

高考倒计时,如何备考更有效?

专家建议家长和考生要做好这些准备

台传媒记者 罗家辉

2024年高考即将到来。在这次人生大考前的冲刺阶段,考生面临更大的学习挑战和学业压力。那么,学校、老师和家长该如何联动,让考生们轻松上阵,从容应考?近日,记者就此进行了采访。

学校是最坚实的后盾

在备考的关键时期,学校是考生们最坚实的后盾。

2019年以来,临海杜桥中学都会于高考前夕举办“借光计划”,以一场别开生面的音乐盛宴为高三学子们注入力量。全体师生手挥荧光棒,共同营造出一个闪耀的彩色海洋,借助这份光,传递着最真挚的祝福。

毕业于杜桥中学的学子回忆,三年高中生活,每年都期待着这一天的到来。大家得以抛开一切重负,沉浸在音乐的海洋中,自由地展现自我。

作为这一活动的发起人和主持人,杜桥中学党总支副书记尤凡深知其意义。在他眼中,这不仅是一场简单的喊楼活动和音乐节,而是学校高三学子们的一个重要仪式,是他们高中生涯的告别礼。在这份祝福和期待的鼓舞下,他们

将勇敢地面对高考这一挑战,朝着灿烂的未来进发。

今年,这项活动即将迎来第六季,尤凡计划将其升级改版,分为草坪音乐节和传统的“喊楼”两部分,让高一和高二学生为即将踏上高考战场的学长学姐助威。

适应高考节奏

“高考备考不仅仅是知识的复习,更重要的是让学生适应高考的节奏和模式,从而在考试中发挥出自己的最佳状态。”台州市金清中学校长毛梁成说,考生在备考阶段要将平时的练习当做考试来认真对待,注重练习的考试化,到了高考时,要平常心对待,做到考试练习化。

他说,学校会模拟高考的时间安排,将对应学科的练习时间调整到高考时间,以此培养学生的生物钟,让他们在高考时能够处于最佳的精神状态。此外,学校还鼓励学生使用答题卡进行练习,以此熟悉高考的答题流程,减少因不熟悉答题方式而导致的失分。

在答题技巧方面,他强调,考生要学会合理安排时间,先做简单题目,确保拿到“稳定分”,然后再去攻克难题。

答题时的规范性同样重要,卷面的整洁和书写的规范都有可能影响到最终的得分。

在知识复习方面,他主张回归课本和高考真题。他解释说,通过对教材的深入理解和真题的反复练习,考生可以更好地掌握核心知识点,并在查漏补缺中不断完善自己的知识体系。考生可以利用思维导图等工具进行复习,以确保全方位无死角的掌握知识点。

他说,考生还应特别注意错题。错题是学生知识盲点和思维障碍的反映,考生要深入分析错题,找出问题的根本原因,从而有针对性地进行改进。

化解心理压力

“随着高考的临近,许多考生面临着学习效率低下和记忆力减弱的问题,其中普遍存在的睡眠困扰更是加剧了这一现象。”台州医院恩泽妇产院副院长、国家二级心理咨询师杨双齐指出,高考前学生普遍出现的心理问题,常伴随着头痛、胸闷和心慌等身体症状,这些问题严重影响学生的备考状态。

她分享了一位来自路桥的考生的案例。该生在考试时极易感到心慌,有时甚至近乎晕厥,严重妨碍了其在考场上的表现。

“对于这类症状严重的考生,简单的安慰和劝导往往无济于事,需要通过专业的心理咨询来解决。”

杨双齐说,长期处于高压状态的学生,其交感神经和副交感神经会出现紊乱,这不仅导致他们白天难以集中精神,晚上也难以入睡。这种持续的紧张状态,无异于在学习和备考的征途上设置了难以逾越的障碍。

针对这一问题,杨双齐建议,考生应当重视睡眠质量,避免为了增加学习时间而牺牲睡眠。良好的睡眠不仅有助于缓解焦虑和抑郁,还能显著提升学习效率,促进新旧知识的联结和转化。

此外,心理调节同样关键。她说,早晨进行适度运动,规律的作息则对心理健康至关重要。对于那些不愿接受心理咨询的学生,家长可以在家中引导他们进行一些放松训练,帮助他们释放紧张情绪,改善睡眠质量。

同时,杨双齐提醒,家长们不应过度紧张和焦虑,以免影响孩子。在高考的重要时刻,家长们应当提供适度的支持和关爱,维持积极健康的生活态度。毕竟高考虽重要,但仅是人生旅途中的一站,孩子的全面发展和身心健康才是最为宝贵的财富。

临海法院柔性执行变“双难”为“双赢”

本报讯(记者颜敏丹 通讯员汪圳洲)“法官,员工工资已经全部付清了……”五一前夕,临海某服饰公司的负责人主动联系临海市人民法院执行法官,声音里透着轻松。

该公司是一家有着30多年历史的民营企业,曾经经营效益良好,聘用了上百名员工,有效带动了周边村民的就业。但近几年,公司经营出现困难,甚至出现发不出员工工资的情况。2023年初,该公司近20名员工联合向当地劳动争议仲裁委员会提起劳动仲裁,并在仲裁文书生效后向法院申请强制执行。

受理该案后,临海法院执行干警立即对服饰公司的财产进行调查,同时联系公司负责人了解公司的经营情况。原来,前两年公司的海外订单急剧减少,导致资金出现问题,以致连员工的工资都难以支付。目前,公司已陆续续接到了一部分订单,出货交付、资金回流仍需要一定的时间,公司名下虽然有一部分厂房可供执行,但是这些厂房都已经有大额抵押在银行,此外就只剩一些老旧的生产设备。

如果要强制执行,就只能变卖厂房与这些生产设备,但即便如此,也大概率难以偿付这些员工的全部工资,且这家企业也难以维系。

在与案件申请人的交谈中,执行干警发现他们大多是十几年的老员工,对这家公司也有很深的感情,不想看到公司就这样倒闭,只是迫于无奈才申请强制执行。于是,执行干警积极促成双方达成了执行和解,一方面向员工讲清利弊,让他们再给公司宽限一段时间,另一方面对服饰公司的生产设备采用活封的方式,让公司抓紧生产,尽快支付工资。

经过一段时间的生产经营,企业焕发新机,也就出现了开头的这一幕。

临海市人民法院相关负责人表示,柔性执行促使案件得到了圆满解决,既保障了劳动者权益,让员工的劳动报酬有了着落,又纾困解难,保护涉企企业的“造血能力”,形成了“双赢”的良好局面。

黄岩:医保基金严监管

本报讯(通讯员尤莹姿)5月8日,黄岩区医保局开展赠送廉洁窗花活动,结合打击欺诈骗保工作和医保政策宣传,引导参保群众参与医保基金监管工作,助力清廉医保建设。

活动现场,工作人员用通俗易懂的语言,给群众讲解欺诈骗保行为以及定点医疗机构和医药机构常见的违规行为,通过以案说教、发放宣传手册的方式让群众对医保基金监管有了更深入的了解。

黄岩区医保局还把清廉业务成果寓于剪纸之中,将一张张带有廉洁色彩的窗花送到群众手中,并向参保群众宣传清廉医保工作开展情况,介绍举报电话和举报奖励办法。

“这个窗花蛮好的,把传统文化和清廉医保建设结合起来,又好看又有意义。通过工作人员的介绍,我才知道维护医保基金安全这么重要。”参保人张阿姨说。

接下来,黄岩区医保局将持续推进清廉医保建设,巩固发展清廉建设良好态势,进一步打响清廉医保建设品牌。

清障纠违让盲道不“忙”

本报讯(通讯员王晨旭)作为城市无障碍道路建设的重要配套设施,盲道是一座城市人文关怀体现的重要标尺,是城市文明成熟的标志。近日,玉环市综合行政执法局坎门执法中队结合“月季花”行动,联合交警、市监、海城社区组织开展人行道清障专项整治行动。

执法人员采用步巡方式,对主要干道两边人行道现状进行细致检查,一旦发现有人占用盲道停车便及时劝导。针对沿街店铺私设缓坡的行为,执法人员耐心向其讲解相关法律法规,主动协助其对违规设置的各类障碍物进行清理、拆除。

“我们将榴岛大道、振兴路、东风路等路段上擅自设置的缓坡、铁架、石墩、锥形桶等障碍物进行清理、拆除,还道于行,还路于民。”坎门执法中队中队长吴礼锋说。

他表示,中队还将深化整治成果,持续加大对侵占城市道路行为的整治力度,消除人行道“拦路虎”,推进城市管理水平迈上新台阶。



勤廉润童心

为进一步深化勤廉建设,做好辖区安全稳定工作,临海市公安局括苍派出所持续加大“勤廉+”趣味宣传的力度。图为近日,该所民警走进辖区一家幼儿园,开展“勤廉润童心”趣味活动。

台传媒通讯员 张敬慧 摄



台传媒记者 颜敏丹

“让老母亲多活几年,是我们最大的心愿。从寻医未果,到手术有惊无险,术后恢复较好,我们的心情像过山车。”近日,一位阿婆的家属对浙江省肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)医护人员的精湛技术表示感谢。

一台特殊的“整形”手术

此前,该院骨软组织皮肤外科成功完成了一台特殊的“整形”手术,为一位76岁的阿婆切除了左侧颞部(左侧太阳穴上部)的恶性肿瘤,并巧妙设计手术方案,确保阿婆术后的生活质量。

阿婆家住路桥区金清镇,六七年前左侧颞部长了个小疙瘩,起初未引起注意,后有点大起来,但不痒不痛,她认为没问题拒绝就医。没想到,近年来这个疙瘩逐渐增大,去年下半年形成了一个鸡蛋大小的肿块,并出现了破溃、渗血、渗液等症状。

今年4月,阿婆在子女的陪同下来到了台州市肿瘤医院。

该院创伤脊柱关节外科主任医师朱晓兵和骨软组织皮肤外科副主任医师赵仁波接诊后,认为这个肿块存在恶性的可能。为了彻底切除肿瘤并保障患者

的术后生活质量,手术团队制定了详尽的方案。

手术当天,朱晓兵和赵仁波默契配合,阿婆的肿块被成功切除,并送往病理科进行术中快速冰冻切片。半小时后,切片结果确认这是一个恶性肿瘤,幸运的是切缘呈阴性,就是手术时已经精准切到无病变的位置,无需再扩大切口。

为了确保术后头皮的美观和患者的心理舒适度,朱晓兵团队精心设计了整形方案。他们选取了头皮原切口稍靠后的相邻位置皮肤,进行了异位皮瓣的分离和移植,使皮瓣与耳后的弧度完美融合,保证了术后缝合口的隐蔽性。同时,还从患者的腹股沟处取皮,对异位皮瓣的创面进行了植皮。

前几天,阿婆在家人的陪同下来到

赵仁波的门诊进行复查。经过仔细检查,阿婆的预后良好,异位移植的皮瓣已经开始长出头发。随着时间的推移,阿婆的头皮将恢复自然状态,不再有明显的手术痕迹。

“这场特殊的‘整形’手术,不仅彰显了骨软组织皮肤外科的专业水平和精湛技术,更体现了医生们对患者生理与心理双重需求的深度关注和人文关怀。”台州市肿瘤医院相关负责人表示。

据了解,这种皮肤恶性肿瘤在老年患者中占比不小。一旦皮肤上长疙瘩,并逐渐长大,就要引起高度重视。

朱晓兵表示,平时需要注意减少皮肤太阳暴晒时间,皮肤出现异常色素斑块不要过多抓挠或药物刺激,一旦出现肿物增大或破溃,一定要及时就医。



早季茭白抢“鲜”上市

由于今年春季气候适宜,农户科学管理,素有“茭白之乡”之称的温岭市新河镇的近万亩早季茭白抢“鲜”上市。图为5月7日,新河镇郑洋新村茭白基地内,农户在收割茭白。

台传媒通讯员 周学军 摄

黄岩查处一起骗提公积金案

能移交后,该局处罚的首例公积金案件。

据介绍,公积金虽然归职工个人所有,但必须在法律规定的条件和情形下才能提取使用,专款专用。具体包括购买、建造、翻建、大修自住住房;离休、退休;完全丧失劳动能力,并与单位终止劳动关系;与所在单位终止劳动关系后,未重新就业满五年的;出国、出境定居;户口迁出本市、县行政区域,迁入地未建立住房公积金制度等等情况。

现实中,这笔金额不菲的“不动产”会让很多人心动。据悉,当事人陈某某在网上加了一“黑中介”微信,由“黑中介”提供虚假的还贷材料,并在上面签字按印,于2023年7月24日以此份材料成功提取了自己的住房公积金18万元,为此,陈某某支付了“黑中介”一笔手续费。

案发后,陈某某非常后悔。他说,中介反复保证这样做没有问题,也就信以为真了,谁知最后酿成大错,踩到了法律的“高压线”。

黄岩区综合行政执法局根据《浙江省住房公积金条例》有关规定,责令陈某某归还提取款项并处罚款13500元。

执法人员提醒,缴存人员通过伪造证明材料、虚构住房消费行为等手段套取住房公积金的行为,不仅会损害其他缴存职工合法权益、造成经济损失,也扰乱了住房公积金的正常管理秩序。广大缴存人员切不可利用非法手段提取住房公积金,否则将会受到行政处罚。



本报讯(通讯员李文婷)近日,某单位工作人员陈某某采取欺骗手段提取本人住房公积金账户余额的案件相关材料,由台州市住房公积金管理中心黄岩分中心移送至黄岩区综合行政执法局。这是自相关职

禁渔期深夜电鱼 三伙人被抓了现行

本报讯(通讯员李文华 许佳莹)近来,天台县公安局查获数例涉嫌电鱼案件。

4月27日凌晨3点多,城南派出所接群众举报称,有人用身背式电鱼工具在始丰溪隔水江沿岸电鱼。带队民警赶到现场后,发现隔水江岸边不同地点晃动着数盏灯

光,经仔细辨认发现违法嫌疑人居然有好几伙。

民警当即分成三组,让这些电鱼的人立即停止手上动作,上岸接受检查。当夜,民警当场抓获嫌疑人11名,现场缴获电瓶、逆变器、网兜等非法捕捞工具及若干渔获。

经审查,犯罪嫌疑人王某、郭某、余某

等三伙人均对非法捕捞水产品的违法事实供认不讳,并交代当夜他们与家人及好友相约趁着夜深人静,利用蓄电池等手段进行电鱼,捕获黄刺刺、鲫鱼等鱼类共计50.86公斤。

目前,犯罪嫌疑人王某、郭某、余某等三伙人,因涉嫌非法捕捞水产品罪被

公安机关依法采取刑事强制措施。

民警提醒,每年3月1日至6月30日为禁渔期,电捕鱼是一种具有灭绝性的捕捞方式,会对生态环境造成不可逆转的破坏,是国家严令禁止的作业方式,更是一种严重的违法犯罪行为,且极易发生触电安全事故。