

300余名家长 冒雨来听讲座

专家建议：高三家长要扮好三种角色

记者 刘荣燕

高考越来越远，考生和家长也日益紧张起来。在备考的日子里，家长该做些什么，怎样助孩子一臂之力呢？5月18日下午，本报联合乐清中学举办的“家有考生：家长应考总动员”公益讲座在乐清中学报告厅举行，浙江大学博士、高考数据量化研究专家、长期从事志愿填报指导的李志远老师，为冒雨赶来听讲座的300余名家长支招。

当天下午，家住市区清远路的李女士提前20分钟到达现场，她原本随丈夫在山西省经商，这学期开始，为了照顾即将高考的儿子，特地留在家中，调理儿子饮食。远在山西省的丈夫知道公益讲座的消息后，特地坐飞机提前回乐清。真的挺紧张，有时夜里都睡不着，又不敢让儿子知道。李女士说。

讲座一开始，李志远老师列举了美国射击名将埃蒙斯两届奥运会比赛发挥失常的例子，尤其是雅典奥运会上，埃蒙斯最后一枪脱靶打到了别人的靶上，将即将到手的金牌拱手让给了中国队员，说明了心理压力的危害。家长们听后都发出了笑声。

讲座中，李志远就家长应考总动员、帮助孩子克服考前焦虑、孩子考前的饮食安排、填好志愿的招数等方面，对家长进行全面指导，介绍了有效配合孩子做好考前准备的科学方法和技巧，并提出家长要扮演好学习上的助手、心理上的伙伴、饮食上的营养师三种角色。

在学习上，父母既不能以怕影响孩子情绪为由一味

放任孩子，也不能过于干涉孩子适度的休息，如果孩子最近考试成绩不理想，要多与孩子谈心，鼓励孩子找到各科的学习方法。

对孩子的关注要适度，家长和孩子沟通时，应更多地关注孩子生活中的状态，帮助孩子转移焦虑的情绪。同时，李志远建议家长要降低对孩子的期望值，过高的期望会对孩子产生巨大的心理压力，不利于稳定心态。

在饮食上，要注意营养均衡搭配。营养供应讲究长期性和稳定性，切忌平时不在意，高考期间突然大鱼大肉。一般不必吃各种补品，日常饮食调整好即可。

此外，李志远还介绍了有关填报志愿的相关知识，填报志愿一定要深入了解学校，比如杭院，虽然地处市中心，学校也不错，因为马上要搬迁以及其他条件的限制，学生宿舍还是上世纪70年代的生活设施，条件简陋。

听了讲座后，很多家长表示心理焦虑感减轻不少，对平行志愿的填报也有了一定了解。现场还有不少家长打听起下场讲座的时间，并向工作人员能否早点短信通知。据了解，第二场公益讲座“家有考生：如何填报志愿”将于6月中旬高考之后举行，敬请关注。

轻松迎考 有招可学

记者就家长和考生关注的一些迎考问题进行整理，以供参考。

一、考前一天安排

考前一天不必打破日常生活规律而刻意创造一种轻松的氛围。高三学生通常每天都学习到很晚，生物钟已经从某种程度上适应了这种节奏。所以考生只要按照日常习惯或者稍为提早一点睡觉就行，早上起床时间也尽量跟平时相同。

如果考前情绪紧张，可以采取一些适当的方法进行缓解，来保持自己的最佳心态，如找朋友交谈、适当听音乐、做深呼吸、冥想等。

二、考试中的心理调试

拿到试卷之后，战略上要藐视试卷，战术上要重视试卷。

看卷子时要做到准、快、全面，防止看错题或漏题。要大体上分配一下时间，哪些题用多少时间，有一个分配，留有余地。做题先易后难，这

样一做就会，马上心里就有底了，也有信心。最后一定要留出10分钟左右的检查时间，看看答题有没有错误。

三、考后注意事项

考后不追问题目，不校对答案。做到考一门丢一门，这样考生的担子就会越来越轻松。

中午最好是小睡休息。如果睡不着也没关系，可以闭目养神一会儿，同样也能达到理想的效果。醒来后可以翻翻资料，练练手感、脑感，但不宜选择难题。

很多考生有一个错误的观念，认为考砸了一两门就等于全砸了。实际上在每次考试中，几乎人人都至少认为自己有一两门考得不太理想，其实这很正常，有可能是题目太难了，因此考完后要释怀，不要给自己太大压力。

Jiefang 链接

公益组织将送一年奶粉 赵家宝宝不愁没奶喝了

本报讯(记者 程遥)5月16日上午，乐清市伍壹捌零(谐音 我要帮你)公益联合会携手大爱育生微公益，前往市第三人民医院，给遭受不幸的赵有德家庭送去了4罐培比康金智系列婴幼儿奶粉。该联合会承诺，赵有德的宝宝全年奶粉将由培比康奶粉公司免费提供，委托乐清市阳光宝贝奶粉连锁店负责寄送。

本报4月29日曾报道乐清市伍壹捌零公益联合会携手大爱育生微公益，在我市寻找两名贫困家庭的宝宝，免费为孩子提供全年食用奶粉一事。不少读者推荐了本报4月28日报道的《妻子产后抑郁跳楼受伤 未满月的宝宝无人照顾谁来帮帮他们》一文中所讲述的赵有德家庭，主办方决定承担赵有德宝宝一整年的奶粉。

当天上午，伍壹捌零工作人员、培比康奶粉温州公司经理、阳光宝贝奶粉店负责人等人不但将4罐奶粉递送到赵有德手中，还手把手教赵有德正确冲泡奶粉的方法。

宝宝现在在老家，对我们来说奶粉费用是笔大开销，真的很感谢你们。赵有德感激地说。联合会的工作人员现场承诺，为让宝宝及时喝上奶粉，以后他们将会把奶粉寄到赵有德老家，帮赵有德减轻邮寄奶粉的麻烦。

目前仍有一个名额空缺，请有需要的家庭尽快报名。工作人员说。

在此，本报帮忙吆喝一下，如果你身边的贫困家庭有婴儿需要喝奶粉的，可拨打本报新闻热线61116222，通过推荐或自荐的方式报名，现名额只剩下一个，别错过了。

义诊送健康 药品赠村民



5月18日上午，市人民医院组织30余名医务人员，到虹桥镇东联社区举行走亲连心送健康大型义诊活动。来自该社区长山前村、长山后村、武宅村等村的500余名村民纷纷前来就诊，现场除测量血压、血糖，做B超外，还发放了价值1.5万余元的常用药品及健康教育处方，受到村民欢迎。 记者 郑望喜 摄

村里停水5天 村民生活犯难

本报讯(记者 郑露露)村里停水5天了，生活都成问题。5月16日，家住柳市镇一中附近的一市民向本报新闻热线61116222如是反映。

该市民告诉记者，村里不知为什么突然停水，洗衣服只好接雨水，做饭喝水只能去买矿泉水。村里家家户户每个月都按时上交水费，为啥突然会停水呢？村民不解。

当日下午，记者致电柳市供水部门，有关负责人表示，柳市象山新村还

未进行水管网改造，仍由村里统一收水费后上交供水部门。该村4个多月已欠30多万元的水费，供水部门多次进行催缴，最后只能暂停供水。

据悉，该村已于日前上交了部分拖欠的水费，村民家也恢复了供水。

因为水管网没有改造，水管可能漏水，村民上交的水费和最终村里总表显示的水费额度有很大差距，建议村里尽快进行水管维修。柳市供水部门负责人提醒。

暑期火车票 学生买优惠

昨日，记者从乐清火车站售票窗口了解到，暑期学生票已经开始发售。学生旅客只要是购买火车票乘车日为6月1日以后的火车票，就可凭有效学生证及身份证件买到学生优惠票。

据悉，网络(www.12306.cn)及电

话(95105105)订票可提前20天(含当天)，代售点可提前18天购票(含当天)，火车站窗口预售期仍为10天。学生票暑期乘车时限为6月1日-9月30日。(记者 郑露露)

本周去海南 机票很便宜

本报讯(记者 郑露露)本周从温州飞往全国各地的航班机票价格与上周相比稍有下降，飞往三亚、海口、昆明等旅游城市的机票折扣力度较大，有计划去这些地方旅游的市民可提早订票。

5月20日，温州飞往海口，最低3.2折，折后票价470元。

5月20-22日，温州飞往昆明，最低4折，折后票价720元。

5月21-22日，温州飞往长沙，最低5.1折，折后票价430元。

5月21-23日，温州飞往长春，最

低5折，折后票价780元。

5月21-23日，温州飞往广州，最低4折，折后票价420元。

5月22-24日，温州飞往三亚，最低3折，折后票价480元。

5月23日-24日，温州飞往青岛，最低5折，折后票价550元。

5月24日，温州飞往北京，最低3折，折后票价470元。

5月24日，温州飞往重庆，最低4折，折后票价560元。

5月24日，温州飞往贵阳，最低4折，折后票价570元。

(以上价格仅供参考，以当日实际售票价格为准)

校图书室里的旧杂志旧书都不适合阅读了 孩子盼新书 请您伸援手



本报讯(记者 杨海虹)看到有关后备厢小书架的报道后，我想带着孩子一起去捐书，送书时间定了没？书店里有些适合学生阅读的课外书，我想整理出来送给需要的孩子，如有时间，打算跟你们一起去送书。

自本报5月7日刊发《后备厢的小书架 请你来捐书》一文后，陆续有市民打来电话咨询、报名。得到这么多热心人士的支持，乐清日报和中国乐清网也在马不停蹄地筹备各项工作，除选定仙溪镇第二小学及其下属的卓屿校区外，日前工作人员根据市民推荐，对南岳大崧小学进行踩点。

记者一行人走进南岳大崧小学时，看到学校硬件条件不错，有标准的操场及宽敞的教室。据悉，该校有162名小学生，6个班级，学生多为外来务工人员子女，本地学生中不少是留守儿童。

图书室里书虽多，但都是五年前社会各界人士赠送的，学校因经费有限，一直没有更新。该校一老师带记者到图书室时说。

记者发现，书架、书柜里有不少书并不适合小学生阅读，如《农村创业史》、《记者笔下的抗日战争》等，且书籍重复较多。书柜里还陈列着一些杂志，如《家庭教育》、《小学生时代》等，但封面上印刷的出版时间竟是2004



南岳大崧小学的学生在看书。记者 刘言勇 摄

年。学校实在没能力订阅新杂志，这些旧杂志我们也舍不得扔，就摆在这里给孩子们看看。据老师介绍，他们根据图书室现有书籍的状况，将适合学生阅读的书籍摆在书架最前排，那些破旧的、不适合学生阅读的书籍放在书架后排及书柜里。

来自贵州的小芊今年12岁，她喜欢看书，但父母平时工作忙，少有机会带她去新华书店买书、看书。她的同学小洁是一名留守儿童，父母常年在外做生意，平时跟奶奶一起生活，虽然爱看书，也有一点零花钱，但懂事的她舍不得买零食玩具，也舍不得买书，于是学校图书室就成了她遨游书海的地方，像

《红楼梦》、《西游记》等对她来说有些难懂的书籍都看过。

如果你家里有闲置的书，能否捐出来给更需要它们的小朋友？虽然我们能做的很少，但一本书也许可以改变一个孩子的命运。工作人员呼吁道。该校老师希望热心人士能多提供一些生活类、科普类、作文类的课外读物，如果市民家中有这些闲置的书籍，就请找一找，将它们捐出来。

后备厢的小书架活动是我市创建读书之城系列活动之一，也是中国乐清网开展的第四届“我的小心愿”大型网络主题活动，中国电信股份有限公司乐清分公司友情协办。

关于公开征选阿里巴巴·乐清产业带第三方服务商的通知

为了响应浙江省委、省政府关于电商换市的号召，促进乐清市产业结构转型升级，实现经济新的飞跃。乐清市政府即将与阿里巴巴(中国)网络技术有限公司联合打造阿里巴巴·乐清产业带，在乐清市范围内公开征选第三方服务商一名，主要要求如下：

(一)必须是在乐清市范围内注册并有效运营2年以上(含2年)的电子商务类企业。

(二)为保障服务商资质和服务质量，服务商必须满足阿里服务商要求(yy.1688.com)，并具备产业带平台运营能力。

(三)服务商必须拥有至少500家企业入驻阿里巴巴的服务协议签订。

(四)服务商必须为入驻合作平台的企业提供至少一年的免费代运营服务，并且拥有配合政府监管产业带的能力。

(五)其他具体要求详见乐清市商务局网站，并以网站公布为准(http://www.yqftec.gov.cn/)。

(六)截止时间：2014年5月30日

联系方式：61882165

联系人：林亮

乐清市商务局
2014年5月15日

黄华集团诚聘

高低压成套设备电气设计1名、高低压开关柜体设计1名、欧美式箱变设计1名。联系人：陈先生1375778666。

游戏机室低价转让

位于柳市车站路，1000平方米。联系人：陈先生13588998953

加盟合作

现有花岗岩石材加工厂，规模大，寻有识人士合伙或合作共发展，联系电话：18267876074。

扫一扫，乐清资讯全知道！

乐清日报官方微博：沟通，记录，解读乐清。

关注《乐清一周》，品味时尚生活！



中国乐清网微信：好看，好玩，好吃，统统看过来！

书香乐清 微信二维码

关注柳市本土新闻，提供商家优惠、免费活动！

