

高考前考生在家复习,考生和家长如何做?

家长别制造紧张气氛 考生要放松但不能松懈

最好上下午可各复习3小时,多加强体育锻炼



如果您写有日志
请给我们打电话
67659999

从今天开始,市区高三学生都将陆续停课,转入自习或者回家复习阶段。“孩子在学校里学习,家长都很放心。一旦回到家里,我们做家长的反而不知道该怎么办了。”昨日,本报高考咨询热线67659999接到了一些家长的反映。为此,记者采访了郑州一中高三年级长袁全超老师,给考生和家长提了一些建议。

晚报记者 张勤 党晓梅

◆考前日志◆

妹妹压力太大 不能再给她施压了

6月1日 天气凉爽

今天是六一儿童节,看着街上的节日气氛,感到离我们这些成年人有点遥远了。

上星期天我特意回家

看妹妹,想着在高考前鼓励鼓励,或看有什么能帮她的。但是到了家以后,见了她我并没有说太多关于高考的事,因为我从

她的眼神中看到了她身上的压力。在这个时候我不应该再给她施加更多压力,而应该让她感觉到高考只不过是一个考试

而已,只要她用心并且全力以赴,至于其他的就顺其自然了。

(网友情情想和妹妹说的话,晚报记者 整理)

◆老师建言◆

考前在家重点调整状态

据了解,郑州一中高三学生从今天开始就不再上课了,原则上考生到学校上自习,有了问题再向老师请教。从6月4日开始,高三学生就回家复习功课,不用再到校。在家里到考前的这几天时间,考生该如何安排学习和生活,家长需要怎么做?郑州一中高三年级长袁全超老师有一些建议。

两三天时间,考生首先要做的是调整状态,放松心情。不过放松并不代表着“松懈”。这几天也需要适当地看看书。袁老师建议每天上午、下午可以各花3个小时复习。复习的重点是“整理”,可以继续整理自己以前的错题,高三年级做的模拟题比较多,看看错题是属于哪个要考的知识点,再着重复习那个知识点。

总是会考虑其他同学在干什么,是怎么复习的。这样一来就容易分心,心情比较烦躁。其实这样反而更安静不下来,不仅影响情绪,更影响复习。

袁老师提醒考生家长,这时候不要过多地去介入孩子的生活和学习。“如果孩子想说什么,肯定会主动和家长说,这时候家长再根据情况来解决问题。如果孩子不想说,家长也不要多问。”

对家长说 要做的是“后勤保障”

对于考前家长最需要做的事情,袁老师认为就是做好“后勤保障”。孩子平时不常吃的食物,即使现在想吃了,也尽量不要让孩子在考前尝试,因为这样容易造成一些肠胃疾病。“另外,最近一段时间天气变化较大,考生一定要注意身体健康”。袁老师说,每天可以适当做做运动,晚上11点以后就不要学习了,早上7点左右起床也可以。

◆热线咨询◆

如何在家给孩子创造好环境?

在家里怎么创造好环境?

考生家长鲁先生咨询,高考前家长怎样做才能给孩子创造良好的环境呢?

省中医学院一附院心理专家于俊丽建议,家长首先切忌打击孩子自信心。有信心能让考生把现有水平发挥到最佳程度。在考前阶段,家长对孩子要鼓励、肯定,不要动辄批评、指责。其次,切忌期望过高。其实,到

了这个时候,孩子的知识水平和能力基本上已成定局,因此,家长不要制造紧张气氛。

有些家长刻意制造出“一级备战”的考前状态,如请假在家做“专职后勤”,晚上绝不打开电视等。其实,这样做反而会让孩子觉得压抑、烦闷,透不过气来。明智的做法是,家长该干嘛就干嘛,切忌唠叨。

考试前后是什么天气?

一位网名叫“心想事成”的考生家长非常细心,咨询高考期间天气情况如何。昨日省招办从省气象台处获悉,高考期间的天气情况,可以满足考生和家长的需求。

预计高考前期我省有一次阵性降水。高考期间(5日~8日),我省多受高空西北气流和地面暖气团控制,以晴到多云天气为主,基本没有降水。气温正常,白天最

高气温西部和北部在35℃左右,其他地区在33℃左右;但由于空气湿度小,不会出现明显的闷热天气。

6月3日傍晚到4日:全省多云转阴,大部分地区有阵雨、雷阵雨。6月5日:全省晴间多云。6月6日:东北部多云,其他地区晴到多云。6月7日~8日:全省晴间多云,偏南风2至3级。最高温度:东南部32℃~34℃,其他地区34℃~36℃。

6月5日为世界环境日 想免费检测室内空气吗? 拨打本报电话报名吧

居民报名抽出30家 单位报名抽出5家

□晚报记者 王立恒 实习生 王一臣

本报讯 6月5日是世界环境日,本报将联合市环保局下属的郑州市环保产业协会室内环境检测治理中心举办“免费为市民进行室内空气检测活动”。

世界卫生组织已在2004年6月15日发布公告宣布:装修材料中普遍存在的甲醛为强烈致癌物。据市环保产业协会室内环境检测治理中心刘金中主任介绍,5月份对182户居民家庭室内空气检测,超标率近100%,尤以甲醛超标最为严重。

本次活动市民可自愿报名,凡在郑州市区内2007年1月份以后装修的市民均可参加报名抽检,其中居民住户30家;新开业的宾馆、饭店、会所、娱乐场所、公司及机关办公楼等公共场所5家。

报名电话:67659999、60202018。



昨起,六类儿童玩具无3C认证禁卖 抽检15家玩具店,都无3C认证

工商部门将对玩具商户进行宣传教育

昨日起,六类儿童玩具被实施强制性3C认证。为检查该认证实施情况,建中街工商所对辖区小学周围玩具店进行抽查,发现15家玩具店无一销售带3C认证的玩具。工商人员表示,对查获的玩具依法暂扣,并对相关责任人进行3C认证宣传教育。

晚报记者 董占卿
实习生 付首鹏/文 马健/图 线所提供 赵正银

2007 国家司法考试该报名了

网上预报名时间:6月5日至20日

□晚报记者 孙娟

本报讯 2007年国家司法考试即将开始,今年郑州考区全部实行网上预报名、现场确认两个必经程序。网上预报名截至6月20日。这是记者昨日从市司法局获悉的。

今年网上预报名时间为6月5日至20日。所有报名人员应当在此期间登录司法部网站(<http://www.legalinfo.gov.cn>)进行网上预报名。

现场确认时间为7月1日至20日(周六、周日不休息)。所有经过网上预报名的人员须按照网上预报名时预约的现场确认时间到郑州市司法局(桐柏南路224号)进行现场确认报名。报名时须持2007年国家司法考试报名表和本人有效身份证(居民身份证、军官证、士兵证)、学历证书原件及复印件各两份(A4纸)。

咨询电话:61900007。

88岁老人不得前列腺病 访傣族奇人老摩雅(医生)岩说



88岁不掉一颗牙、腰不疼、排尿强劲有力,傣族老人摩雅(医生)岩说是云南傣寨大曼栋龙村的名人,经检验:老人的前列腺功能绝不亚于30岁的健壮男人,而在当地,像岩说这样的老人有上百个,这无疑是一个奇迹!为此我们走访了这位傣族奇人!

今年88岁高龄的岩说老人是当地著名的傣医,因几十年以来都把西双版纳特有的肾茶当作茶叶泡水饮用,不但长寿身体好,而且不得前列腺病!据老人介绍:肾茶是傣族最著名的草药,因饮后排尿强劲无味与童子尿相仿也称“童子茶”,又因能抗衰老又叫“不老草”,据《中药大词典》记载:版纳肾茶是傣医用来排肾毒、洗尿路、抗炎通淋,化石利尿、提高肾

功能的洗肾排毒药茶,被历代医家和宫廷尊崇为“圣茶”。

现在版纳肾茶已被批准为OTC治疗型药品(国药准字Z20026660),并在我省上市已两年之久,深受广大肾和前列腺患者的好评。咨询:

0371-66623591

尿频、尿急、尿等待、尿痛、尿不净、排尿困难、尿后滴沥、血尿、蛋白、肾结石、膀胱结石、尿路结石……

肾和前列腺有病巧喝茶

只要喝上,尿特多、特黄、味大;第二次尿发白,没有味,尿里泡沫没了;连喝几天小便不浑,尿不急,夜尿次数越来越少,连尿也不疼了;不到一个月尿流清亮,更不起夜了,排尿干净彻底。坚持饮用,肾、前列腺患者可达到康复的目的,更令人惊喜的是男性性功能会大大提高,专家提醒按疗程服用(十盒一疗程)。

活动地址:商业大厦A区/紫荆山紫百医药部/亚细亚一、四、七区/同德堂(五院对面)/天方大药房(陇海路与京广路交叉口)/泰隆大药房(西郊群艺宫东门)/怀仁堂(黄河路服装市场东侧)/康仁堂(伏牛路小学对面)/关虎屯丹尼斯三楼医药柜/丹尼斯(北站店)/家世界(南阳路、嵩山路)/世纪联华(东风路店)/易初莲花(紫荆山路店)新郑清水大药房/新密德隆医药专柜/梁园龙马专卖(老干局旁)/上街龙马专卖(人民医院西侧)/双义金博药店(金好来二楼)/登封生原堂(高亚商场对面)/中牟通全大药房(医药公司楼下)

反复过敏易毁容 红楼女儿有妙招



《红楼梦》第59回:一日清晨,宝钗春困已醒。与湘云一起梳洗,湘云因为一脸脸上又红又痒,疑似面癣复发(过敏又反复了),向宝钗要蔷薇硝。宝钗道:蘅儿(黛玉)配了药多,我正要和她要些,因为我今年竟没有犯,就忘了。

这里,史湘云提到的脸痒就是面部皮肤过敏,如:紫外线过敏,花粉过敏,化妆品过敏等,据统计,全国每年有近万人因为过敏毁容。为减少毁容事件,过敏后您千万不要硬挺,一旦给皮肤留下敏感记忆,脸就毁了;更不要用激素药膏,副作用大,会导致红血丝、粗糙、长黑

毛、激素脸等不可控后果。亚洲抗敏之家经5年攻关,在红景天、人参等名贵药材中,提炼出目前唯一能重建营养吸收通道、修复角质层、消除皮肤敏感记忆的物质——营养修复因子,并加入了皮肤所必需的43种营养成分,研制出了我国首个在药盒上标明不含激素的天然抗敏药物——敏康。敏康脱敏用的是组合拳,首先重建皮肤营养吸收通道,将敏康43种皮肤所需营养导入皮肤深处,恢复皮肤正常机能,提高皮肤免疫力,消除皮肤敏感记忆;其次修复皮肤角质层,彻底切断过敏源刺激。

使用敏康,小丘疹最快三分钟见效,半个小时红肿痒痛明显减轻。专家指出:很多人过敏症状一消退就停药是错误的,这时吸收通道已经打通,应该趁热打铁按疗程继续用药,彻底恢复皮肤免疫力,从而远离过敏困扰。

抗敏专线:打进电话另有惊喜相送(市内免费送货)
0371-66078882