

# 3.5万多考生今起战高考

## 市区5个考点继续发放心笔,助考生一笔之力



本报聊城6月6日讯(记者 陈洋 张召旭) 2011年高考7日上午正式开考,全市共有3.5万多名考生迎战高考。本报与山东协和学院主办的“助考生一‘笔’之力”放心笔发放活动,将在市区5个考点外设发放台。

6日下午,全市22个考点全部对外开放,让考生提前到考场熟悉环境。据了解,今年聊城正式参加高考的考生共3.5万余人,共设22个考点。其中,市区5个考点,分别为聊城一中、二中、三中、水城中学和聊城市外国语学校。具体考试科目及时间安排:6月7日9:00—11:30,语文;15:00—17:00,数学。6月8日9:00—11:30,文科综合/理科综合;15:00—17:00,外语。6月9日9:00—11:00,基本能力测试。

在考点周围,本报与山东协和学院主办的“助考生一‘笔’之力”放心笔发放活动也继续进行,截至6日下午5点,放心笔已在全市累计发放近万套。



5日下午,山东协和学院的志愿者在聊城二中发放500多套放心笔礼包。本报记者 李军 摄

### 部分考点实行交通管制

本报聊城6月6日讯(记者 刘铭) 高考期间,市交警支队将对城区部分考点附近路段实行封闭式交通管制,或分时段进行交通管制。每个考点均设立交警服务站,如考生需要帮助可就近求助交警。

安保方案规定,负责聊城一中考点的交警将对龙山西街、运河东岸(供电公司家属院至一中南墙段)实行封闭式交通管制,运河西岸(山陕会馆附近)实行半封闭式交通管制,并设置管制点,接送考生的私家车要在山陕会馆停车场停车,车辆不准靠近考场。在聊城二中考点,陈口桥桥东限制向东行驶的车辆,但接送考生的车辆可以通过,光岳路与长江路路口限制向西行驶的车辆。聊城市外国语学校考点附近,10个路口将安排交警,确保从各个方向赶来的考生都能及时进入考场,聊城三中、水城中学考点附近全部路口均有交警负责。

据了解,全市各考点均设有交警服务站,并安排应急车辆,如有考生忘带准考证、身份证,可向就近负责交通秩序的交警求助,负责交警将第一时间派车为考生服务。莘县公安局为全县考生准备了50多辆“高考服务车”,并配备考生用的铅笔和橡皮擦等高考必备品。

### ●特别提示

## 喝饮料不利考生发挥 医生说还是白开水好

本报聊城6月6日讯(记者 王尚磊 通讯员 杨凯) 高考期间吃啥喝啥,家长最为关心。6日,聊城市人民医院营养科专家强调,考试期间喝饮料不利考生发挥,解渴还是白开水最好。

聊城市人民医院营养科专家张凤芝介绍,高考期间,考生要消耗大量体液,饮食不宜太清淡,除补充足够水分,多食用蔬菜、瓜果清爽食品外,还应多吃些富含蛋白质的食品,如鸡、鱼、瘦肉等,要多补充盐分,使肌体适应炎热活动中的作息和考试。

张凤芝强调,考试期间考生不宜用饮料代替白开水,由于汽水、果汁、可乐等饮料中含有较多的糖精及电解质,会对胃产生不良刺激,影响消化和食欲,增加肾脏负担,使人产生困倦感,不利于考生的正常发挥。另外,切忌饮水过多,以免增加心脏和消化系统、泌尿系统的负担,应采取少量多饮的方法来缓解口渴。

张凤芝还提醒说,考生不要吃剩饭剩菜和凉拌菜,因为它们容易被细菌污染,切熟食的刀、板,要和切生食的分开。

## 专家推荐营养配餐>>>

**早餐:**主副搭配,干稀搭配,荤素搭配,富含水分和营养,尽量食用热的早餐。**种类:**主食为面包、包子、大(小)米粥、馄饨等;富含蛋白质的食品——牛奶(或酸奶、豆浆)、鸡蛋、肉类;新鲜蔬菜水果——黄瓜、西红柿、香蕉、苹果等水果。

**午餐:**要选择热量高,蛋白质、脂肪、碳水化合物等各种营养素较

为丰富的食物。**种类:**主食为各种米面制品,如米饭、馒头。副食为各种肉类、鱼类、蛋类、豆制品、蔬菜水果等。

**晚餐:**要清淡、低脂肪,易于消化,有利于抗疲劳和养神清脑。**种类:**主食为各种米面制品,以稀的为主,如豆粥、馄饨、面条。副食为少量的肉类、鱼类、蛋类、豆制品、蔬菜水果等。



## 看考场

6日下午,全市22个考点开放,考场发现啥问题,学校的伙食怎么样,本报记者跟考生一同“踩点”。

## 考桌不光滑可以申请换

在水城中学看考场的考生吴雯发现自己的考桌,桌面很粗糙不利于答卷。“桌面粗糙,很容易戳破试卷,其实戳破试卷倒无所谓,主要是怕涂坏卡,要是卡涂坏了就麻烦了。”吴雯说,虽然涂卡时都垫着垫板,但她还是不放心。

吴雯围着考场转了一圈,在厕所周围发现了一些闲置的考桌摆放在走廊里。随即,吴雯找到了水城中学的咨询老师,询问是否可以更换考桌,当得知开考前可以更换考桌时,才松了一口气。“高考毕竟是件大事,能谨慎一点是一点。”

## 怕吹空调可带件薄外套

聊城四中考生王婷在自己的考场前“踩点”时,发现考场内没有电扇,这让她有些郁闷。“我刚看的天气预报,高考期间气温都在35℃以上,考场里连个电扇都没有,天一热肯定影响发挥。”王婷的同学小宋眼比较尖,“是没有电扇,不过考场内有空调啊,你看就

在讲台那个角里,你刚才没看到吧,有空调还要电风扇干什么。”王婷这才放了心。

这时,前来看考场的孙玉新说,他去年曾在水城中学参加过一次高考,考场内开着空调,吹得他感觉有些冷,他建议怕冷的考生最好能带件薄外套,以防吹感冒了。

## 二中:每天发4个熟鸡蛋

“为保证高考期间的营养,学校每天给考生发4个熟鸡蛋。”聊城二中张金福老师表示,有的考生高考期间可能食欲不振,发的鸡蛋考生就餐后还可以带着吃。

聊城三中的食堂也从4号就

开始了营养配餐,考生的食品和牛奶都是免费的。聊城一中为保证食品新鲜,高考期间食堂所有的鸡肉和猪肉都是由专门老师现场看着屠宰,然后直接运到学校的。

## 一中:早上4点开熬绿豆汤

高考期间天气比较热,不少考点为考生准备了绿豆汤。聊城一中负责的齐老师表示,每天早上工作人员就把绿豆汤熬好晾着,平时食堂上班时间是5点多钟,高考期间怕绿豆汤太热,工作人员早上4点多钟就开始熬制。

齐老师说,为了防中毒中暑,

学校特意去掉了土豆和青西红柿等容易“不安全”的菜品,每天还储备50斤大蒜,放在餐桌上免费为学生供应。

为保证学生食品安全,一中小卖部人员6日已一律离校,且白天不准在学校活动,晚上不准住宿舍,违者罚款200元。

## 考点食堂饭菜

### 留样备检

本报聊城6月6日讯(记者 王尚磊 通讯员 姚素洁) 记者从市卫生局获悉,各县(市、区)卫生局已成立高考卫生保障领导小组及应急小分队。考试期间,对有考生集中食宿的学校派驻卫生监督员,实行24小时值班制度,考点食堂所有饭菜须留样备检。

市卫生局要求,各县(市、区)卫生局对有考生集中食宿的学校及承担考务人员接待的宾馆要派驻卫生监督员进行全面监督,实行24小时值班制度。对高考考点食堂及考点周围的饭店进行监督检查。

市卫生监督所特别要求,重点检查学校食堂和集体用餐配送单位的食品原料采购索证情况、食品加工制作过程、卫生设备正常运行情况、从业人员健康和卫生情况、餐具清洗消毒及消毒剂(洗涤剂等的)安全存放情况等,考点食堂所有饭菜须留样备检。

## 雷雨高温齐扰,考生需注意防暑

# 高考首日迎高温:22~33℃

本报聊城6月6日讯(记者 谢晓丽) 高考期间,将有高温、雷雨一起来扰。6日傍晚聊城降下急雨,预计7日白天转多云。高考期间,以多云天气为主,最高温度在37℃左

右。考生需做好防暑准备。

气象台预报员说,本周天气以多云为主,6日和8日傍晚到夜间局部有雷阵雨,雷雨地区雷雨时阵风7级。气温回升明显,预计8日最

高气温将达37℃左右。7~9日高考期间天气炎热,易引发局地热对流天气。

具体预报如下:7日,多云,南风转北风2~3级,22~33℃;8日,

多云间晴,局部有雷阵雨,南转北风3~4级,25~37℃;9日,多云,南风3~4级,23~35℃;10日,多云,北风转南风2~3级;11日~12日,晴转多云,南风3~4级。