

中考倒计时最后一周如何调整心态? 名校长名师给考生支招—— 慢跑放空大脑 闲聊放松心情

佛山中考将在7月20-22日举行,在最后一周的冲刺阶段,考生要注意哪些事项?怎样调整自己达到最佳状态?家长要做哪些配合?为此,珠江时报记者邀请南海多所学校名校长和资深老师给备考建议,为考生和家长支招。

给自己正面的心理暗示

“中考对学生来说,既是对三年努力成果的有力证明,也是学生实现目标回报父母的理想方式。对于即将到来的中考,很多同学都可能处在一种高压状态下。这种状态不调整,会影响考试水平的正常发挥。”南海实验中学资深心理老师陈怡华建议,越是重大的挑战,考生越是需要平稳的状态。

在陈怡华看来,同学们在中考时想把最佳状态调整出来,平稳而不是高涨的状态更有利于正常发挥,所以考生首先需要做的是放平心态,要有

合理期待,正常要求,“情绪就像弹簧,你越压制它,它的反弹就越厉害。而调节情绪的有效方式是接纳出现的各种情绪,就像接纳月有阴晴圆缺一样,然后把压制情绪的精力转到每天的学习任务上,人也更容易平静下来。”

“考试不仅考学生对知识的掌握、运用和迁移,还考学生的状态和心态。”南海区樵北中学副校长黄德庆同样认为,中考冲刺进入最后一周,学生的焦虑情绪进入最高峰,所以最后一周要以调整心态为主,学会接纳自己的情绪,学会给予自己正面的心理暗示,树立必胜信心。

课余时间走出课室舒展

临考前,同学们每天看书做题,大脑长期处在高速运转中容易疲劳,出现心理饱和,就会注意力不集中,学习效率下降,更容易胡思乱想。

黄德庆建议初三三同学在最

后一周的冲刺阶段,复习需要回归基础知识,不要再钻难题。课间和课余时间,一定要走出课室调节、舒展一下,不要长时间轰炸头脑。他还特别提醒考生,一定要严格按学校的作息休息时间,保证每天都有良好的睡眠。

陈怡华则支招说,这时候同学们可以试试放空大脑,可以选择跑步、深呼吸或冥想,来作为解压方式,“慢跑的时候,你的注意力会放到身体的感觉中,烦躁的心情和焦虑的思绪慢慢消失,大脑就处在一个放空的状态。什么都不想,静静感受身体的前进和感觉,这时的你,身体上会有一些疲惫,精神上却是平静舒展的。”

唱歌闲聊放松心情

很多同学都有自己放松心情的方式,那么在考前一周选择哪些放松心情的方式比较好呢?陈怡华专门向同学们推荐

两种放松的方式。首先是唱歌,音乐的节奏、旋律,能调动体内的能量和抗疲劳能力,使大脑神经系统兴奋,心情舒畅。此外,随心所欲的轻吟浅唱还有利于消除紧张心理,建议同学们可以挑几首自己喜欢的歌,在洗澡的时候、散步的时候、和好友一起的时候唱唱,让自己在喜欢的旋律中放松心情。

“其次是闲聊。我们常说学习要劳逸结合,张弛有度,闲聊就是一种简单有效的放松方式。”陈怡华表示,在紧张的学习之余,比如下课、吃饭、洗衣服、散步的时候,和其他同学没有目的,没有压力地聊聊新闻,聊聊八卦,可以让人感到轻松愉悦,紧绷的神经得到放松,在临考前特别管用。

家长多倾听多肯定

本周末是考生考前最后一次回家调整,黄德庆建议家长要在家陪陪孩子,拉拉家常,营造

轻松愉快的家庭氛围,做些美味,满足孩子的味蕾,但要以清淡为主,不要吃燥热的食品,“在家的话,家长和孩子就不谈学习,学习的事交给老师。”

“孩子在这段时间的压力肯定是非常大的,心里有许多事情想向家长倾诉,但又担心倾诉会浪费复习的时间,就把烦恼憋在心里。”黄德庆特别强调说,孩子周末回家,家长应多与孩子沟通,让孩子尽情倾诉。在倾听的过程中了解孩子的心情状况、对事情的处理态度,然后有针对性地提出自己的意见。

黄德庆提醒,家长需要看到孩子备战中考所付出的努力,给予发自内心的肯定与鼓励。这样,孩子能感觉到父母的支持,会变得积极自信,也有利于正常或超常发挥。

文/珠江时报记者 区辉成
通讯员 周秀丽

地铁卡免费送? 原是吸粉骗局!

南海公安提醒市民不要扫码以免被骗

珠江时报讯(记者 区辉成 杨慧 通讯员 南公宣)“限量版卡通地铁卡免费送!庆祝佛山地铁开通10周年啦!”7月13日,朋友圈被这样一条推文刷屏。当晚,佛山地铁通过官微发文辟谣,佛山地铁从未发起该活动,也并未发行过此类图案套卡。广佛通公司表示,这是造假者通过挖芯伪造假卡,请市民擦亮眼睛谨防被骗。

昨日,记者从南海公安分局获悉,微信平台中出现借“佛山地铁卡”热点诱导扫码关注的个人微信公众号,此为诱导性吸粉。这类活动通常以“免费领取交通卡”为名,诱导用户进行关注公众号、转发朋友圈、截图发送客服等操作,而中奖的用户还需填写获奖的表单,其中包括姓名、手机、住址等个人信息。这些营销号的目的就是诱导转发、骗取用户关注、非法获取用户个人信息。南海公安提醒广大市民不要扫码,以免被骗。

“这批卡我们俗称为‘挖芯’卡,并无卡号,做工粗糙,很多根本用不了,或者用几次就坏了,里面的余额无法再用,想退余额也退不了。”广佛通相关负责人提醒,市民如需购买正版卡通广佛通卡,可通过广佛通公众号或广佛通微店购买。

险! 运输车被撞盐酸泄漏 快! 联合处置50分钟搞定

南海区举办危险货物运输车交通事故应急演练

珠江时报讯(记者/肖莎莎 通讯员/凌震)“这里发生交通事故,一辆危险品运输车内的盐酸出现严重泄漏,请你们快过来!”昨日上午9时30分,狮山镇博爱路福迪汽车有限公司对开路段,一辆货车“追尾”碰撞了一辆罐式危险货物运输车,追尾的货车车头受损冒烟,货车驾驶员“受伤”被困,情况十分紧急。

这是南海区2020年危险货物运输车交通事故应急演练现场的情景。“事故”发生后,危险货物运输车司机立即下车查看事故情况,他发现已经有盐酸泄漏,于是迅速戴上所需的防护装备,关闭泄漏的排放口,然后在车上拿出灭火器对着车头冒烟的货车进行灭火。与此同时,司机的同事立刻打电话报警。

南海公安分局指挥中心接到报警后,迅速指令南海交警大队事故处理中队、铁骑队到场支援,并通知狮山交警、消防、医院等迅速处警,同时上报南海区应急管理局。

民警对现场进行疏散封锁后,狮山红沙消防中队救援人员到达现场,对冒烟车头进行研判,并用水带灭火,处置泄漏的危运车,控制泄漏情况,处理泄漏的盐酸。随后,南海经济开发区人民医院小塘分院急救人员到场将伤员运走。



■演练中,消防人员到达现场迅速处置泄漏的危运车,控制泄漏情况。
珠江时报见习记者/廖明璨 摄

由于该事故涉及爆炸性、易燃性、毒害性,佛山市生态环境局南海分局的环境监测人员也入场进行监测评估,排除险情。

演练过程中,从发生事故到救援处置一气呵成,10时20分,指挥人员宣布本次演练圆满完成。

南海公安分局交警大队副大队长苏标明介绍,此次演练专门针对涉及危化品及伤亡人数较多的交通事故进行模拟,从医疗救护、灭火救援、环保监测、指挥调度、现场勘察、安全防护和清扫消毒等方面进行模拟,环节紧凑,各参演单位沟通、配合、演练到位,

取得了很好的效果。

开展应急救援演练既是对应急救援机制及救援工作人员综合素质和业务能力的检验,也是提高事故防范和应急处置能力的重要举措。接下来,南海区将进一步建立健全危化品事故救援联动机制,联合制定针对性、操作性强的应急处置预案,明确职责任务、规范处置程序、细化工作措施,确保一旦发生涉及危化品运输车辆事故,第一时间启动应急机制,及时有效组织救援,减轻事故危害,保障道路安全畅通和人民群众生命安全。

践行微文明,争当好市民

反对不守公德

倡导文明旅游



培育和弘扬社会主义核心价值观

富强 | 民主 | 文明 | 和谐 | 自由 | 平等 | 公正 | 法治 | 爱国 | 敬业 | 诚信 | 友善

瀚蓝 granablue 燃气安全 关系你我

安全用气注意事项: 四个方面千万当心

安全问题需要经常讲,时时讲,尤其在天然气安全使用方面,市民需注意4个方面。

- 1.已开通天然气的住户,严禁在安装天然气设施的房间内使用其它火源,如液化气、煤炉等。
- 2.天然气管长度应不超过2米,胶管不得穿墙越室,并定期检查,发现胶管老化(胶管使用一般不能超过2年)须立即更换。胶管与灶前阀和燃气灶具两端连接处要用管卡固定牢固。
- 3.燃气具每次使用后必须将开关扳到关闭的位置上,同时关闭灶前阀。
- 4.烹煮时,厨房内须有专人照料,避免沸汤溢出熄灭火炉,酿成事故。

如有疑问,可拨打南海燃气用户服务热线0757-86227963。

佛山市南海燃气发展有限公司
燃气客服电话:86227963 燃气抢险电话:86227019

瀚蓝环境股份有限公司主营业务覆盖固废处理、自来水供应、污水处理和燃气供应,以城市好管家、行业好典范、社区好邻居的社会服务理念,致力成为综合环境服务领跑者

水质公告

瀚蓝环境(600323)供水事业部

2020年7月4日至2020年7月10日出厂/管网水供水水质:

出厂水九大指标检测次数达135次,合格次数135次;出厂水九大指标综合合格率为100.00%;管网水七大指标检测次数达98次,合格次数98次;管网水七大指标综合合格率为100.00%;出厂/管网水水质综合合格率为100.00%。

注:出厂水九大指标是指浑浊度、色度、臭和味、肉眼可见物、余氯、细菌总数、总大肠菌群、耐热大肠菌群、CODMn九个检测项目。

管网水七大指标是指浑浊度、色度、臭和味、余氯、细菌总数、总大肠菌群、CODMn七个检测项目。

瀚蓝环境股份有限公司供水服务热线24小时为您服务,电话:0757-86399222。

分类信息

刊登热线: 86224851 13726677228

▲佛山市星隼贸易有限公司不慎遗失佛山市联赢卡网络有限公司开具的押金收据一张,收据号是486087,特此声明作废。

▲佛山市盛辉物流供应链有限公司遗失粤E9313挂车的道路运输证及IC卡,证号:002947387,现声明作废。

▲佛山市陆运好运输有限公司遗失粤E2348挂车的道路运输证及IC卡,证号:002519499,现声明作废。

▲佛山市无声导购企业管理咨询有限公司(法人:宋志勇)遗失财务专用章一枚,现声明作废。

▲佛山市南海创意鞋材有限公司(法人:江炳强)遗失财务专用章一枚,印章编码:4406055007280,现声明作废。

▲广州市普际汽车租赁有限公司佛山分公司遗失粤E638E5(蓝色)车辆于2019年9月29日发放的佛山市网络预约出租汽车运输证,运输证号:02003357,现声明作废。

减资公告

▲佛山市博尔铭五金有限公司(统一社会信用代码:91440604MA54G3PK8L)经股东会决议决定减少注册资本,拟由原注册资本500万元人民币减少至50万元人民币。请相关债权人自本公告见报之日起四十五天内,向本公司提出清偿债务或提供相应的担保请求。特此公告。

佛山市博尔铭五金有限公司
联系人:余梅
联系电话:13927287253

▲南海市三山华达五金厂(投资人:李嘉维)遗失公章一枚,现声明作废。

▲南海市三山华达五金厂遗失营业执照正本,注册号:4406822V00394,现声明作废。

▲南海罗村朗沙管理区经济联合社遗失公章、财务专用章各一枚,现声明作废。

▲佛山市罗村镇朗沙经济联合社遗失公章、财务专用章各一枚,现声明作废。

清算公告

▲佛山市拇指网络有限公司自2020年7月13日起停止营业,清理债权债务,请各债权人自本公告见报之日起45天内向本公司申报债权,逾期不报视为放弃权利,清算结束后,本公司将依法向佛山市禅城区市场监督管理局申请注销登记。

佛山市拇指网络有限公司
联系人:沈阳
联系电话:13927296695

▲佛山市博思家具有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码:91440605MA53FE4M42,现声明作废。

佛山西站核心区3号地块项目临电工程评标结果公告

▲佛山市南海金智投资有限公司公开招佛山西站核心区3号地块项目临电工程在2020年7月10日开标,经评标委员会一致确定佛山市南海多宝电力设备安装有限公司作为中标候选人,投标报价为432496.30元整。现将中标候选人情况进行公示,从2020年7月13日至2020年7月15日止,公示期为三个工作日。在公示期间,按照《工程建设项目招标投标活动投诉处理办法》(七部委第11号令,2004年6月21颁布)的规定受理投诉。请联系本项目招标代理:广东粤能工程有限公司,联系人:阮小姐、劳先生,电话:0757-87739975。