

护航高考,我们准备好了

通信部门

“保姆”式服务 应对外部干扰

□晚报记者 李瑞才

昨日,记者获悉,为最大限度减少我市今年高招期间的考试干扰器对通信网络的负面影响,周口移动公司网优中心精心部署,推出“保姆”式服务,做好外部干扰应对工作,最大程度保障考生及广大用户的通信需求。

据周口移动公司的相关负责人介绍,“保姆”式服务,就是要求各县级分公司主动与当地教育主管部门取得联系,及早了解高考考点及所用手机屏蔽器规格型号,并协调教育主管部门开考前15分钟开通每个考场的手机屏蔽器,考试结束后15分钟内关闭所有手机屏蔽器。网优中心将安排专人值班,监控高

考期间的网络运行和考试结束后干扰仪关闭情况,现场实地测试各考点干扰影响的具体范围,并在考试结束后测试和关闭未按要求停用的考点干扰仪。

另外,周口移动公司还结合业务、客服等部门,在周口市区、县城各高考服务点悬挂条幅或张贴海报,公示网络咨询热线,要求现场移动工作人员拦截、收集用户投诉,做好考点周边基站的故障处理工作,快速反应,及时排除隐患及故障,保证客户在考试时间以外能够正常通话、GPRS上网、发短信,切实安排和落实好高考通信保障工作,全力为参加高考的莘莘学子保驾护航、当好“保姆”。

电力部门

不间断 UPS 电源 保障英语听力考试

□晚报记者 王晨

“6月8日下午是英语听力考试时间,也是高考保电过程中的关键点,我们将配置不间断UPS电源,安排人员在高考保电重点开闭站、配电室进行值守,应急抢修点的人员在保电架空线路较集中的地区现场待命值班。”昨日,周口供电公司工作人员接受记者采访时说。

据周口供电公司相关负责人介绍,从5月底开始,公司便着手布置高考保电工作,重点对全市各考点供电电源点和上级电源的供电设备进行检查和处缺工作,对存在缺陷和

隐患的设备全部进行了处理。

此外,由沙南、沙北、配网等部门的相关工作人员组成的高考保电组到全市教育部门、各高考点等重点用户的线路、供电设备进行专项隐患排查,并及时排除故障;完善了高考保电方案和事故应急预案;配置了不间断UPS电源,全力保障各考点英语听力考试;对假设的突发停电现象进行现场模拟演练,高考期间各考点派专人值守,一旦发现问题,立即处理,以确保各考点用电万无一失。高考期间,供电服务热线95598保持24小时畅通。

线索提供 张继

环保部门

考点周边建筑工地 高考期间全天停工

□晚报记者 孙建珍

记者昨日了解到,从6月1日起,我市环保部门拉网式排查高考考点附近噪声源,对噪声排放不达标的工地、商店等立即进行整改,直至拆除噪声设备,努力为高考保驾护航。

据了解,为了确保考生考试不受噪音干扰,顺利进行,市环保部门与市政府签订了目标责任书。市环境监察支队对噪声治理实行承包责任制,每个大队根据各自管辖的范围进行拉网式排查,要求即日起,周口市区所有建筑工地每天22时至次日6时不允许施工;6月7日、8日各考点周围建筑工地全天不允许施工。另外,市环境监察支队还专门成立两个组,抽调专人、专车,携带噪声监测仪器进行排查噪声源,各考点500米以内歌舞厅、网

吧、商店等产生噪声的设备一律进行测试,噪声不达标的立即进行整改,直到拆除噪声设备。此次排查、测试噪声源不仅仅是考场周围,还包括学生宿舍、居民家属区、宾馆、饭店等人流量密集、易产生噪声的地方,都要实行测试,并要求噪声达标排放,一般白天噪声不超过55分贝,夜间不超过50分贝。

市环境监察支队相关负责人说,高考期间,如发现噪声源整改不力的,将按照今年5月1日起实施的《河南省环境监察办法》,责令环境违法单位立即停止正在发生的违法行为,必要时可以对排污单位的有关设施、设备和物品采取查封、扣押等措施。另外,环保部门的举报电话12369将实行24小时值班制度,市民如发现噪声问题,可拨打此电话举报。

考生家长 做“有眼色”的“服务员”

□晚报记者 李伟

迎战高考,家长们也都做好了准备。但怎样“备战”才是合理的?怎样做才能给孩子减压,让孩子以最佳的身心状态投入战斗?相信仍有些家长不甚明了。昨天,记者走访了几位资深高中毕业班班主任和一些有心得的家长,为读者总结出考前考中几天里的“家长服务要点”。

让孩子多休息 尽量少谈考试话题

有多年毕业班班主任经验的河南省淮阳中学教师秦凯说,高考来临,考生们的压力都很大,有的在高考前一天还在背书做题,搞得精疲力尽。这个时候家长就要想办法督促孩子多休息,让孩子放松心情,做一些轻度运动。另外,高考前夕家长要注意保持一颗平常心,不能对孩子说“你一定要考好”、“成败在此一举”之类的话,甚至要尽量避免考试话题,以免无形中给孩子增加压力。

关心别过分 7小时睡眠足够

市民高女士接受记者采访时说,为了科学地为参加高考的儿子服务,她不仅经常和老师沟通,还上网搜了很多相关知识。她说,虽然要提醒孩子在高考前注意休息,但也不能过分关心。比如孩子每天晚上都是11时许睡觉,你就不能在高考前一天非逼着他提前到10时甚至9时上床。这样做看起来是为了让孩子有充足睡眠,但实际上等于打乱了孩子的作息规律,如果孩子提前上床却睡不着,反而会产生焦虑情绪,影响睡眠质量。正常情况下,7个小时的睡眠对一个考生来说

就足够了。

饮食无须特殊 一如往常即可

就考试期间的饮食,秦凯给家长的建议是不用搞特殊,在清淡、卫生的基础上一如往常即可。“现在的孩子吃得好,营养都能跟上,高考期间不用刻意进补,否则可能会弄巧成拙”。另外,考试期间尽量别让考生在外就餐,熟食最好少吃,以免引发肠胃病。

当好孩子“秘书” 考前准备做细

在记者采访中,多位高中毕业班班主任都强调家长应特别注意考生的考前准备工作,以免粗心误大事。比如考试前一天一定要督促孩子把考试所需物品准备齐全,装入一个袋子里;一定要督促孩子去考场“踩点”,确定“赶考”路线,考试期间每场都让孩子提前出发,以免出现堵车等意外情况耽误时间;考试前一天晚上应注意天气预报,做好相应准备,若气温高,可为孩子准备一条擦汗小毛巾。

陪考与否孩子决定 别问考得怎么样

孩子考场内考试、家长考场外陪考一直是高考的一大景观。对此,老师们大多持不提倡态度,因为这很容易给孩子以心理负担,许多考生因此并不希望家长陪考。当然,也有考生愿意让家长陪考的,觉得有父母在身边心里踏实。所以,是否陪考一定要听孩子的意见,别“自作主张”。另外,高考中每场考试结束后,孩子不说,家长千万别问考得怎么样。因为如果孩子这场考得不好,家长再追问只能让他更郁闷,从而影响下一场考试。如果孩子主动说考得不好,家长就得好言宽慰、鼓励,保证其下一场正常发挥。

第八届“早早火炬”中国青少年艺术英才 周口区海选活动 开始报名啦

活动时间:5月~6月

- ★这是一次能获得在央视2012全国少年儿童春节联欢晚会上大展风采的机会;
- ★这是一次能获得省市级才艺奖的机会;
- ★这是一次展示自我、发现自我、提升自我的机会。

活动对象: 4至35岁的艺术爱好者,无论您是个人还是团体(3人以上)均可参与 设学前组、小学A组、小学B组、初中组、高中组和青年组

活动要求: 1.选手节目自选,时间不超过5分钟,10人以上集体节目不超过10分钟。
2.服装、头饰、道具及乐器自备。
3.伴奏带仅限CD盘和MP3(均不带原唱,仅限伴奏曲目)。

比赛项目:

- 声乐类:独唱、重唱、对唱、合唱等(不分唱法)
- 舞蹈类:中外古典舞、民族舞、现代舞、拉丁舞等(含独舞、双人舞、集体舞)
- 民族乐器类:1.弹拨类:古筝、古琴、琵琶、柳琴等 2.弦乐类:京胡、二胡、板胡、马头琴等 3.管乐类:笛、笙、唢呐、箫、葫芦丝等 4.打击乐:扬琴、木琴等
- 西洋乐器类:1.键盘类:钢琴、手风琴、电子琴等 2.弦乐类:小提琴、中提琴、大提琴等 3.管乐类:长笛、单簧管、双簧管、萨克斯、小号、圆号、长号等 4.打击乐:爵士鼓等
- 表演类:朗诵、主持人、模特、讲故事、小品、课本剧、戏曲等

活动主办单位:(文化部)中国少年儿童文化艺术基金会(团中央)中国少先队事业发展中心(国家广电总局)中华文化交流与合作促进会(教育部)中国教育学会少年儿童校外教育分会 中国少年先锋队红领巾艺术团共同举办

周口赛区主办单位:周口日报社 周口晚报社 周口市音乐家协会 周口市舞蹈家协会 周口市曲艺家协会

周口赛区协办单位:周口市田钰舞蹈学校

报名地址:周口市七一路周口日报社旧址楼下周口日报、晚报广告接待中心

报名电话:0394-8270066 13838600281 13849433893 13619898096 QQ:68458517

比赛地址:周口市田钰舞蹈学校(市区八一大道与交通大道交叉口天鹅商厦4楼)

2009年全国少儿春晚 2011年全国少儿春晚 往届河南赛区获奖选手合影

小窍门 有效改善考生睡眠障碍

随着高考的日益临近,一些考生开始出现多梦、失眠等睡眠障碍

专家提示,可采用一些战胜失眠的小窍门

- 睡觉前尽量不要想高考时会出现什么样的“万一”,对自己保持自信,形成乐观的情绪
- 睡前用热水泡脚,并做头部和脚部按摩
- 数数、冥想、喝牛奶、戴眼罩、或冲个热水澡
- 熄灯后仰卧在床上,让眼睛自然闭上并反复做深呼吸,同时可以听一些轻松的音乐

周口晚报社 李伟 摄