

# 高考倒计时 专家教你科学安排好这9天

距离高考还有9天,这几天如何安排成了不少学生和家长的难题。昨天,记者咨询了相关专家,专家给学子们列出了一个9天的科学计划。

5月29日离高考还有9天,这一天学生们要掌握复习方式。不要老盯着难题做了,要把前一段做过的题进行整理,回归课本,重新掌握基础知识。另外,可以多准备一些写作材料,如名人的故事、典故、报纸上的重要新闻和评论等,以便在写作文时用。

5月30日距离高考还有8天,这一天要形成思维规律,高考考的是知识,也是思维,5门学科高

度集中在两天时间内,所以考生在考前一定要学会不同课程之间的思维转移和加速。最为恰当的做法是,一门课程的考试结束后,不翻书,不对答案,让思维和情绪完全丢开对这门课的全部印象,全面转入对后一门课程的思考。

5月31日距离高考还有7天,应保证睡眠质量。不要开“夜车”,根据自己的情况计划出符合自己的作息时间;如果失眠,尽可能不要服用药物,可以进行食疗,比如说睡前喝一杯牛奶或吃一个苹果;睡前不要大量饮水,个别身体素质不太好,容易感冒、发烧的考生,一定要提前采取预防措施。

6月1日距离高考还有6天,应调整同家长的关系。家长一定要保持情绪稳定,因为家长的情绪通过感染、暗示等心理机制,会影响到考生。同时,家长不要和考生谈论高考的事,不要给孩子过高的目标,不要过分计较模拟题的成绩,不要问孩子准备得怎么样、有没有把握等问题。

6月2日距离高考还有5天,应开始放松身心。可以适当进行一些体育、娱乐活动,并应该坚持到临考前。

6月3日距离高考还有4天,应制订考试方案。要能做到从容进考场,就得提前准备,不然就会

临阵慌乱。

6月4日距离高考还有3天,要进行物质准备。高考所用的铅笔、钢笔、橡皮、小刀、圆规、尺子以及准考证等,都应归纳在一起,放入一个透明的塑料袋或文件中。

6月5日距离高考还有2天,去考点熟悉考场环境。确定去考场的方式,一旦发生意外,要及时求助于监考老师或警察。

6月6日距离高考还有1天,开始考前大检查。丢开所有复习资料,停止复习,轻松地愉快地休息一天,调整一下因长期复习而一直紧张的神经。另外,检查6月5日所做好的物质准备。 徐振

## 相关新闻

### 冲刺高考,“天一”师哥学姐发微博鼓励



网友卖萌送祝福

距离高考还剩不到10天了,在高三学子进行最后冲刺的时候,往届学生从各地发来了祝福与鼓励。日前,名为“江苏省天一中学”的博主上传了数百名来自各地的大学生给天一中学高三学弟学妹们发的高考祝福照片。

截至昨天下午5点,名为“江苏省天一中学”的博主上传的祝福照片达到了300余张,大多数人在照片中举着一块牌子,上面写着自己想对天一中学高三学子说的话。“我是天一,我在中央财经大学,祝学弟学妹金榜题名”,“我是天一,我在天津大学,祝天一学子考出好成绩,进入理想大学,更重要的是:找准自己人生的方向”。

祝福语都是以“我是天一,我在某地,祝天一学子……”的格式写的,也有不少人通过自己的

造型和语言制造不同。在一张照片中,一名戴着眼镜的男生穿着一件白大褂,头戴一个斜着的皇冠,捧着一个卡通猫咪的头,上面写着:“我是天一,我在澳门科技大学,学弟学妹们,学医需谨慎!!!”另一人写道:“我是天一,我在江苏警官学院,祝学弟学妹高考雄起(千万要去个有空调的学校)”。

针对照片中的内容,不少网友还给一些人取了名号。如“划船哥”,照片中,一名男生泛舟湖上,像是在沉思着什么,他写道:“我是天一,我在西安交大,祝学妹们正常发挥,来西安我请客。”另外一名“床单哥”更添笑料,一名瘦瘦的戴着眼镜的男生,在宿舍里用床单裹在身上,做了一个颇为“时尚”的造型,右手还戴着五六个皮圈,左手穿过胸前,

拿着一张纸,上面写着:“我是天一,我在清华,祝学弟学妹高考顺利,再创辉煌。”

除了正面的祝福外,也有一些学生自称自己的学校不好,祝学弟学妹们“千万不要来找我”。还有一些学生搬出自己身边美好的事物,以此作为“诱惑”,对学弟学妹们说:“羡慕吗?嫉妒吗?恨吗?那就好好考试吧。”

天一中学的一位老师告诉记者,“江苏省天一中学”的博主是由一名已经毕业的学生注册的,学生们发祝福也是由往届毕业生自发组织的。“我们看到学生们对学弟学妹们送祝福也很欣慰,所以现在正在学校内布置展板,准备把他们的照片展示出来。”这位老师说,目前,已经有200多名往届毕业生参与了祝福,最早的毕业于2001年。 徐振

## 地产菜大量上市 叶菜单价跌到1.5元以内

“价格贵的贵到死,茭白竟然卖到7元一斤;便宜的菜也真便宜,韭菜、白菜什么的都只要1元一斤。”李女士说,这几天无锡的蔬菜价格有点不正常。

昨日,记者在盛岸农贸市场看到,长豆、金花菜、茭白等,价格非常低,如金花菜和茭白均为7元一斤,山药6元左右一斤。

一些叶菜的价格和前几个月相比,有了明显的回落。细

菜、毛白菜、韭菜、包菜、大白菜、生菜、青菜等的单价都在1元-1.5元,一些瓜类蔬菜的价格也呈下跌的趋势,黄瓜售价2元一斤、茄子2.5元一斤。

朝阳蔬菜批发市场一位工作人员告诉记者,这两年,无锡的蔬菜基地建设取得了很好的成效,本地蔬菜的数量大幅增加,目前的本地蔬菜价格几乎已和去年同期持平。 匡笠

## 滨湖法院“升级”回避制度 离任聘用人员终身不得代理该院案件

滨湖区人民法院日前出台新规定,离任合同制干警将终身不得担任该院案件代理人、辩护人。这一新规与以往的回避制度相比,扩大了受限范围。

出于各种原因,有些合同制干警把法院当作再就业的“跳板”,一旦通过了司法考试,就“跳槽”做律师,担任诉讼代理人、辩护人。这种情况不利于人民法院公正廉洁司法。为此,滨湖区人民法院根据有关法律法规和最高人民法院《关于审判人员在诉讼活动中执行回避制度

若干问题的规定》的通知精神,规定合同制干警离任后,不得回来担任本院办理案件的诉讼代理人、辩护人。

按此次新规定,无锡滨湖法院要求审判人员及其他工作人员必须严格执行回避制度,严格审查诉讼代理人、辩护人的身份,发现诉讼代理人、辩护人为法院原合同制工作人员,未责令其停止相关诉讼代理或者辩护行为的,将依照《人民法院工作人员处分条例》的规定予以处分。 苏建春 薛晟

## 江阴事业单位公招85人

2012年江阴市事业单位公开招聘日前启动,经无锡市公开招聘综合管理部门核准,江阴市决定面向社会公开招聘事业单位工作人员85名。考试报名、照片上传时间为6月11日9:00—6月15日16:00。符合招聘条件的适龄应聘者可在规定时间内完成报名。

江阴事业单位此次公开招聘的要求为,年龄在18周岁及以上(1994年6月15日前出生),35周岁及以下(1976年6月11日后出生),全日制普通高校2011年未就业毕业生和2012年毕业生须江阴籍生源,其他社会人员均须具有江阴市户籍。具有全日制研究生学历并取得硕士及以上学位的、副高及以上专业技术职称的或符合有关政策性安置条件(夫妻分居两地、在澄父母身边无子女、符合随军条件的在澄驻军配偶)的社会在职人员,不受此户籍限制。

不接受现场报名,报名、照片上传、资格初审和缴费确认,通过网络同步进行。

报名、照片上传时间为6月11日9:00—6月15日16:00,报名网址是www.jyhrss.com(江阴市人力资源和社会保障网)。

资格审查时间为6月11日9:00—6月15日16:00,缴费确

认时间是6月11日9:00—6月16日17:00。考生可在报名24个小时后在同一网址查询是否通过资格初审,通过初审即可进行缴费确认(使用银联卡在网缴纳有关费用),完成缴费确认的考生,才视为通过该岗位资格审查,每位考生需缴纳笔试试费100元。

需要注意的是,考生只能选择一个岗位,报名与考场使用的身份证必须一致。资格审查期间或资格审查未通过的,可以改报其他符合报考条件的岗位。各岗位开考比例为1:3。如果出现岗位报名人数达不到开考比例的情况,将减少或取消该岗位。

报考被取消岗位的考生可以重新登录补报其他符合报名条件、副高及以上专业技术职称的岗位,报名时间为:6月18日9:00—12:00。招聘计划的调整情况将在网上及时公布。

6月25日—6月30日,通过资格初审的考生需到报名网站下载并打印准考证。

笔试时间为6月30日。根据笔试成绩将从高分到低分,按岗位招聘人数1:3的比例确定参加面试人员。

欲知详细情况,请登录www.jyhrss.com或www.jyrlzy.com(江阴市人力资源公共服务网)查询。 薛晟



### 大剧院发放5000张参观券

@唐奕 6月2日,无锡大剧院将免费开放供市民参观,有兴趣的市民可至无锡大剧院售票中心及市内各票务代售点领取参观券,总数为5000张。领票地点包括中国电信号码百事通、解放北路旅游咨询服务、火车站旅游咨询服务、远东百货、百事通旅行社有限公司、君来·湖滨饭店、无锡广电星辰票务销售网络中心、无锡邮政票务县前街、无锡邮政票务五爱厅、无锡中国国际旅行社有限公司、江苏国旅三处(人民东路、南禅寺商城114-221号、惠河路5号)、无锡柏斯琴行、江苏银行(无锡梁溪支行)、上海人家大酒店、培艺琴行(长江北路)、青少年活动中心等。

### 世界厨王争霸赛闭幕

@金辰 薛晟 昨天上午,“2012世界厨王江阴华西争霸赛”在华西村闭幕。经过两天激烈的厨艺比试,来自湖北武汉的代表队获得了境内组团赛冠军,来自江阴本土的龙希国际大酒店代表队获得了境内组团季军。

世界厨王争霸赛是由世界中餐厨艺交流协会推出的一项国际性中餐烹饪技能大赛。今年在华西村举行的是第二届世界厨王争霸赛,共吸引了来自中国、美国、加拿大、俄罗斯、德国、法国等33个国家和地区的300多名选手参与。

### 工商“四措并举”强化拍卖监管

@胡姍姍 宜兴工商局采取四项措施强化拍卖市场监管。加强与招标办、商务、公安等部门的联系与配合,对未经备案、无效举行的拍卖会,竞买人、委托人、拍卖人弄虚作假、恶意串通、暗箱操作等违法行为进行查处。去年以来,共审查拍卖备案31次,拍卖备案委托书45份,监督拍卖成交金额2.67亿元,现场监管15场次。

### 47.5亿项目落户空港产业园区

@陆媛 5月28日,无锡空港产业园区举行“红五月”重点项目集中签约、开(竣)工仪式。此次集中开(竣)工、签约的8个项目总投资47.5亿,包括临空物流、生命科技、新材料、城市综合体项目等。

空港产业园区围绕“项目推进年”,以“抢”字当头,切实加大招商引资和项目服务力度,强化和优化招商工作,推进项目签约落户、开工建设、竣工达产,形成一批新的经济支撑点、增长点 and 潜力点。今天及5月31日开(竣)工、签约项目的总投资为86.5亿元。

### 锡山投1500万改造背街小巷

@李琳 胡姍姍 锡山区日前启动实施18条背街小巷治理改造工程,力求在改造过程中解决街道不洁、道路破损、路灯不明等问题,清除市政建设和管理的死角,以改善居民生活环境,提升城市整体形象。其中,以软硬件结合综合治理为主的有8条,以整顿规范市容环境卫生秩序为主的有10条,计划投入资金1500多万元。