

■ 高考时间

超八成高考生 日睡眠不足7小时

医生:易造成记忆力衰退、焦虑,严重时还会引发心理疾病

本报6月1日讯(记者 樊舒瑜) 距离高考仅剩一周的时间,不少家长反映孩子睡眠不足,出现焦虑、紧张等情绪。对此,齐鲁晚报记者从淄博多所中学开展问卷调查,结果显示超八成考生睡眠不足7小时。

此次问卷调查共有103名高考生参与。统计结果显示,一天睡眠时间在8小时以上的有17人,6-7小时的有81人,6小时以下的有5人,有83%的高考生一天睡眠时间不足7小时。

据张店城区一名高三老师介绍,每年高考前,不少考生都会有“开夜车”的情况,虽然学校采取减压措施保障学生睡眠,但效果并不明显。

“对于高考生来说,保证充



临近高考,参加考试的学生压力越来越大。 本报记者 李洋 摄

足的睡眠很重要,最佳睡眠时间每天应不少于7-8小时。”市中西医结合医院心理科主任阎加民说,长期睡眠不足不仅会使生物

钟紊乱,还容易造成考生反应变差,记忆力衰退,心情焦虑,成绩下降等,严重时还会引发心理疾病。

山东理工大学教育与心理研究所副所长

王宗谟

适度紧张有利于考试发挥

“其实适度的紧张属于正常现象,有利于考试发挥,考生不必太过担心。需要警惕的是过度紧张引发的焦虑,一旦出现要及时寻求专业医师的帮助。”山东理工大学教育与心理研究所副所长王宗谟表示。考生考前出现的失眠、焦虑等情况,其实是一种很正常的生理反应,很多考生和家长越是焦虑,想把睡眠调整到最合理的状态,效果往往会适得其反。考生应在认可这种压力的情况下尽可能调整好心态。

王宗谟表示,有考试恐惧症的同学可以时常对自己进行心理暗示,经常去联想与考场有关的事物,如考场的设置、座位的安排等,并可以对

考试进行多次模拟练习,计算考试时间,让自己去熟悉考试的流程和气氛,缓解慌乱的情绪。在休息时段可以多听一些令人感到放松的音乐,试着想一些开心的事情,同时也要注意劳逸结合。

“对考生而言,学校的学习氛围已经够压抑和紧张的了,家长应该为其营造一个良好而宽松的生活氛围,而不是制造考前紧张的家庭气氛。担忧和焦虑情绪也不要让孩子面前显露出来。”王宗谟建议。

如果您的孩子也遇到了相同的心理问题,欢迎拨打本报3150015热线咨询,我们将请最专业的心理专家为您解答,祝您考试一臂之力。

城管联合公安夜查,让大排档等流动商贩“消声” 两商贩因占道“吆喝”被查处

本报6月1日讯(见习记者 马玉妹) 6月1日晚,淄博城管部门联合张店公安对露天烧烤、路边摊等流动商贩进行集中整治。

当晚,执法人员着重对张店共青团路、人民路、新村路等城

市主干道进行了排查。在共青团西路与西六路交叉口,两个街边商贩因占道经营被查处。“我们将对其依法进行行政处罚,保留证据,并在一周之内进行处理。”

据了解,近期夜市、大排档等流动商贩有所反弹,严重影响了考生们的精力和作息,城管部门将加大对大排档污染、噪音等状况的治理,对于各类噪音和污染等的排查将持续到9月底。

齐鲁晚报

广告发布 公告挂失

刊登热线:

0533-3155885
15753357119

今日定稿 明日见报 小投入大回报无限商机!

诚招各区县代理

每行13字, 15元/行; 1*4cm 30元/块, 优惠活动正在进行……

地址: 淄博市张店区金晶大道鑫盛财富广场A座2201室

同步受理全省内各地市登报业务: 济南、烟台、潍坊、济宁、泰安、日照等

淄博信息

挂失公告

公告

员工张大飞(身份证号:370502197112240013),因严重违反公司劳动纪律,2016年3月4日已被公司除名,至今未到公司办理任何手续;员工吴礼荣(身份证号:370611197109130034)自2016年5月18日起一直未到公司上班,也未到公司办理任何请假手续,旷工至今;公司决定解除与你们的劳动合同。

请张大飞、吴礼荣在公告发布之日起5日内,到公司办理劳动解除手续。逾期由您本人承担相应责任,与我公司无关。

特此公告
山东胜利钢管有限公司
2016年6月2日

关于紫园小区选聘东升物业召开业主大会的公告

紫园业主: 根据《淄博市物业管理条例》相关规定,由紫园社区居委会代行行业主委员会职责组织召开紫园小区选聘东升物业的业主大会,现已将大会形式、时间地点安排、投票程序等事项在紫园小区内公告栏、单元门厅处公告,请各位业主积极参加。

特此公告
张店区马尚镇紫园小区
业主委员会
2016年6月1日

声明

淄博浩普环保技术有限公司(注册号:370303280024978)经公司股东会决议,公司将继续运营下去,不再注销,于2016年4月5日刊登于本报C02版的注销公告撤回。

特此声明
淄博浩普环保技术有限公司
2016年6月2日

●淄博云峰工业陶瓷有限公司丢失组织机构代码证副本,代码:73372653-8,声明作废。
●淄博合阔商贸有限公司丢失营业执照正本、副本,注册号:370303200034399,声明作废。
●淄博合阔商贸有限公司丢失税务登记证正本、副本,税号:370303595221987,声明作废。

注销公告

淄博新恒基信用担保有限公司(注册号:37030328832304)经公司股东会决议,拟向登记机关申请注销登记,请债权人自公告之日起45日内向公司清算组申报债权,清算结束后,公司将依法向登记机关办理注销手续。

清算组成员:张海英、张莹莹、李迎春
清算组负责人:张海英
淄博新恒基信用担保有限公司
2016年6月2日

●淄博合阔商贸有限公司丢失组织机构代码证正本、副本,代码:59522198-7,声明作废。
●淄博合阔商贸有限公司丢失开户许可证,核准号:J4530006474402,声明作废。

招商

●淄博能扬经贸有限公司(税号:370303069969581)丢失增值税普通发票5张,发票代码:3700153320,发票号码:04328320、04328321、04328323-04328325,声明作废。
●玖象鹏丢失道路运输从业资格证,证号:3703210010209008308,声明作废。
●淄博巨盛商贸有限公司丢失开户许可证,核准号:J4530007215101,声明作废。
●山东金农生物肥料有限公司丢失开户许可证,核准号:J4536000349202,声明作废。
●淄博合阔商贸有限公司丢失机构信用代码证,代码:G1037030300647440N,声明作废。

招生招聘

月嫂培训

免费学月嫂育婴师营养师
月薪一万随到随学安排上岗2719911

专业招聘

大型金融集团公司招聘
●主管:5000-10000元
●售后专员:2000-5000元
●助理:2000-3000元
电话:8339833刘

物业广场

西七路南首厂房仓库630平出租
电话:15964481477

厂房出租

张店东外环与昌国路交叉口新建厂房2000、2000、3240平出租,带航办公室,水电齐全,交通便利靠金泰物流园可进大车。适用仓储,生产车间,价格面议。
13806482713, 18653348297

淄博火车站候车室商业旺铺招租

报名时间:2016年5月27日至6月8日
业态:餐饮
要求:注册资本100万以上公司企业
联系电话:0533-2583192 13864432127
联系人:张女士
地点:淄博火车站东邻济铁旅服306室

厂房出租 18615158777

位于309国道北郊宋村北1.5公里厂房2000平,带院5亩,三层办公楼200平!水电全
●另建设用地40亩。水电全

淄博科技工业园内两个车间各600平左右现对外出租

水电齐全,交通便利,价格面议
电话: 13375595087
13583333543

厂区出租

淄博高新区民祥路与青龙山路路口大型钢结构车间可安行车大功率变压器,电费低,面积3500平可分租。13589582999

厂房出租

人民东路与东四路丁字路口往东200米杜科工业园原大成发电厂对过
电话:13964360902

厂房多个 场地出租

带1000.250变电器
地址:桓台县果里开发区
电话:13589496999

办公楼、场地出租13869360066

出售马尚小套工业园5亩地(办公楼加场地)配套齐全。
门诊招聘护士一名,待遇优厚

四宝山民营工业园600平方

车间出租,带行车,价格面议。
电话:13070659678

厂房及生态园出租

出租淄博科技园内5亩独栋厂房车间1700平,办公室数间,配套齐全。另出租张店路附近30亩生态园设施齐全。电话:13864370221

出租 0533-8155156

出租西七路与商场路交叉口沿街房一套,面积:50m²,地理位置优越,交通方便,价格面议

厂房出租转让

昆仑镇磁村工业区厂房一处,面积3亩半,独院水电齐全,价格面议。
电话:15949835789

临沂化工园区

土地厂房转让,土地面积100亩,该土地可新上有机、无机化工项目,价格面议
联系电话:13153359408

承兑贴现

电票、银行承兑汇票贴现,保证金
电话:18678216008

商务指南

优吉不锈钢橱柜,零甲醛,绿色健康
十年老品牌●一次购买终身使用
电话:13969332493

代理记账

专业代理记账,验资,代办三证
18953377862

车审保险

入交强险免费审车(免上线费)
免费协助检测尾气,入商业险再送加油卡和千元修车卡 3126626

澳兰利莎出口空气净化器

1小时特效除甲醛,可清洗,净化零颗粒。市场价8000,击穿出厂价,2000带回家,广告机随钱大奉送!
零元诚招各地总代理 18553365533

招商

跃迪新能源电动汽车
顺风车行淄博总经销
诚招各区县代理
电话:0533-8487178
17605334848

荣事达

荣事达净洗机系列产品陆续到货,每周特推出特价空气净化器一台,一款特价小家电,数量有限,先到先得,其它活动继续中。荣事达,大品牌,好品质
详询:13864364864
地址:明清街与联通路口往南50米路西

“朵女郎”私护领跑内裤

(男女款都有)
零售 批发
诚招代理商
电话:15915293635 (微信同号)