

高考前三天 轻松吃睡学

本报记者 李杨

心理调节最关键

近日,不少家长反映孩子面临高考压力有点大,很容易出现焦躁、失眠、过度紧张、没有信心等现象。

面对这些不良情绪,郑州一中心心理专家徐小安告诉记者,考前几天心理调节的关键就是要强化信心,优化情绪。他希望考生能以平常心对待高考,高考只不过是换了一个教室,换了一个监考老师而已。

徐小安建议考生加强自我良性暗示,例如早上起床时对自己暗示:我很放松,今天一定能正常发挥;进入考场前,暗示自己:该掌握的都掌握了,我正常发挥会很出色……

徐小安还为考生推荐了一种很简便的“六秒放松法”,即在能够抓住的任何一点点空余时间里,什么也不要想,收紧腹部,扭动身子,打个哈欠。“如果能天天坚持,考前紧张心理就可以大大消除了。”

饮食睡眠要注意

“高考前几天最关键的是要吃好睡好!”这是记者在采访中听到一些“过来人”说得最多的一句话。

“高考前几天,除了合理地调剂好一日三餐外,还要特别注意饮食卫生。”刘女士的儿子去年刚参加过高考,她在照顾考生方面颇有经验。“饮食要清淡,尽量少吃过油腻的东西,多吃一些鸡蛋、牛奶,但也不要刻意改变自己的饮食习惯。”她还提醒考生,考前最好不要吃雪糕等凉性东西,避免腹泻发生;不要吃辛辣食物,这样容易导致上火,影响考试效果。“严格按照平时的作息时间休息也很重要。睡前可用温水洗脚,以帮助自己睡眠,这个效果非常好。”刘女士说。

一些老师也提醒考生,考前切记不要因为失眠而服用安眠药,因为安眠药会抑制人的大脑,导致第二天考试不够兴奋。

最后复习有技巧

“在仅剩的几天时间里,一定要对之前做过的试题进行复习。”郑州十二中高三(5)班班主任黄玉杰告诉记者,尤其是复习之前的错题,对考试非常有帮助。

“最关键的是要找到一种感觉。”黄玉杰说,为了预防紧张,考生可以在考前做几套模拟题,找找感觉。比如英语,可以每天读半个小时,找找语感;数学、物理这样的科目也要每天做几道题,这样不容易在考试紧张时忘记题目及解法。

对于高考当天的答题技巧,黄玉杰说,作为程度一般的学生,答卷的时候要有选择性地做题,特别是数学和文综题的选择题,如果一道题做了5-10分钟还没做出来,就可以先选择放弃。“就英语题来说,考生做完所有题之后,返回来检查时,不要随意改变答案,因为‘第一印象’往往非常重要。”

寻找身边的好学校

又是一年中小学招生时,为缓解因盲目择校给招生带来的压力,结合我市积极推进的“办人民满意教育”、“优质教育资源倍增工程”,即日起,本报将联合中原网开展“寻找身边的好学校”活动,通过家长推荐、评议,选出一批市民“身边的好学校”。同时,也将由网友评选出“十所市民不满意学校”,促进我市各所学校提高教育教学水平,真正办出人民满意的学校。

据悉,本次活动分为家长推荐、网友投票和颁奖三个阶段。即日起至6月15日,活动将在本报和中原网教育频道发布“邀您推荐身边的好学校”专题报道,邀请广大家长参与评选,并在中原网论坛“谈笑风生”版块开设专题论坛,家长可参与畅谈自己对于好学校的理解,并介绍自己所了解的好学校。

活动中,家长还可以在中原网教育频道发帖,推荐“身边的好学校”,并列举推荐理由;也可指出自己身边的学校在教育教学方面,哪些方面做得不尽如人意,哪些地方需要改进。

6月15日-6月22日是投票选举阶段,本报及中原网会将入围学校名单进行集中展示,家长可以针对这些学校进行网上投票,最终根据投票确定获奖名单,并于6月24日对获奖名单进行展示。活动结束后,将抽取50名幸运网友,每人将获赠价值500元的礼物一份。

李杨 推荐电话:0371-67655572

征稿启事

端午节就要到了,你对这个中国传统节日了解多少?你的端午节是怎样度过的?小记者们快来投稿吧,说说你对端午节的理解和见闻。

邮箱: xiaojizhe2000@163.com



①5月30日,管城辅导学校举行庆六一联欢活动,二里岗小学的手拉手小伙伴也给他们带来了节日的礼物。 赵晓源 摄

②5月30日,文化绿城小学开展学生综合素质展示活动。 陆菁 摄

③5月26日,沙口路小学师生以自编操展示的形式庆祝儿童节。 张震 摄

④5月31日,管城区蓝宇优智幼儿园的小朋友用优美的舞姿向老师及家长汇报。 张震 摄

⑤5月28日,育红小学师生齐聚郑州市52中学,以情趣大课间活动的形式庆祝自己的节日。 张伟 摄

精彩六一

本报讯 在六一儿童节到来之际,金水区黄河路一小、纬五路二小、农业路小学、南阳路一小、金燕小学、中方园双语学校、中原区华山路小学、建设路六小、二七区交通路小学、郑东新区众意路小学、康平小学、经济技术开发区梁湖小学等学校的师生们纷纷举办了丰富多彩的活动共同庆祝。

此外,农科路小学日前举行“河南建业俱乐部青少年训练基地”揭牌仪式。 (李杨)



郑州市城乡规划局

控制性详细规划修改必要性公示

(2011-23)

王胡砦城中村改造项目控制性详细规划已经批准,目前正在我局办理控规调整手续,根据相关法律、法规要求,现就其修改必要性予以公示:

项目名称:王胡砦城中村改造控制性详细规划修改

建设单位:河南德润置业有限公司

用地位置:长江路以南、郑大南路以东、京广路以西、环翠路以北

修改内容:

1. B-02、B-04、A-13-6地块建筑密度调整。
2. B-05、C-01、C-05、C-06地块建筑限高调整。
3. 取消郑平公路(三环至环翠路段),延长代庄街至环翠路市政道路调整。
4. 高压架空线路迁改后A-01、A-02、A-05、A-09、A-10地块防护绿地和A-6-2、A-6-3、B-03-3地块用地性质调整。
5. 王胡砦城中村改造规划范围调整。
6. 幼儿园合并调整。

附图: 1. 区位图 2. 修改前用地规划图 3. 修改前设施配置图 4. 规划用地控制指标一览表

公示期: 2011年6月3日至7月2日

联系电话: 67180877 (郑州市城乡规划局村镇处)

4

规划用地控制指标一览表

地块编码	用地性质	用地面积(m ²)	容积率	建筑密度(%)	绿地率(%)	建筑限高(m)	建筑容量(m ²)	总人数(人)	出入口	机动车位(个)	用地兼容
A-01-1	G2	31813		85							
A-02-1	U12	7200	0.8	25	25	20	5760		W		
A-02-2	G2	40666		85							
A-02-3	R2	36154	3	25	35	80	108462	3099	ES	434	
A-04-1	G1	4179		65							
A-04-2	R2	33351	3.5	25	35	80	116728.5	3335	ESN	467	C1C2C3C6
A-04-3	O6	4773	1.4	25	40	40	6682.2		S	53	C2R2
A-05-1	R2	34089	3	25	35	80	102267	2922	WS	409	
A-05-2	G2	31202		85							
A-05-3	R2	8245	3	25	35	80	24735	707	EN	99	
A-06-1	R22	10309	0.8	25	40	15	8247.2		WN		
A-06-2	G2	5005		85							
A-06-3	R2	4034	3	25	35	80	12102	346	S	48	
A-06-4	U2	3164	0.5	25	25	12	1582		ES		
A-08-1	R2	56315	3	25	35	80	168945	4827	ESWN	676	
A-08-2	G1	4354		65							
A-09-1	R2	33196	3.5	25	35	80	116186	3320	ESW	465	
A-09-2	G2	14091		85							
A-10-1	G1	2517		65							
A-10-2	G2	19256		85							
A-10-3	O9	5206	2	28	30	40	10412		W		R2
A-11-1	G1	12097		65							
A-11-2	R2	72190	3.5	25	35	100	252665	7219	EN	1011	
A-12-1	G1	5943		65							
A-12-2	R22	23366	0.9	25	35	20	21029.4		N		
A-12-3	R2	50496	3.5	25	35	100	176736	5050	EW	707	C1C2C3
A-13-1	R2	26448	3	25	35	80	79344	2267	WN	317	C1C2C3
A-13-2	R2	32222	3	25	35	80	96666	2762	N	387	C1C2C3
A-13-3	G2	18286		65							
A-13-4	G1	514		85							
A-13-5	C2	12887	3	40	30	80	38661		E	155	
A-13-6	G1	1998		65							
B-01-1	G1	144		65							
B-01-2	R2	34710	2.5	25	35	60	86775	2479	ES	347	C1C2C3
B-02-1	C2	28077	3.5	40	30	100	96289.5		WS	393	R2C1C3
B-02-2	G1	6453		65							
B-03-1	C5	76638	1.5	25	40	40	115407		EWS	462	
B-03-2	R22	15545	0.8	25	40	15	12436		EN		
B-04-1	C2	31271	3	40	30	80	93813		SWN	375	R2C1C3
B-04-2	G1	2905		65							
B-05-1	R2	53171	3.5	25	35	80	186098.5		SWN	744	C1C3
B-05-2	G1	4149		65							
B-05-3	S2	5627		30							
C-01-1	G1	4092		65							
C-01-2	R2	82127	3.5	25	35	80	287444.5	8213	ESN	1150	C1C2C3
C-01-3	G1	15484		65							
C-03-1	R22	23357	0.9	25	40	20	15217.2		WN		
C-03-2	R2	65395	3	25	35	80	196185	5605	ENS	785	C1C2C3
C-03-3	G1	4155		65							
C-04-1	R2	76694	2	28	30	80	153788	4394	ESWN	616	C1C2C3
C-04-2	R2	10798	3	25	30	80	32394	926	E	130	C1C2C3
C-05-1	G1	2389		65							
C-05-2	R2	33144	3	25	35	80	99432	2841	WS	398	C1C2
C-05-3	C2	39691	3	40	30	80	119865		S	479	R2C1
C-06-1	R22	16908	0.9	25	40	20	15217.2		WS		
C-06-2	R2	17796	2.5	25	30	80	44490	1271	SW	178	C1C2
C-06-3	C2	45869	2.5	40	30	80	114710		NS	459	R2C1
C-06-4	G1	5983		65							
C-07-1	R2	48881	2.5	25	30	80	122202.5	3492	WSN	489	C1C2
C-07-2	R2	56822	2.5	25	30	60	142280	4065	SN	568	C1C2
C-07-3	G1	3954		65							

