高考天气不错,南京没有35℃高温

今天快报再推服务特刊,为考生最后冲刺加油

本周,江苏50万高考考生就将走进高考考场,为自己的理想而战。

继上周推出高考学习辅导特刊之后,快报今天再推服务特刊,从心理、饮食、医疗、交通、环保、考点服务、优秀考生经验谈等方方面面为广大考生提供服务。

精彩还在继续,服务不会停步。今明两天,快报还将继续邀请高考各科名师走进快报www.lifenanjing.com.cn进行视频辅导。同时考生可以继续登录www.lifenanjing.com.cn在首页下载名校模拟卷进行考前"练兵"。点击进入视频专区可以收看到名师辅导的完整版。

高考期间南京天气预报

	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日
天气	多云转阴有小阵雨	阴有小阵雨并渐止转阴到多云	多云	多云到阴有时有阵雨	多云到晴	晴	晴
气温(℃)	19～28	18～30	18～30	21～29	20～32	22～33	23～33

快报讯(记者 刘峻)今年高考期间,全省的天气不错,7-10日期间,除了有一次快速的雷阵雨天气过程外,绝大多数时间里气温不高,天气不热。南京高考期间的最高气温32-33℃,不会出现35℃以上高温,有利于考生的发挥。

根据省气象台的预报,目前主要的雨带还是分布在江南南部,江苏地区基本以偏东气流为主,少了温暖的南风,江苏这一周天气的基调就是气温不会很高,回落到常年的正常水平,南京等城市本周最高气温控制在30℃左右。所以考生会觉得风吹在身上很舒服,有种凉丝丝的感觉。根据预报显示,全省前期也就是4-5日有一次阵雨过程,但6日天气就转好了,7日沿江苏南地区会有一次阵雨过程,8-9日,全省以多云的天气为主。

4-6日,南京天气不错,气温有小幅度回升,但仍然很凉爽,7日,除南京南部有点零星阵雨外,其他地区仍然是好天气,8-10日,气温回升,天气晴好,但不会出现高温天气,舒适的条件有利考生。

南外高分生为你最后冲刺加把力

王融璋,2006年江苏理科高考668分,毕业于南京外国语学校,现就读北京大学光华管理学院。就考前最后几天如何复习,如何调适好应考心理等问题,她给考生提出了如下建议。

关键技巧:
要有学以致用的意识

根据我的经验和观察,成功与否的关键一步往往在于学以致用的意识。有些人完全理解老师上课讲的方法和例题,可是看见其他题目仍然觉得一团混乱。在最后这几天里,如果你还打算重温你不太熟练的复习课内容,一定要逼迫自己去举一反三,才能有所顿悟。比如英语老师在分析一道选择题时讲了go off这个词组,最好的记忆办法莫过于针对它的每种含义自己造几个句子。这是训练大脑在已知与未知之间架设桥梁,尽快把新知融入自己的思考方式并以此来理解其他知识。

最后冲刺:
"吾日三省吾身"

第一,每天清晨要把昨天复习的内容在大脑中逻辑清楚地过一遍。

第二,每天吃饭时问问自己一个上午或下午做了什么,从这些任务中收获了什么。

第三,每晚入睡前反思一下今天复习时发现的漏洞,做模拟卷时犯的错误,以及这些错误反映出的自己逻辑和思路上的漏洞。

考场之内:
忘我需要自信

进考场前必须做好面对一切可能性的准备。昨晚刚复习过的知识点,自己在复习中决定放弃了的难题,都可能出现在你的面前。这时,你需要抛弃杂念,把它单纯地作为一道题来处理:读题干,找关键字,分析思路,列方程,解答,检验。

准备在高考中发挥出自己正常水平的考生,往往比寄希望于超常发挥的考生更加沉稳。因为在考场上全身心投入、忘记这场考试的后果,需要对自己的绝对信任。忘记试卷以外的事,你才能不急不躁,把面前这份试卷处理得足够细致。

组稿 快报记者 黄艳 谢静娴

按下门铃家长都嫌吵

专家提醒:家长夸大噪音影响只会增加考生压力

绿色护考工作之一的禁噪,让6月的城市变得异常安静,但也让考生家长对于噪音十分敏感。对此,心理专家呼吁,家长别太把噪音当回事,这种紧张的情绪会不知不觉地影响到考生。

昨天晚上,王小姐到朋友家做客,到了朋友家的楼下,她按了单元门口的门铃,不料二楼的住户一下冲出来,"动静小一点,门铃声音这么大,我家小孩怎么看书啊。"王小姐听了这话就非常不服气,这样的家长也未免太过紧张了。

"其实,考生没有那么脆弱,外界有一点噪音也是很正常的。"南京都市心理咨询中心主任周正猷分析,也许这些声音之前就已经存在了,只不过在这样紧张的环境中,家长从心理上会觉得这些声音更为尖锐刺耳。很大程度上,这是家长本身过度焦虑的表现。因此家长们如果对考生过度关注,反而会增加他们的心理负担。

南京信息工程大学的心理老师钱春霞说,自然环境对心理的影响是有影响,但不可以把它放大。毕竟,这种影响主要还是通过内在的因素起作用的。如果考生很乐观、很积极,外在环境无论怎么恶劣,他还是会积极面对。如果真的受到周围环境影响,比方说天气闷热、嘈杂等,考生可以找一些适合自己的愉快方法去调整。比方说,做一些自己平时非常感兴趣的事,如听听音乐、看会小说等等。

快报记者 安莹 谢静娴

看看戴尔怎样 让一切依你而为
给你灵活选择 按需定制
为你节省心力 直接模式
让你充满信心 卓凡品质
给你细致关怀 贴心服务
DELL 戴尔 依你而为
购买XPS™ M1210指定机型内含升级至2GB内存
本周网上订购现金优惠最高达¥3,400!(仅限Dimension™9200指定机型)
购买一款Dimension™/Inspiron™指定配置机型,加¥299即可获得Dell™ 725彩色打印机(购买一台Dimension™/Inspiron™只能享受一台打印机的优惠) (以上促销仅限指定机型)
英特尔®迅驰®双核处理器技术
让戴尔笔记本电脑创造更多可能
个人用户免费销售专线 增加周日服务时间
Inspiron™640m-n 笔记本
移动高效 E-VALUE 配置代码:0520605
● 英特尔®赛扬®M处理器430 (1.73GHz,1MB L2 Cache,533MHz FSB)
● Mobile Intel®945GM Express芯片组
● 1GB DDR2内存
● 80GB* SATA硬盘(5400转)
● 14.1英寸WXGA显示屏
● 24X CD-RW/DVD* Combo Drive
● Linux
● 1年全面保护意外损坏支持服务*
● 英特尔®Graphics Media Accelerator 950显卡 (224MB共享内存)
+RMB799元升级至3年下一工作日上门服务*和获得电脑包
电话订购价 ¥6,799
网上订购优惠 ¥1,600
网上订购价 ¥5,199
Dell推荐使用正版Windows Vista™ Business。
与戴尔面对面! 戴尔体验中心南京店
地址:太平北路106号1楼(宏图三胞旗舰卖场)一号展厅
Dell™ XPS™ M1210 彩色触控 方寸彩里
¥9,699
Dimension™ E520 经济实用
电话订购价 ¥5,699
网上订购优惠 ¥1,200
网上订购价 ¥4,499
➡凡购买戴尔Dimension™/Inspiron™正版Windows®操作系统系列机型的用户,加RMB120元即可获得McAfee® 杀毒软件15个月。
➡戴尔推荐使用OptiPlex™商用台式机,Latitude™商用笔记本和Precision™工作站,以满足企业及政府教育用户的微机处理要求。
Dell™ 926 多功能照片一体机
打印、复印、扫描集于一体,轻松享受打印乐趣
原价¥899 网上订购 ¥699
Dell™ 19" 液晶显示器(支持TrueLife™技术)
超值优惠价
原价¥3,299 网上订购 ¥1,699
戴尔服务在手 何必东奔西走
安全购买 必须在线购买正品产品
随心配置 在线下单 信息安全
dell.com.cn/14
固定电话方可免费拨打 800-858-2581
手机/IP电话只限市话费用 400-889-7216
欲了解Intel产品请访问 intel.com.cn
intel Centrino Duo
内置英特尔® 酷睿™ 2双核