

# 我市2016年27339人参加高考

本报讯 一年一度的高考即将来临,记者从市招生办获悉,2016年我市高考各项准备工作已基本就绪,全市参加夏季高考的人数达到27339人,较去年增加579人。

据了解,2016年夏季高考将于6月7日、8日举行。我市共设6个考区、13个考点、896个考场。其中,滕州市4个考点共360个考场;薛城区3个考点共169个考场;山亭区1个考点49个考场;市中区3个考点共209个考场;峄城区1个考点59个考场;台儿庄区1个考点50个考场。全市考务工作人员5000余人。

据了解,继去年外语科目考试山东省使用全

国试卷后,今年山东省文综、理综科目也使用全国试卷。

市招生办工作人员告诉记者,为确保高考顺利进行,我市已于5月10日和5月27日相继召开了2016年全市普通高校招生考试安全工作电视会议,以及2016年全市高考考务工作培训会议,就安全保密、环境营造、考务管理、考风考纪、后勤保障等方面的工作作出部署。5月24日至25日,市招委组织开展了考前督查活动,重点对考点周边环境、考点建设、电力设施、食堂、宿舍和电子监控等方面进行了全面排查,对发现的问题限期整改。各考区也加强对考生的规则和诚信

教育。考试期间,我市全部使用标准化考点,监考实行考场监考与视频监考相结合综合施策,严防考生作弊,并加大对替考考生的防范和查处力度,全市所有艺体考生全部实行指纹验证入场。

同时,市招生办提醒广大考生,可于6月1日至6月8日打印准考证。6月6日下午17时至19时可到考点熟悉考场位置。拟报考外语或有外语口语考试要求专业的考生,需携带准考证、身份证于6月17日至19日分区(市)到枣庄十五中西校参加外语口语试。

(特约记者 张乔阳 崔鑫培 通讯员 胡乐彪)



6月1日,区城管局启动中高考保障方案,印发《关于在高考、中考期间禁止摆摊设点、防治噪音污染的通告》,提前着手,早做准备,采取有效措施,积极做好中高考期间各项服务保障工作。

根据我区普通高校高考、中考招生统一考试工作会议的有关精神,区城管局积极部署,对我

区城区三中东、西校、十六中北校等考点,进行校园周边环境专项整治,在位于我区三中和十六中考点周边设置执法点位,安排专人盯守,定人定岗定责,严查考点周边无照经营、非法运营、非法小广告等影响考试环境秩序行为。同时,为做好建筑工地的施工噪声管理,区城管局还将对

学校及居民区周边的建筑工地进行摸底排查,要求考点及考生休息附近所有建设工地一律停工,最大限度为考生营造良好的考试环境。

广大市民如果发现影响高考环境秩序的各类违法违章行为,可拨打举报电话3172111积极举报。

(通讯员 吕强 冯君鹏)

## 高考饮食提醒: 高考期间饮食注意事项

科学合理的饮食可以保证考生的生理健康,为考生超强度的脑力劳动提供足够的物质与营养基础,这是考生减轻心理压力的生理保证。

多吃含维生素C的食物可以减轻心理压力。当人承受巨大心理压力时,身体会大量消耗维生素C,所以考生应大量摄取诸如草莓、洋葱、菜花、蔬菜等富含维生素C的食品。

胡萝卜能提高记忆力。胡萝卜能加快大脑的新陈代谢,有助于记忆。香蕉含有血清素,它对

人的大脑产生成功的意识是不可缺少的。柠檬能使人精力充沛,提高接受能力。少食、多餐,也有助于减轻高考考生的紧张与疲劳。经常咀嚼诸如花生、腰果等食品,对恢复体能、减轻疲劳有一定帮助。而过硬、过于油腻的食物,对考生来说不是理想的食品,会加剧考生精神紧张的程度。

要注意平衡饮食,做到粗细搭配、干稀搭配、主副食品搭配、荤素搭配、菜的颜色搭配。不要大鱼大肉,要以素菜为主。荤菜方面,要注

意蛋白质的摄入,多吃鱼、瘦肉和鸡鸭。不喜欢吃肉的学生可多吃些豆腐、豆花、豆腐脑等豆制品,同样可以补充蛋白质。要注意烹调方法多样化,力求做到色、香、味、形俱佳。

多吃些富含不饱和脂肪酸的食物,为保持头脑清醒,可适当进食富含卵磷脂类的食品,如动物脑、蛋黄、豆制品、鱼肝油等。

考试当天早饭要吃稍干一点,咸一点,考试时不会因憋尿而分散精力。

## 考试前紧张怎么办? 教你七个妙招

了容易上厕所,考试的时候上厕所不仅影响到自己也会影响到别人。

检查与考试有关的东西。把考试的时候要带的东西都仔细检查一遍,身份证、准考证、2B铅笔、水笔、橡皮等有关的东西都整理好之后放在一个包里。有很多人就是因为没有带足考试需要的东西导致缺考的,你准备好这些就已经赢在起点了。

适当的运动。如果紧张的情绪一直无法缓解,可以做适量的运动,当然不是激烈的运动。比如说慢跑20分钟之类的,因为运动可以分泌多巴胺,可以让人兴奋起来。但是运动千万不能过量,不然就得不偿失啦。

做有效的沟通。可以跟老师、家人、朋友做一些沟通,说一些话还转移注意力,缓解紧张心理。

平常心。虽然很多人都知道要保持一颗平常心,但是在真正的大考来临之前,又有谁会临危不乱呢?不过,有心理专家认为人生是一个又一个的挑战,不要把挑战看的太过严重。真的没有所谓一考定终身的考试,上帝是仁慈的,会给你很多机会,只要把握机会好好表现即可。



地 点: 光明路  
图片说明: 机动车闯红灯  
拍 摄 者: 春风



地 点: 光明路  
图片说明: 机动车占用BRT车道  
拍 摄 者: 春风



地 点: 光明路  
图片说明: 机动车违规占道  
拍 摄 者: 春风

## 市中区2016年夏季高考道路交通管制通告

为确保市中区2016年夏季高考工作顺利进行,切实加强各考点周边道路交通管理,为考生提供安全、安静的交通环境,市中交警大队决定6月7日、8日对枣庄三中东校、西校和十六中北校三处高考考点周边路段实施交通管制,请广大市民提前选择绕行路线。

交通管制时间: 8:30—12:00, 14:30—17:30。

交通管制路段: 光明路(建设路至东盛路段)、解放路(文化路至龙头路路段)、建华路(华山路至建国巷路段)、华山路(建华路至鑫昌路段)、鑫昌路(华山路至建国巷路段), 6月8日下午外语听力考试时段对文化路(解放路至铁道口路段)进行临时交通管制。

交通管制期间,交通管制路段除接送考生车辆、考务车辆(接送监考教师、运送试卷、巡考)、公交车外,其它机动车禁止驶入;所有车辆途经考点周边路段禁止鸣笛。市中交警大队在各考点均设有“考生服务站”,并配有高考服务专用车。考生或家长如需帮助,请就近求助执勤交警,或拨打110。

## 区卫生监督所开展高考卫生保障工作

一年一度的高考在即,为落实高考期间的卫生保障工作,区卫生监督所对各考点进行了考前的专项卫生监督检查。

卫生监督员重点检查了学校的传染病防控、学生饮用水等卫生管理工作,现场查看了教室、宿舍的通风、消毒情况,直饮水机等学生饮水的设置、清洁状况,医疗室的晨检、疫情报告、学生因病缺勤病因追踪等制度的落实,查阅了传染病防控的工作记录、直饮水机的清洗消毒、更换滤芯记录以及水质检测报告等资料。

针对检查发现的问题,卫生监督所建议学校进一步加强传染病的防控工作,加强对学生的传染病防范知识的宣传教育,教育学生科学合理安排学习作息时间,加强体育锻炼增强体质;加强晨检工作,一旦发现可疑传染病疫情做到早隔离、早报告;彻底清洗消毒饮水机,并对饮水机出水作一次水质检验,结果合格方可供应学生饮用。

(通讯员 史平军)

## 高考很重要 但不是全部

○毛旭松

十二年的早起晚归,十二年的挑灯夜读,十二年的听课做题,都以这简单到不能再简单的分数告终。虽然随着高校扩招,高考没了千人万马过独木桥的惨烈竞争,但高考始终是人们求学过程中最重要的一次考试。

想对考生说,有考试必然有成绩,有成绩就有好坏,高考很重要但不是全部。老师和家长总爱说“考上好大学有出息,考不上好大学就是没出息”,也爱说“高中辛苦三年,大学使劲玩没人管”。其实这些话只是激励你好好学习的谎言。要感谢这个多元化的社会,不再只有学而优则仕的一条路。只要你有一技之长,将给你足够大的舞台尽情表演;即便你什么特长都没有,只要你够努力,依然可以在社会上占据一席之地。所以,考得好的可以开心庆贺,庆贺过后要保持平常心,进入名校只能说你离成功近了一步,后面还有很长的路要走。考得不好的更不必悲伤,只要努力拼搏,人生同样可以异常精彩。

想对家长说,求学的路学生很苦,家长也不易。想起《舌尖上的中国》里讲家长陪读的故事,家长为了让孩子吃得更有营养些,提着装满精心烹制菜肴的盒饭送到孩子手中。看着孩子们津津有味地吃着,镜头扫过的家长哪一个不是满脸欣慰和满足?父母费尽心思给孩子补充营养的场景每天都在各个高中校门前上演,我想每位经历过高考的人看到这一段都会唏嘘不已。所以说,高考不是孩子一个人在参与,它牵动了整个家庭的神经。在高考成绩出来这一刻,家长作为过来人尽量做到不以物喜不以己悲,要给孩子做好心理辅导工作。孩子成绩理想也是对家长付出的回报,孩子成绩不理想家长不要埋怨孩子,谁不想考出漂亮的成绩来,这时候微笑和鼓励对孩子们太重要了。

说到底,鲤鱼跳龙门的途径有很多很多,高考是其中重要的一条途径,但绝不是唯一的途径。只要你够努力够强大,人生舞台就有多大。对于家有考生的家长来说,高考是此刻最为重要的事情,可放眼往前后望去,高考只不过是生活的插曲,甚至若干年后再提及高考时,已经忘却了当年这最为看重的分数到底是多少。

