

中考后，学生该做什么

◎甘孜日报记者 丁瑶

今(15)日,我州中考结束,在通过为期三天的考验后,考生们将进入高中开启新的追梦之路。中考结束,虽然意味着他们终于迎来了一个可以放松的时刻,但这个时候很多同学往往不知道该干什么了,单纯的玩乐害怕影响未来学习进度,但再继续看书又觉得有心无力。到底怎样才能合理安排“后中考”时间,让这段时间被高效利用起来呢?

考后1-3天:轻松游玩缓解心情

中考刚结束,建议考生们在考后前期彻底放松几天,玩的方式有很多,可以根据自己的兴趣、爱好选择一种适合自己的放松方式,不仅可以缓解中考带来的压力,而且会使突然闲下来的生活变得充实,不至于在考后就找不到方向。家长可以安排孩子出去旅游,把疲劳和紧张都发泄出来,从而以最佳的状态进入人生下一个阶段。

要放松但是切忌放纵。家长不能觉得孩子们辛苦多年,终于考完了,应该让他们彻底放松一下了,平时很多不让孩子们做的事情,中考后变得没有了节制。中考后到高中开学,有一个多月的假期,孩子们若放纵玩乐,不讲节制,会造成身心疲劳,影响健康。例如,无限制地上网可能会引发孩子的网瘾问题等。而且放松太久,上高中后在短期内也难以适应紧张的学习,可能会影响高中的学习生活。

教育专家建议,中考结束后,同学们可以根据自身的特点,在暑假的不同阶段里安排适合自己的学习和生活。可以选择一种适合自己的放松方式,寻找一些自己喜欢的活动或科目,对自己暑假的生活和学习进行合理的安排,选择自己感兴趣的假期充电班。

考后4-5天:整理当下规划未来

经过几天时间的放松,考试带来的紧张情绪基本已经得到缓解。这时考生需要对自己初中三年的学习和生活进行重新的整理,从而逐步向高中生活过渡。可以从初中学过的知识中寻找一些自己感兴趣的科目或课题进行深入的了解,扩大自己的知识面,有利于高中知识的深刻把握。

很多学习能力强考生在中考结束之后,往往会主动借来高中的书本,提前学习,以更快的速度适应高中的知识。

高中的生活学习相比初中,节奏要快很多,学习任务也会重很多,在生活和学习方面更需要孩子的自律性。建议家长充分利用这个衔接过渡的暑假培养孩子的自律性和独立性,包括生活与学习的各个方面,提早适应高中快节奏的学习和生活。所以在暑假时间,还是应该有严格的作息时间,能够很好地接轨高中的作息时间。

考后15天:关注考生心理状况

每年中考后半个月都是考生心理疾病的高发期。中考一结束,孩子和家长都会长舒一口气。实际上,成绩公布往往是孩子们最容易出现心理问题的时间阶段。因为考试期间大脑处于高度紧张状态,考试后,不少孩子在心理上一下子难以适应,会出现“考后心理综合症”。

如有的孩子因为担心考试成绩不理想,整日忧心忡忡,闭门不出;有的孩子认为自己考得不错,于是纵情玩乐,同样也容易出现心理问题。所以,这个时候的心理疏导就显得十分重要了。

考试后,家长一定要调整好自己的期望值,不要对比孩子的成绩,甚至训斥孩子,否则容易导致孩子自卑心理,另外也会给孩子造成家长考前考后完全“变脸”的心理落差,甚至可能会认为父母并不关心自己。对于成绩不理想的考生,家长应该通过引导孩子报考一个合适的志愿进行弥补,多抽时间与孩子交流,帮孩子树立自信。对于情绪持续不稳的孩子,应及时看心理医生。

考后20天:提前适应高中生活

中考是高中新旅程的起点,每年高一新生中都会有很多人出现困惑,例如:为什么我在中考中取得了高分,但上了高中不到一个月的时间成绩滑坡特别快,甚至出现好几门不及格?为什么老师讲的没以前多了,一些初中的学习方法拿到高中不好用了?

这主要是因为初、高中知识之间容量不同,难度变化也很大,而初、高中教学方式和学习方法上又有所不同。那么应该怎样缩短升入高中的适应期呢?

首先,要对自己将进入的新学校作一个大致的了解,到新学校走走看看,熟悉新学校的环境,走访高年级的同学,咨询新学校的学习生活等各方面情况,为自己进入新学校做好充分的准备。

其次,选择适合自己的假期充电班。面对各种招生简章,要能够理性地作出选择,选假期充电班要因人而异, shouldn't去、选什么样的学习班以适应自己需求为主。如果自己平时成绩就很好,可以选择一些能发挥其兴趣爱好的班型;如果自己成绩一般,想利用假期有所提高,可以选择应试性的班型。但切忌不要把假期变“第三学期”,完全为了补课而学。在预习新课时要把握好尺度,要在快乐中学。

最后,把自己目前的学习方法梳理一下,总结经验教训,摸索更好、更科学、更适合自己的学习方法。

防汛减灾 防患未然

截止13日16时,雅砻江达曲河望果站超警戒68小时,大渡河泸定水文站超警戒44小时

我州防汛进入“战时状态”

甘孜日报讯 7月13日,记者在州防汛办了解到,截止13日16时,我州境内雅砻江达曲河望果站超警戒68小时,超警戒水位0.63米。目前,全州各地正严密监测水位,并多措并举制定相应措施,确保人民群众生命财产安全。

目前我州主要超警戒水位河流的详细情况:

雅砻江流域截止13日16时,道孚县道孚水文站水位2965.08m,流量889m3/s,超警戒水位0.22m,距保证水位0.37m,距实测最高水位0.50m,超警时长52小时;炉霍县朱巴水文站水位3296.39m,流量352m3/s,超警戒水位0.09m,距保证水位0.57m,距实测最高水位0.48m,超警时长53小时;炉霍县望果水文站水位3166.77m,流量356m3/s,超警戒水位0.63m,距保证水位0.01m,距

实测最高水位无(中小河流暂无资料),超警时长68小时。

大渡河流域截止13日16时:泸定县泸定水文站水位1311.30m,流量3980m3/s,超警戒水位0.02m,距保证水位0.77m,距实测最高水位2.34m,超警时长44小时。

相关负责人表示,监测是防汛减灾的第一道防线。目前,全州各地已加强监测预警。相关部门对天气、汛情变化进行密切监测,同时,加强了对中心城镇、大江大河、暴雨区、山洪和地质灾害易发区的精细化预报,充分发挥自然资源、水利、应急、气象、水文等部门业务优势,并及时发布预测、预报、预警信息,为做好决策提供可靠依据支撑。当前,已对沿江(河)城镇、河谷村庄、施工现场、交通要道、旅游景区、水库、水电站等重点区域、重点部位、重点设施

进行了隐患排查,及时对部分隐患点,进行排危除险工程治理,确保险情紧迫的第一时间发出预警。

该负责人介绍,进入汛期以来,全州各地已建立州、县、乡、村、组、点六级群测群防体系,坚持“土洋结合”,一旦出现紧急情况,将通过电视广播、“两微一端”、高音喇叭、鸣锣吹哨、逐户敲门等手段,使预警信息能及时发出去,受威胁的群众人人收得到。

据了解,目前我州超警戒水位各县,已进入防汛战时状态,已建立“村组组织领导+监测员巡查预警+骨干群众参与+接帮户支持+受帮户配合”的结对避险模式,实行24小时值班值守和领导带班制度,建立高效指挥体系和联络机制,全力以赴应对汛期。

记者 张喦

这些防汛知识请掌握

◎甘孜日报记者 张喦

6月以来,我州多地发生不同程度洪涝灾害。7月13日16时,雅砻江支流尼曲河朱巴站、达曲河望果站、鲜水河道孚站超警戒0.09米、0.63米、0.22米,大渡河泸定站超警戒0.02米。目前,大范围强降雨天气仍在持续,据州防汛办介绍,今年我州部分地区雨势和灾情都重于往年。

那么,当前我们要怎样安全度过主汛期。7月13日,记者就相关问题专访州防汛抗旱指挥部办公室工作人员陈龙豪。

记者:汛期出行前要做哪些必要的准备?

陈龙豪:出行前应注意收听收看天气预报和有关预警信号(天气预报查号台12121),根据信息提示调整工作、学习和外出计划,以便经过积涝地区时采取有准备的应对措施。雨天驾车出行,要及时收听交通台路况、降雨等信息,及时了解降雨情况,提前绕开积水区域。

记者:我州有部分地区,网络信号较差无法收到天气预报,这些地区的群众该如何关注天气防御山洪呢?

陈龙豪:5种天气征兆预示或将有强降雨,山洪暴发的可能性会增大。早晨天气闷热,甚至感到呼吸困难;早晨见到远处有宝塔状墨云隆起;多日天气晴朗无云,天气特别炎热,忽见山岭迎风坡隆起小云团;炎热的夜晚,听到不远处有沉闷的雷声忽东忽西;看到天边有漏斗状云或龙尾巴云。

记者:洪水来临前自保措施有哪些?

陈龙豪:备足速食食品或煮熟的食用几天的食品,准备足够的饮用水和日用品;扎制木排、竹排,搜集木盆、木材、大件泡沫塑料等适合漂浮的材料,加工成救生装置以备急需;将不便携带的贵重物品作防水捆扎后埋入地下或放到高处,票款、首饰等小件贵重物品可缝在衣服内随身携带;保存好尚能使用的通讯设备。

记者:遭遇突发山洪怎么办?

陈龙豪:1、一定要保持冷静,迅速判断自己周边环境,尽快向山上或较高地方转移转移,如一时躲避不了,应选择一个相对安全的地方避洪。2、山洪暴发时,千万不要沿着洪道方向逃跑,而要向两侧快速躲避。不要轻易涉水过河。3、更不能为了转移家禽、贵重物品及其它原因而延误逃洪时间,造成“人物双亡”。4、被山洪围困在山中,应及时与当地政府或部门取得联系,寻求救援。

记者:泥石流发生的前兆是什么?

陈龙豪:河流突然断流或者水势突然加大,并夹有较多柴草、树枝;深谷内传来似火车轰鸣或闷雷般的声音;沟谷深处突然变得昏暗,并有轻微震动感等。

记者:遇到泥石流如何避险?

陈龙豪:1、人群在沟谷内活动



时,一旦遭遇大雨、暴雨,要迅速转移到安全高地,不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避、停留。2、留心周围环境,特别警惕远处传来的土石崩落、洪水咆哮等异常声音,这可能是即将发生泥石流的征兆。3、发现泥石流袭来时,要马上向沟岸两侧高处跑,千万不要顺沟方向往上游或下游跑。4、暴雨停止后,不要急于返回沟内住地,应等一段时间。

记者:如果不幸遇险该如何求救、自救?

陈龙豪:不要惊慌,听从有经验人员的指挥,马上寻找高处避灾。如果遇见山洪,应向山脊方向奔跑避洪,不要在山谷中逗留。安全的临时避难地点为远离灾害体的开阔平地。

记者:如果发生了灾害,该如何迅速报告险情?

陈龙豪:遭遇灾害的村(组)、个人应采用手机、电话等方式迅速向当地政府及防汛部门报告。居民在任何地点发现有山洪、泥石流与滑坡的迹象,应立即向周围人群发出预警信号,发现公路、桥梁等地有危险异常迹象,还应做出简单的警戒线,并及时向有关部门作出汇报,以便及时处理。

相关链接

我州处于四川盆地和云贵高原之间的过渡地带,多以山地为主,地质灾害发生频率较高。进入雨季以来,如何防范山体滑坡,记者整理了以下相关资料。

滑坡的前兆是什么?

1、大滑坡发生前,会出现断流多年的泉水“复活”的情况,也可能出现泉、井水突然干涸、水位突变等异常现象。2、在滑坡体中部或前部出现横向及纵向放射状裂纹,标志滑坡体已进入临滑状态。3、大滑坡之前,滑坡体前缘坡脚处土地体出现上隆(凸起)现象。4、滑坡体后缘的裂缝急剧扩展,并从裂缝冒出热气或冷风。5、动物惊异异常,植物变形。会出现猪、狗、牛等家畜惊恐不宁、不入睡,老鼠乱窜不进洞,树木枯萎或歪斜等现象。

6、大滑坡前,滑坡体上长期位观测资料中的水平位移和垂直位移,会出现加速变化趋势,这是明显滑坡迹象。发生这些滑坡的前兆后,要立即采取预防措施。

如果遇到滑坡或崩塌怎么办?

1、行人和车辆不要进入或通过有警示标志的滑坡、崩塌危险区。2、当发现有滑坡或崩塌的前兆时,应立即报告当地政府或有关部门,同时通知其他受威胁的群众,做好撤离准备。3、当你正处在滑坡体上,感到地面变动时,要用最快的速度向两侧稳定地区逃离。千万不要向滑坡体上、下方逃跑。4、当你处在滑坡体中无法逃离时,找一块坡度较缓的开阔地停留,但不要和房屋、围墙、电线杆等靠的太近。5、当你处在滑坡体前沿或崩塌体下方时,只能迅速向两边逃生,别无选择。

理塘县

预警及时撤离快 受灾群众零伤亡

甘孜日报讯 7月11日,笔者从理塘县防汛抗旱指挥部办公室获悉,该县呷洼乡“7·10”泥石流灾害已安全撤离村民413人,无人伤亡。

7月10日20时,受连日降雨影响,造成理塘县呷洼乡香波村发生泥石流体达2万余方、阿依寺沟泥石流体约1万方,泥石流冲毁阿依寺接待房10间以及厨房1间,淹没大车1辆。

地灾监测人员及时预警,乡党委政府迅速启动应急预案,利用卫星电话及时上报上级部门,立即组织干部职工、驻村工作队、村两委干部、农村公路养护人员、农村党员及民兵应急分队,第一时间进行人员疏散撤离,截止目前,已安全撤离村民

413人,无人人员伤亡。

理塘县第一时间调派4台挖掘机、1台装载机、4台自卸货车,对三家户乡道路及阿依寺沟堰塞湖进行清理,保障了抢险通道的畅通。

县政府相关负责人康即率县应急管理、水利、交通、自然资源、公安、君坝片区工委等部门组成工作组赶到灾害现场实地查看,听取情况汇报,召开部署会,组织专业抢险队伍35人、民兵应急分队30人等抢险队伍全服到位,对各重点隐患点及桥涵进行拉网式监测,对重点隐患点进行专人24小时值班值守,最大限度保障人民群众的生命财产安全。

县融媒体中心 叶建平 宋杨赞

泸定县

路面悬空好危险 幸好路人早发现

甘孜日报讯 7月11日18时许,国道318线2807Km处(泸定县泸桥隧道往康定方向)路基垮塌悬空,存在极大安全隐患。目前,塌陷路段已双向断道,禁止一切车辆通行,具体恢复通行时间待定。

然而,很多人不知道的是,这次险情之所以能够及时妥善处理,离不开泸定县余新康、卿召文两位热心市民的机智反应。

据了解,余新康、卿召文两位从雅安返回,经雅康高速泸定收费站下道后,正休息时,发现对面的国道318线路基正在垮塌,而很多过往车辆没有察觉到这一危险,仍在通行。对此,两人忧心不已,赶紧驱车赶到垮塌地点,将自己的车辆横在路中间,

警告众司乘人员远离垮塌点。在交警等部门工作人员赶到前,为了维持交通秩序,两人冒着大雨不停奔忙了两个小时,浑身都湿透了,饭也没顾得上吃。

泸定县应急办主任、应急管理局局长万宁说:“我们到达现场后,发现已经有两位群众使用石块和树枝对损毁路基进行了隔离,采取了相关的应急措施,感谢他们的热心付出,将灾害损失降到最低。”

对于任何一个普通人来说,面对这样紧急和危险的情况,害怕是本能的反应。但能够在短时间内理智应对,将一场可能造成的更大的危机化解在萌芽状态,这份热心、勇敢和机智赢得大家连连称赞。

县融媒体中心 叶树平 姜晓丹

白玉县

防汛演练全覆盖 未雨绸缪保安全

甘孜日报讯 为切实落实好防汛度汛工作,进一步提升防汛抢险应急处置工作水平和实战能力,连日来,白玉县水利局结合行业工作职能职责,先后25次到乡镇、村、电站、工矿企业等地指导防汛应急演练工作。

在防汛应急演练现场,随着每一次演练警铃的敲响,参与演练的人员井然有序、相互协作,按照熟悉的撤离路线快速抵达避险安置点。演练过程规范有序、紧凑高效,充分展现了大家运用和掌握的应急演练自救知识的重要性。

热加乡亚通村参加演练的干部陈斌说:“防汛演练让乡镇对整体防汛演练组织能

力、快速反应能力和现场实际操作能力得到了充分的提升,同时参与演练的人员也真切地体会到了防汛演练工作的重要性。”

在防汛演练结束后,工作人员还结合演练实际情况,用通俗易懂的语言向参与演练的广大群众再一次宣传了防汛及地质灾害应急避险自救的相关知识,有效的提高了大家预警监测、避险避灾的综合能力。

据悉,截止目前,白玉县17个乡镇156个行政村及学校、医院、重要工矿企业、电站共计开展了220次的防汛救灾演练,参与演练的人数达11500人次。

见习记者 德央 县水利局

甘孜县

两小时突击抢险 清理塌方保通行

甘孜日报讯 7月11日凌晨三点半,受近期连续强降雨影响,甘孜县所辖路段S455线色锣路K78处(四通达乡棒多村境内)垮方,道路只可半幅通行。该县公路分局立即启动应急抢险预案,出动应急抢险人员和机械设备,清除路障和塌方,确保车辆行人通行安全。

该局组织的抢险队伍于当日早晨6点抵到山体塌方处,发现该处塌方量约为50立方米。随后分局巡查人员

对色锣路全进行线巡查,发现沿线还有多处零星塌方点。经分局突击抢险,塌方路段于上午8:30分抢通,恢复双向通行,随后清理了色锣路沿线零星塌方点。

据悉,此次抢险共出动装载机1台班、抢险车1台班、巡查车1台班、人员10人次,共清理塌方约120立方米。此次抢险任务及时、高效、有序地排除了险情,保证了汛期道路的安全畅通。

县融媒体中心 邹婷