



# 考前最后一课，但赋壮辞不唱离歌

## 临考不乱，学生在轻松和温馨的气氛中收获自信

6月7日，高考生们就要经历人生的一场大考。5日，淄博第五中学的高三学生度过了他们的考前“最后一课”，学生真情告别、老师送上祝福，但赋壮辞不唱离歌，最后一堂课轻松而温馨。

本报记者 樊舒瑜  
通讯员 刘振兴

### 学生在平静中获得更多力量

在淄博五中从事班主任工作多年的张敏老师认为，应对高考心态最重要。张敏介绍，“为了让学生平静、稳定，最后一堂课我们没有进行临别赠言和临别祝福，怕太煽情，影响学生情绪。”张敏说，我带给学生们的减压心理暗示贯穿在平时的每节课当中。

“高考不是加减速算，不可能在朝夕之间达到多少高度。冰冻三尺非一日之寒。十几年的扎实功底是通向成功彼岸的船票，良好心态是行驶途中帮助扬帆起航的东风。”张敏说，“临考不乱”才是高考前的最后一课。

高三5班的学生说，学校老师们临考前的叮嘱和细致考虑，让他们倍感温馨。在这种平静的



淄博五中高三3班学生考前最后一课上分享西瓜，他们即将带着老师的祝福走进考场。 本报记者 樊舒瑜 摄

场面中，他们获得了更多的高考力量。

### 班主任赠西瓜 让学生先尝成功的甜

在高三3班，班主任孟老师结束授课后像变戏法般拿出一个大西瓜，“给大家分西瓜吃是希望大家早日品尝到成功的甜蜜。”孟老师道出对学生的祝

福，迎来学生阵阵欢呼。

三年时光匆匆，大家即将踏上新的征程，也将埋藏在心里的话表达出来。“我要感谢我的班主任Mrs孟，她是一名正能量的老师，做事非常积极，我不仅在她的课堂上受益，也被她的人格魅力所感染。”在最后一课，大家还纷纷献上了自己的“表白”。

记者注意到，很多学生穿上了统一的班服，“这都是学生们

自己设计的，大体的意思是希望我们班的学生可以所向披靡，大获全胜。”孟老师说：“高考前这段时间学生的心态还算平稳，我希望他们用平常心去看待高考，发挥自己的正常水平就好。我告诉他们，读书十余载，你们已经是久经考场了。所以面对高考，你们要保持良好的身体、心理状态，要以‘平常心’对待考试，不急不躁，不慌不乱，从容不迫。”

## 今年淄博设16个高考考点，共有考场985个 今天“踩点”，有必要按流程走一遍



本报记者 樊舒瑜

高考在即，淄博市今年有8个考区、16个高考考点，共有考场985个。按照惯例，6月6日下午考生可到考点看考场，但不能进考场。由于不少考生在看考场时走马观花，往往达不到效果。为此，考生和家長要以实战的心态看考场，检查随身携带的准考证、身份证及其他必备物品，以便更快进入考试状态。考生还要留意洗手间

位置，并计算好路上所花费的时间，做到要对考点和考场的相关信息了然于胸。

### 预留充足时间 以防意外延误

考场“踩点”时，自行前往考生应模拟考试当天的流程，带齐考试所需证件。应先了解住址附近到考点有哪些公交车以及班次时间，同时，要预留充足的时间，以防其他意外情况造成的延误。

集中前往的考生，应听从领队老师的指挥，统一上下车，并在指定区域等候进场。

### 熟悉周围环境

#### 找好洗手间位置

各考点候考区都有考场分布示意图，考生在“踩点”时，应认真对照准考证与考场及座位信息是否一致，特别注意参考科类对应的楼栋和考场号。到达指定考场位置后，考生应尽可能的熟悉考场周围环境，提前记录好考场路线图，另外不少考生在看考场时走马观花，看完考场便打道回府，结果第二天考试时，找不到洗手间，有的甚至记错了考场楼层。因此，考生在“踩点”时要特别关注考场周围环

境，找好洗手间的所在位置。

### 如身体不适

#### 可向监考老师求助

高考是一年中较热的季节，不少考生因休息或者饮食等问题，会导致拉肚子等常见疾病。另外，由于气氛紧张，不少考生也可能突发意外情况。

据悉，每个考点都备有卫生室，考生如有不适，可以向监考老师求助，由卫生室老师提供药物做紧急治疗。如果所剩时间不多，监考老师会将考生送医院治疗。如果距离考试结束超过30分钟，则实行隔离治疗。

昨天淄博最高37.3℃，比历史均值高温高约5℃，高温持续

## “考验”到来，考生注意防暑降温

本报6月5日讯(记者 罗静) 5日，记者从淄博市气象台了解到，淄博6月5日的历史均值高温为32℃。今年6月5日淄博市最高温为37.3℃。这比历史均值高温高了5℃左右。高温持续，提醒高考考生注意防暑降温。

淄博市气象台6月4日发布高温橙色预警信号。受暖气团影响，预计6日到8日淄博最高

气温达到35℃以上，其中5至6日淄博大部地区最高气温将超过37℃。

高温天气来袭，市民要特别注意防暑降温。据了解，齐鲁医院桓台分院5日收治一名中暑的患者。据医生介绍，患者今年69岁，由于长时间暴晒在高温下，导致中暑。“患者送来的时候，有头晕、恶心的症状，好在发现及时，症状还比较轻微，

经过治疗后，患者已经能自主行走了。”医生说。

医生提醒，长时间暴晒在高温下或在没有空调、不通风、闷热的房间里容易导致中暑。轻者头晕、恶心，严重的话会患上热射病，可能有休克的风险。在高温下，一些身体素质较差的人，比如老人、儿童、孕产妇、心血管疾病患者等容易出现中暑，要特别注意。尤其是高考即

将到来，考生一定要做好避暑准备。

未来五天天气情况如下：6日，晴间多云，南风3～4级，22～37℃；7日，多云，南风3～4级，减弱至2～3级，23～36℃；8日，多云，南风2～3级，23～35℃；9日，阴有雷阵雨，南风转东北风3～4级，21～30℃；10日，阴有雷阵雨转多云，北风3～4级，18～24℃。

### 涛哥一首“出征”

#### 再次带领学生启航

李涛老师也是经验丰富的班主任，为了激励学生坚持到最后关头，他把自己多年来压箱底的“法宝”《出征》诗再次写在了教室后面的黑板上，“高考平常事，人生大文章；沉静会心细，自信才更强。容易不大意，人难不畏难；从容进战场，谈笑把歌还。”李涛说，他为学生们写过很多首诗，但还是觉得这首诗最有代表意味，最可以激励学生。

学生们看后既佩服又感动，他们告诉记者，虽然有时候会因贪玩惹李老师生气，但他从来都不会发火，一首《出征》更让他们感到李老师对他们寄予的厚望。让同学们私下里都亲切地称李涛为“涛哥”。

李涛告诉记者，为了给学生们进行心理调适，他为每人都发了一枚笑脸章。学生的心态调整不是一蹴而就的。从高三开始他就特别关注学生们的心理状态。学生也很配合，心里有不开心的事情会跟他说，能够及时得到疏导。面对高考，李涛仍然充满自信，相信自己的学生已经做好了充足的准备。

### 考生别吃哪些食品

#### 仔细看看权威提示

遇食品安全问题可拨12331

本报6月5日讯(记者 巩悦悦) 为保障高考、中考期间的食品安全，淄博市食药监部门在全市部署开展中高考期间餐饮食品安全专项治理，发布中高考期间食品安全消费警示，提醒考生及其家长，在认真备考的同时，要时刻关注饮食安全。一旦发现食品安全问题，应立即拨打12331电话投诉。

齐鲁晚报记者从淄博市食药监部门获悉，考生应尽量在学校食堂就餐。外出就餐时，应选择持有《食品经营许可证》或《餐饮服务许可证》、食品安全量化分级B级以上或公示“笑脸”的餐饮单位就餐，餐后注意索要发票或收据，尽量避免在路边食品摊点用餐。

考生在吃饭之前应洗手，就餐需注意荤素搭配、平衡膳食。少吃油腻和生、冷食品，慎食熟卤菜、凉菜冷食等高风险食品，不食用四季豆、野生蘑菇、野菜等易引起身体不适的食品，不生食海产品。提倡喝开水，不喝生水和散装冷饮。

家庭用餐，要注意采购的食品原料新鲜达标，烹饪过程要烧熟煮透，加工制作的餐用具、砧板、容器要生熟分开。要及时清除变质变味食品，发现异常食品，应立即停止进食。

淄博市食药监部门提醒，一旦发生恶心、呕吐、腹痛和腹泻等不适症状，要尽快到正规医疗机构就诊，并留存就餐发票、就诊记录等证据。如发现食品安全问题，应及时拨打12331电话，进行投诉举报。