

中招考试进入倒计时,如何度过剩余时间安心备考?本报特邀资深教师为考生和家长支招——

放平心态 考生家长携手前行



考生认真复习,备战中招。李亚云 摄

信阳消息(首席记者 李亚云 实习生 胡梦菲)昨日,我市各中学进入中招倒计时。随着中招考试脚步临近,各校九年级毕业生复习进入“白热化”阶段。随着学习节奏的加快和最终冲刺阶段的到来,部分考生考前难以避免地出现紧张、焦虑的心情。

临考前考生易产生心理波动

昨日,在市七中记者见到,毕业生班级里学生或聚精会神地听老师讲课,或奋笔疾书地演算习题,还有些班级的学生正高声诵读课本,为准备中招考试做最后的努力。“我都想好了,临阵磨枪不快也光,最近我逼迫自己多做题,少玩耍,不辜负家人和老师对我的期望。”来自九年级(9)班的贺君一说,中考是一次考验,也是一次机会。

谈起近在眼前的中招考试,不少学生表示紧张在所难免。“不紧张是不可能的啦,毕竟这是人生的第一次考验,第一个分水岭。”九年级(10)班的刘振东告诉记者。还有些同学表示:“剩下的时间越短,越不知道该怎样复习。”

家长淡定从容,孩子自我鼓励

面对学生紧张、心理压力较大等问题,记者采访了部分学校

和资深教师,为广大考生的冲刺备考支招。

“此时大部分考生对知识的掌握已基本定型,心理状态的重要性逐渐凸显。过分焦虑、担忧等都会成为考生复习考试的‘拦路虎’。”有着多年从教经验的余东芳老师告诉记者,考生进入临考阶段,考生要对自己进行一次重新定位,接纳自己的水平,不把目标定得过高,把焦虑保持在合理的水平。

市七中心理辅导老师祝明宏支招,学生首先要学会自我暗示,告诉自己“我行”“我完全有能力应对考试”“我已经准备好了”等,在这种自我调整的作用下,能够很好地消除心理压力,从而消除焦虑,放松心情。考生在感受到压力时,可以嚼口香糖缓解压力。复习和考试期间,少吃肉,少放盐,保持清淡。另外,可以多吃菠菜、草莓、柠檬,这些食物维生素C的含量较高,有助于缓解压力。

另外,家长的状态和情绪会直接传递给孩子,家长尽量做到和往常一样,不要对学生表现过度关注,可以通过各种生活中的小事,给予孩子表扬和肯定,让学生在最后阶段树立自信心,同时保持心情愉悦。

带出信阳学院“最牛考研班”

学生为辅导员周余瑞点赞

见习记者 李倩

“这个班太牛了,94名学生,43人考上研究生,录取率达45.74%!”近日,信阳学院2012级历史学本科班的“考研传奇”在校园内传为美谈,这不仅给毕业生们留下了美好的回忆,也鼓舞着奋斗中的学弟学妹,而带出这个全校“最牛考研班”的,就是周余瑞老师。

昨日上午,在信阳学院社会科学学院,记者见到了周余瑞老师。谈起学生们的考研成果,周老师很是欣慰,在“大一我就开始给学生制订英语学习计划,科学的学习方法,让学生每天熟记10个单词,循序渐进地提

高记忆力,不少学生从最初说英语结结巴巴到现在能流利的进行对话。”

记者了解到,从2012年走上辅导员岗位,周老师就用爱心关怀学生的生活,认真耐心指导学生学习,更加关注学生的全面发展。

据悉,今年考研英语线为42分,而信阳学院2012级历史系考研英语单科成绩十分优秀,不少学生都达到50分以上的好成绩。“当时选择考研我也不是太坚定,心烦意乱了很久,是周老师帮助我选定目标学校,进行针对性的复习,我才能考到理想成绩。”已经被西北大学录取的学生孙春阳说道。

有位学生考前压力过大,一度睡不着觉,精神衰弱,周余瑞就比平时更关心他的心理状况,并且考试时亲自护送进考场。

“他们是我工作之后的第一批学生,四年的成长,四年的陪伴,当他们考上自己理想大学的研究生后,都第一时间给我报喜,有的学生打电话给我都开心激动地哭了。听着他们的喜讯,我的心里也特别开心,为他们坚持不懈的努力所取得的成绩而骄傲!”周余瑞激动地说道。



南湾水上乐园升级了

信阳消息(首席记者 韩蕾)南湾水上乐园经过近半年的重新设计改造已具有海岛味道,16日上午进行了试营业,并受到市民的好评。

据介绍,南湾水上乐园是信阳中心城区里唯一的一个水上娱乐场所,她座落在风景秀丽的南湾湖大坝下。由于运行时间较长设备和格调都已老化或过时,主管部门为了使信阳市民在本地就能体验到海岛味道,在炎炎的夏天多一个活动的地方,所以

从2015年下半年始投巨资,并特聘我国著名设计团队——海森集团,海花岛水上设计团队,对游乐设施进行主题化、系统化、规范化的全新设计,经过近半年时间的改造;同时,还特别引进了目前世界上最高端的游乐设施设备——大喇叭、大型水寨、海浪池、嬉水小品玩具、以及休闲服务区等等配套设施。故现在改名为南湾海岛风暴水上公园,突出的就是海岛风格。

为了给消费者打造一个安全、放心、满意的消费环境,乐园所有产品均采用国家具有安全品质保证的环保型材,采用进口过滤砂缸泵,24小时不间断循环过滤加以人工辅助清洁,使水质更清澈更卫生,让顾客放心的游玩。美轮美奂的舞台,每天都有精彩绝伦的表演,本着安全第一、欢乐第一、诚信第一、创新第一的核心理念。市民们在享受游玩的同时近距离的参与其中。

第五套人民币8同号钞等额兑换公告

2015年11月12日,第五套人民币新版100元钞正式发行,按照惯例,旧版钞将逐步退出流通,由央行陆续回收或进入收藏领域。爱好收藏的人都知道,一旦人民币的身份由流通转为收藏,就意味着具有收藏价值。第一、二、三、四套人民币,在收藏领域受到广大收藏爱好者的热捧!

1千万张纸币中才能精选出一套特殊号,可为钞中极品!

首套第五套人民币8同号人民

币、纪念钞,全套包含第五套人民币100元、50元、20元、10元、5元、1元和100元纪念钞2张等共计8张珍品纸钞,第五套人民币钞票编号除了前面冠字号不一样之外,8位数字编号完全相同,也俗称“麒麟号”,这8同号需要在1千万张纸币中才能精选出这么一套特殊号,数量稀少,难得一见!

全套8张珍稀纸钞,面额共计386元,兑换价也是386元,机会不容错过!

第五套人民币8同号钞市面上收藏成交价已在500元左右,人民币第一套到第四套从未出现过这么完整的8同号钞,即使有出现后3位、后5位相同的也是价格高的惊人,不可能有等值兑换的机会,而此次兑换发行的第五套人民币8同号钞都是从10000000张人民币中精选出的一套特殊号,全套8张珍稀纸钞,面额共计386元,兑换价也是386元,原始的收藏机会千载难逢,不容错过!

重要提示

8张珍稀纸钞均为法定面值原版真钞,各大银行均可鉴定,本市配额仅限100套,等面额386元兑换,不需多加一分钱,先到先得,兑完为止!

兑换热线:15737649831(范主任)

兑换地址:浉河区中山南路47号信阳日报广告中心

兑换时间:2016年6月17--2016年6月19日(周五-周日)

特大喜讯:凡一次性兑换5套以上有资格等额兑换中国人民银行发行的2016年猴年生肖纪念币2枚,数量有限,先到先得!