

高考三天先晴后雨

本报讯(株洲晚报融媒体中心王娜)一年一度的高考要来了。昨天,市气象台发布了高考期间天气。

市气象台说,高考期间先晴后雨,湿度较大。从目前的预报来看,7日,晴天,最高气温32℃,8日,有阵雨或雷阵雨,最高气温31℃,9日,中到大雨的天气。

进入6月,雨水带给我们的清凉感觉会越来越。明天开始,虽然会下雨,但气温并不会下降。而且因为潮湿,同样是30℃的天气,可能比晴天时感觉更不舒服,更闷热。

如果天气条件允许,清晨或傍晚时出门走走,透透气,对放松心情会有帮助。另外家里煮点能祛湿、解毒的绿豆汤,或者多喝点茶清热降火,人也会感觉舒服一些。

高考期间,除了闷热和雨水外,考生和家长们还要提防雷电,特别是明天很可能会打雷。考生和家长最好有一个预案,早点出门。祝愿大家都能考出好成绩。

如何缓解考试焦虑?心理老师为你支招

本报讯(株洲晚报融媒体中心谭薇 通讯员 白静 刘美华)离高考只剩下几天时间了,部分高三学子会产生一些焦虑情绪,出现牢记的知识点忘光、脑中突然一片空白等状况。有些家长也犯愁,如何才能为孩子参加高考提供最好的支持?

记者采访市四中、市三中、市南方中学等多名心理老师,为广大考生定制了心理调适小锦囊,供各位考生和家长参考。

对于考生来说,头号大敌是考试焦虑,担心简单的题目出错,从而考砸。市南方中学专职心理老师蒋吉平认为,考试中的考生自我积极暗示,能够让考生有效地缓解考试焦虑。

蒋老师建议,更换紧张时使用的暗示语言,保持好的心态,将“一定要考好,一定不能考砸,我要超常发挥”更换为“我只需要把平常的水平发挥出来就可以了”“当我运用好的考试心态参加高考,我就能发挥出我的平常水平”。

考前,家长应该如何做,心理老师也给出了建议:第一是调节自身情绪。家长首先要认识到自身的情绪状态,千万不要把焦虑传递给孩子。第二,保持平常化的家庭气氛。生活有序安排,张弛有度,给孩子稳定感。第三,避免暗示性的言语。家长不要说“你紧张吗?”“你睡得好吗?”也不要讲“你不要紧张,不要害怕”等,挑动孩子内心的不安。

“喊楼”：为学长加油

6月4日上午,北师大株洲附校高中部教学楼内人声鼎沸,近2000名高一高二学子齐聚,为即将奔赴考场的高三学长“喊楼”送祝福、加油助威。

一首毕业诗朗诵后,现场“音浪”一波接一波,“金榜题名,旗开得胜!”“攀蟾折桂,舍我其谁!”接着,学子们又将写满祝福的氦气球放飞,寓意“高升”、梦想成真。一瞬间,教学楼上空五彩缤纷。

(株洲晚报融媒体中心记者 孙晓静 谭筱通讯员 马冰 文/图)



考生须戴普通医用口罩 不得使用电动或智能口罩



本报讯(株洲晚报融媒体中心记者 孙晓静 通讯员 郑奕)记者昨从市教育局获悉,6月6日下午,全市各考点将开放考场。目前我市已经按照全省要求,制定下发了2021年高考疫情防控实施方案。

考生须佩戴普通医用口罩

据了解,考试前14天,全市参加高考的考生均按要求进行了体温检测并上传数据。今年高考期间,考生在考点门

口接受身体健康监测后,才能进入考点候考。考生进入考室前须佩戴口罩,进入考室就座后,可自主决定是否继续佩戴(身份核实时,

需摘下口罩);备用隔离考室的考生要全程佩戴口罩。考生佩戴的口罩只能是普通医用口罩,不得使用电动或智能口罩。

安检时间从每科开考前35分钟开始

为使安检快速、顺利进行,今年安检时间从每科开考前35分钟开始。

“拒不配合安检的考生,监考员有权阻止其进入考室。”该负责

人表示,所有考生都必须接受入场安检,因个人原因延误考试时间的由考生本人承担责任。

特别需要提醒的是,今年高考对直尺、三角板、橡皮等文具的使

选考科目考试结束前不得提前交卷

“考生一定要特别注意外语考试的时间要求。”该负责人表示,外语科开考前15分钟(即6月8日14:45前),考生必须完成安检进入考室,其他科目开考15分钟后考生不得进入考室。

语文、数学、外语和职高对口考试各科考试结束前30分钟内,考生可以提前交卷离开考室。但是选考科目(物理、历史、生物、化学、政治、地理)考试结束前考生均不得提前交卷。6月9日上午或下

午参加第一科考试的考生可直接前往考室安检后进入考室参加考试,参加第二科考试的考生可到考点指定的考生候考休息区域等候,并按时参加第二科考试。

相关新闻 我市13名残疾考生申请高考便利

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者 孙晓静)昨日,记者从市教育局考试院获悉,今年高考,我市共有13名残疾考生申请高考便利。

据了解,参加高考的残疾考

生可享受免除外语听力考试、优先进入考场等10余种便利,视力残疾考生将被允许携带答题所需的盲文笔、盲文手写板等辅助器具或设备。今年,申请便利考生

的诉求主要集中在携带听力设备参加考试、使用轮椅参加考试和携带光学放大镜及延长考试时间等。

爱心助考:千余司机提供免费服务

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者 邱鹏)6月4日上午,“红心助力 青春加油,2021株洲爱心助考大型公益活动”正式启动。

为了确保高考顺利、安全开展,市文明办、市红十字会、市教育局、市公安局、市城市管理和综合执法局、市交通运输局等多部门通力合作,全心全意为学子和家长提供便利,通过此次活动集结了30余家爱心团

队、单位和1000余名爱心驾驶员服务考生和家长。株洲蓝天救援队队员现场培训心肺复苏等急救技巧,教驾驶员们应对突发状况。市红十字会为每台爱心送考车捐赠一个急救包,里面有碘伏棉棒、无菌敷贴、体温计等十余件急救物品。

据了解,我市爱心助考活动已开展了20年,超过10万名驾驶员参加,累计为3万余名考生提供了优质服务,并帮助500余名贫困考生圆了大学梦。

科学面对生活

茶陵县云阳小学四(7)班 李嘉豪 证号:21082473628

你们喜欢吃面包吗?我很喜欢。现在我把面包的发酵过程告诉你们。

屋内一个主妇正在做一块面包,只见她在一只大碗里倒一些水,放入酵母,盐,再撒下面粉,把袖子卷到胳膊肘以上,开始用手和面团。然后,主妇把碗盖好,放在温热的地方。

接下来,看不见的工作开始了,酵母开始在面团中制造二氧化碳,如果面团中没有面筋,二氧化碳就会很活跃,四处散开,但柔韧而有弹性的面筋会锁住二氧化碳,不让它逃跑。无论它怎样努力去逃脱,怎样碰撞关着它的“墙壁”,它都冲不破那富有弹性的面筋“口袋”。

这时,面团活了。它开始动起来了,不断向上生长,想要穿过那口碗。之后,面团被放进炉里,它在里面发生了许多的变化,面团的外层,温度最高,烤出一层硬皮。面团里面,迅速膨胀,慢慢变得柔软。最后,面筋因为变干而爆裂,里面的二氧化碳逃出。于是,一阵烤面包的香味,便弥漫了整个屋子。

难忘那张笑脸

震林中学2005班 易政 证号:21072463862

一张笑脸,可以蕴含赞赏,可以蕴含欣慰。而我心中的那张笑脸,是一名运动员的满含坚毅。

仲秋时节,凉风习习。学校秋季运动会,如约敲门。运动会是我们学生难得的放松时刻,所以吸引了大批运动员来参加,竞争激烈。然而,我们班上,运动健儿很少。班长是我班少有的体育爱好者。400米、800米、1200米的项目,他都要参加。

比赛那天,艳阳高照。运动员们陆续入场,人群中点缀着一道有些瘦弱的身影——一身黑衣,眼神凝重而坚毅,那就是班长。

“砰——”一缕青烟冒出。只听到“喇”的一声,人早已奔跑而出。而在健步如飞的运动员队伍中,那一袭黑影却渐渐落后。

头两场比赛结束,班长未能拿到一个名次。他只剩下最后一次机会了。

再次站在起跑线前,班长已经流了不少汗。起跑时,他竭尽全力却还是倒数第二名。班上同学大声呐喊:“别急,现在蓄力,待会爆发!”

赛道还剩100米的时候,班长终于发力了!他抿紧嘴唇,眼睛骤然增大,要把对手吞噬般。在对手不可思议的目光中,班长获得了第三名的好成绩。

冲过终点线的那一刻,班长冲我们露出一个微笑——那张笑脸,嘴唇发紫,满脸虚弱,却是一个胜利者坚毅自信的微笑。

梁启超先生曾说:“尽了责任,那才是最大的快乐!”

那张笑脸,至今烙在我心里。

绘画作品



鸟语花香

八达小学32班 程玺雯 证号:21011004679 指导老师:李玲瑛

精彩的校园记者活动

南方三小四(3)班 朱语泽 证号:21020620979 指导老师:沈进老师

4月23日,南方三小举行了《读新闻写新闻》的校园记者活动。下午一点,活动正式开始。学校所有校园记者陆续进入会场,齐聚一堂。看!那些小红帽,他们个个既活泼又可爱,脸上都挂着笑容。讲课的老师迈着稳重的步伐走上讲台,为校园记者们带了生动有趣的课程内容,台下的

晚秋的校园

北师大株洲附校X1702 陈思扬 证号:21040416110 指导老师:冯婧

晚秋的校园被夕阳覆盖 忙碌的蜻蜓 拖着疲惫的身体 向家里飞去 把身体一翻 落在身上的夕阳

便给了草地 草地是一条河 流向天边 流向海角 让人们看到 被夕阳覆盖的校园

我和图书馆

清水塘学校124班 曹名春 证号:21031134965 指导老师:张浴红

春天的阳光格外温暖,照在绿油油的树叶上闪闪发光。周末的早晨,我迎着春光踏进了图书馆。

我马上找到一本我最喜欢的《三国演义》,翻开这本书,我仿佛穿越时空来到了三国,我先去跟曹操一起攻打董卓,再去跟孙权一起默默无闻地发展事业,然后和刘备一起三顾茅庐,请诸葛亮出山,最后和诸葛亮一起为刘备出谋划策。

我旁边站着足智多谋、扇着鹅毛扇的诸葛亮,他正在一个山丘边上指挥将领。我无比崇拜地对他说:“诸葛亮,你真是太聪明了,你的草船借箭真是妙计呀!”诸葛亮却说:“哪有,我有什么过人之处,只不过是读过许多书,了解了一些气象知识罢了。”

草船借箭时,要是曹操放火箭,我的命都难保啊!”我对诸葛亮说:“啊!

2021年06月05日 星期六

责编:刘文

美编:言李懿

校对:曹永亮

最崇拜的共产党员

红旗路小学1706班 肖彦妮

证号:21010847518

指导老师:张育苹

在我心里,共产党员是一个神圣又令我崇拜的身份。每当国歌响起,我戴着红领巾注视着五星红旗徐徐上升,常常会想起老师的教诲:这面鲜艳的五星红旗是无数共产党员用鲜血换来的。我特别想了解国旗背后的故事,了解共产党员的故事。在我的身边就有这么一位孜孜不倦的共产党员,他就是我最爱的爷爷。

我的爷爷叫肖典福,今年67岁,中等个头,浓眉大眼,炯炯有神,看上去十分慈祥。他是从怀化一个山沟沟里走出来的普通老百姓,20岁入伍参军,在部队立了一次三等功,还获得了很多其它荣誉。23岁时加入中国共产党,他时刻以一名共产党员的标准严格要求自己,提升自己。在部队期间,每天的训练非常辛苦,爷爷从不喊苦喊累,常常利用休息时间读书。半夜战友鼾声如雷时,爷爷却偷偷点起了一根蜡烛躲在棉被里看书,既要让棉被完全包裹住烛光不让班长发现,同时也要小心被子被烛火引燃,非常不容易。就是在这样艰苦的条件下,爷爷从大字不识几个,到读得了报,还写得一手好字,让我非常佩服!

不仅这样,爷爷在其他方面也表现突出。有一次部队里机器坏了,请了好几个修理师傅来修,怎么也修不好,大伙特别着急。当大家一筹莫展时,爷爷说让他来试一试,大伙起初还不相信。爷爷左看看,右看看,开始修起来了,没过一会儿,电器发出轰鸣声,大伙立马凑上来看,果真修好了,班长拍着爷爷的肩膀说着:“老肖,看不出来呀,每天只见你看书读报,没想到居然还学会了修理电器。”自此之后,部队里一有电器坏了,肯定能见到爷爷修理的身影,日子久了,爷爷还有了“电器师傅”这个称呼。爷爷回想那段时光,总是说,那是他一辈子最难忘、最充实、最珍贵的记忆。

爷爷结束了12年军旅生活后,来到了铁路上工作,工作期间依然保持着党员的精神和军人的干练,还获得全国铁路人的最高荣誉——火车头奖。我为您自豪,爷爷!

戴着红领巾,站在国旗下,我也希望以后能成为共产党员中的一员,成为像爷爷一样的人。