

考点

中教育带来深度变革



青年报资料图 记者 吴恺 摄

[各方护考]

社区开启“静音模式” 人性化举措为考生“加油”

国网上海电力将严格按照“设备零故障、客户零闪动、工作零差错、服务零投诉”的“四个零”要求,保障所有考点设备运行无虞,用电安全可靠。分布于全市考场的200余名电力客户经理,将按A/B角配置,在高考期间开展考场驻点服务,确保人员到岗到位,保证考试期间所有信息传达及时、有效。

铁路民警 提供多项便捷服务 优先为考生检票

优先为考生办理临时乘车证明、优先为考生检票。为保障部分异地考生顺利、安全乘车出行,铁路上海南站派出所自6月1日以来,及时推出多项便捷服务措施,全力护航全国中考、高考。

“警察,你好!我要回校参加高考,但我把身份证忘拿了,现在无法取出在网上买好的火车票。能不能在这办一张临时乘车证明?”6月5日12时,一名来沪办事的江苏籍考生在上海南站公安值班室向民警求助。民警了解情况后,优先为这名考生办好临时乘

车证明,帮助他取出了在网上购买的火车票,并护送他顺利踏上了开往江苏的列车。

据铁路上海南站派出所民警介绍,随着今年中、高考临近,铁路上海南站派出所考虑到可能会出现考生异地中、高考,乘坐火车的情况,为此,派出所所在上海南站公安值班室专门设立了便民服务中心,针对此类考生提供了多项便捷服务措施,助力考生顺利完成学业。

据了解,车站派出所除了优先为考生办理临时乘车证明外,还主动联系车站客运部门为中、高考学子提供清静、优雅的候车环境,帮助他们舒缓情绪、静心备考。此外,在检票环节还优先给考生检票,防止出现赶不上火车、耽误考试的情况。

上海地铁 限流站点 为考生开辟“绿色通道”

上海地铁运营方昨天公布“两考&端午”专项保障方案:通过提升保驾等级、减少噪音影响、优化行车组织、强化现场服务等一

系列措施为“高考、中考”绿色护航、满足“端午”出行需求。

“两考”期间,上海地铁将提升全路网的保驾等级,各线路优化备车存放地点,如客流集中将合理调配备车开行方向。

为了给考生一个安静的环境,“两考”期间列车在高架、地面车站及考场附近车站运行时,将最大限度减少鸣笛;高架、地面车站控制车站广播音量;地铁列车在有要求的相关区段运行时严格限速。为了不影响考生复习和睡眠,“两考”期间,地铁运营方将停止夜间居民密集区附近的地面、高架线路试车和高噪音施工,同时停车场进行动车作业时禁止鸣笛,为考生营造一个相对安宁的休息环境。

“两考”期间,乘坐地铁的考生如遇到早高峰限流站点,可凭准考证通过绿色通道快速进站。同时,上海地铁还将加强部分毗邻考场地铁站的现场客服力量,主动掌握站点附近学校的信息,现场工作人员及志愿者届时将全力做好指路问讯,方便考生出行。

街道社区 沪上多个社区 为高考打造“静音模式”

又到了一年一度高考季,记者从沪上多家街镇获悉,为了给考生营造良好的赴考环境,社区纷纷出谋划策,为高考打造“静音模式”。

静安寺街道相关负责人表示,早在高考前,工作人员就对市西中学周边居民派发告知书,在高考考试期间上午下午各安排2名平安志愿者在周边进行维护。

彭浦镇则公布了一份详尽的高考护考方案。根据方案,6月7日、8日高考期间,暂停新中高级中学周边包括“美丽家园”改造、道路设施翻新等工程,同时在考点周边设立护考点位,协调维持送考家长及停车秩序,协助交警控制周边道路静音行车;6月9日高考英语听说测试期间,暂停新中高级中学、风华中学、回民中学考点周边包括“美丽家园”改造、道路设施翻新等工程,同时在考点周边设立护考点位,协调维持送考家长及停车秩序,协助交警控制周边道路静音行车。

■解压

考前入睡难咋办? 少睡一会影响不大

高考大幕即将拉开,考生们在最关键的冲刺阶段如何调整好饮食、睡眠、心态,踢好这“临门一脚”呢?对此,上海交通大学医学院附属瑞金医院的专家提醒,在饮食方面,主张平衡膳食、多样化的原则,不要把高考当作一个特殊时期而刻意安排;而针对一些出现考前焦虑的考生,专家建议考前一定要有自信,树立“必胜”的信念,保持一颗平常心。

高考临近怎么吃?

高考临近,不少家长想尽一切办法给孩子做好吃的,就希望孩子能多吃点。对于考生需要补充哪些营养,瑞金医院临床营养科施咏梅主任主张平衡膳食、多样化的原则。

施咏梅主任介绍,能量来源的主食可以丰富,粗细搭配,主食提供碳水化合物,可以供考生们大脑细胞保持充足的糖分;还要保证充足的蛋白质,如牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼、大豆制品等。可以在临睡前的一个半小时或两小时之间加餐,吃些清淡、易消化的食物,如牛奶或酸奶搭配一些点心。

专家提醒,不要把高考当作一个特殊时期而刻意安排,有些家长会在高考期间给孩子吃平时没有吃过的食物,一些孩子对新的食物可能产生过敏、不适等不良反应。

如何缓解焦虑?

面临高考,不少考生出现焦虑、入睡困难的现象。对此,瑞金医院心理科林国珍主任建议,考生考前一定要有自信,树立“必胜”的信念。与此同时,保持一颗平常心。

考前入睡难怎么办?专家表示,偶尔的比平时少睡几个小时,对自己学习应考也绝不会有太大影响。睡不着时可试着思考一些问题或坐起来看看闲书,不“逼”自己睡着,反而会睡得更快、更香。因此,不背“没睡好影响考试”的沉重包袱,才更有助于考生快速进入梦乡。

撞上“大姨妈”怎么办?

距离高考仅剩一天了,一些女生的例假巧合地与高考时间撞车,这可把不少家长急坏了。

对此,瑞金医院妇产科许啸声医生表示,如果考生月经过多,未雨绸缪的家长需要把功课做在前面,让考生提前至妇科门诊进行检查,排除器质性的疾病之后,可以服用铁剂等补血药物,同时多食用菠菜、猪肝等含铁量比较高的食物。

痛经的考生可以服用一些止痛药。止痛药最好在饭后半小时服用,这样可以减少对胃部的刺激,不会产生非常大的副作用。

对于那些痛经特别严重的女生,可以选择咪喹卓美辛栓剂,在肛门局部使用,止痛效果比较好,而且胃肠道反应小。