

健康快乐周刊

合肥市7万考生今日中考

星报提醒:今日气温较高,爷爷奶奶最好别送考

□ 记者 桑红青 李皖婷

今天就要中考了,市场星报、安徽财经网记者昨天从合肥市教育局获悉,今年合肥市中考报名人数为70520人,较上年减少1026人。2015年市区普通高中计划19070人,省、市示范高中招生计划15450人。预计今年合肥市市区约有七成考生上普高,约有56%的考生有望上省、市示范高中。

天气方面,中考期间合肥气温略高,可能有雨,年高体弱的爷爷奶奶最好别送考了,以免引起身体不适。具体天气为,14日:阴转多云,23—32℃;15日:小雨:23—31℃;16日:大雨转中雨:21—27℃。

大考来临,除了临场发挥,一些可能影响考试的突发情况也值得关注。考生如果遇到这些麻烦事儿,不必慌张,现在就来看看星报君支招的小“锦囊”。



饮食

避免油腻,最好别吃剩菜

考试期间,饮食卫生尤为重要。从冰箱取出的食品也一定要重新加热后再食用,以防引起腹泻及其他的肠胃疾病。在考试期间千万不要给考生吃剩饭菜,以防夏天天热食物变质导致的食物中毒。

腹泻或频繁上厕所是考生进入考场前极易发生的情况,这与考生精神压力过大及周边环境压抑引起的胃肠功能紊乱有关,需要考生及家长提前预防,不要为了增强营养而给考生吃过量的“大鱼大肉”。



心态

遇到不会做的题别紧张

有的考生可能在一进入考场时或是遇到不会做的题目时会高度紧张,感觉头脑一片空白,这时可采用深呼吸来缓解紧张;或者把笔放下、向窗外眺望,借此稳定情绪,缓解紧张心理。

考试中若发现时间不够用,如果还剩十分钟,可以考虑做大题的第一小题,把能拿的分拿到。如果只剩三五分钟,不妨放弃大题,回过头来把没有把握的小题检查一下。时间不够时不要轻易放弃,哪怕只剩最后一分钟,也有可能“抢救”分数回来。另外,不要老看时间,影响做题,监考老师最后会给考生提醒的。



禁忌

别带违禁品,考完也别对答案

各种无线通讯工具(如手机等无线接收、传送设备等),电子存储记忆录放设备,涂改液,修正带(含透明胶带)都是不允许带入考场的,千万不要疏忽大意带进考场,引来不必要的麻烦。

每场考试结束后,建议同学之间不要对答案,家长和老师也不要过多询问考生考得如何,以避免考生产生负面情绪。考试期间顺其自然,保持好心情,顺利完成三天的考试。

“东方之星”翻沉最终遇难确认为442人

↓ 03版

黄梅名家蒋建国、吴亚玲夫妇讲述他们的别样人生

↓ 04版

安徽美菱电器奠基人张巨声回忆他的传奇往事

↓ 05版

合肥有个“香烟壳子”收藏王

↓ 06版

听国家级中医蔡圣朝谈养生

↓ 08版