

和老师同学适当交流、调整考试心态……

# 高考临近 老师支招从容迎考

□记者 窦娜 张艳丽

本报讯 一年一度的高考即将来临,考前如何调整作息,保证高考期间稳定发挥?考生家长应该注意哪些方面?5月24日,记者采访了有毕业班带班经验的高中老师和心理老师,给考生及家长支招,帮助考生和家长顺利度过这一关键时期。

“高考前,适当的焦虑是正常的,但是有些考生过于关注平时模拟考试

的分数,对于考试成绩患得患失,严重的话很有可能导致复习备考效率低下,最后高考发挥失常。”周口二高高三年级部主任马宏伟建议,考生出现焦虑、烦躁等情况,不要苦恼,可根据自己的实力,订立一个合理的目标,或把自己担心的事情写下来,也可以和老师同学适当交流,将自己的情感表达出来。此外,考生应该调整考试心态,对于人生的漫长旅途,高考只是其中的一个重要节点,考生应该保持平

常心,轻装上阵。

周口二高心理辅导老师张春玲认为,高考前保证充足的睡眠很重要。她建议考生,考前不要把复习时间安排得过于满,要留出充分的时间休息和放松,与老师和同学多沟通。如果感到压力不能缓解,可以到心理咨询室,寻求老师的专业帮助。同时,自己也要对自己进行积极的自我暗示,每天早上告诉自己,“加油,我是最棒的!”

望子成龙,望女成凤是所有父母的

心愿。老师建议陪考的家长首先保证家庭氛围温馨和谐,不吵架,以免引发孩子紧张、压抑的情绪。

马宏伟说,家长要调整好自己的心态,不宜表现得过于紧张焦虑,这样很容易给孩子带来负面影响。家长要积极为孩子减压,保持温馨的家庭氛围,尽量排除影响孩子情绪的各种消极因素和干扰。同时,家长要合理安排孩子饮食,保证饮食安全卫生,确保孩子以健康的身体、愉快的心情迎考。

## “小金果”铺就致富路

□记者 张洪涛

又是一年丰收季,硕果飘香满桑园。步入太康县朱口镇东风行政村桑林,又见“小金果”挂满枝,桑葚园里,桑树枝繁叶茂,浆果累累,接连成片,已经成熟的桑葚变得乌紫油亮,半掩在绿叶间,散发着阵阵清新果香,令人垂涎欲滴。

恰逢几位入园采摘者,脸上洋溢着幸福的笑容,尽情享受田园采摘的乐趣,在红黑桑葚之间快速选择着,提篮中是劳动成果。

据了解,东风行政村的桑葚园是集种植、观光、休闲于一体的特色休闲产业,近期桑葚就可大面积采摘,成熟的果子分三批采摘,同时,该村桑葚园瞄准市场需求,延长桑葚深加工产业链条,将桑葚从鲜果

制作成桑葚酒、桑葚酱等多元化产品。

“我种了20亩桑葚,有无籽大石、茉莉香两个品种,无籽大石香甜可口,茉莉香产量高是做桑葚酒的一个好品种。近两年,由于气温低,好多树上出现白果,降低了产量。除采摘销售桑葚外,还可以做成1000斤左右的桑葚酒,市场价一斤30元。”种植户郑明秀说。

当问起今后的打算时,郑明秀说:“桑树浑身都是宝,希望在政府的支持下能建加工厂,对桑葚进一步深加工,把桑叶加工成桑叶面条或者桑茶投放市场,形成产业链,一方面带动周边农户种植桑树,实现农业增效、农户增收,另一方面带动周边群众就业,为乡村振兴添砖加瓦。”③11

## 小麦开镰



5月25日下午,川汇区朱庄行政村的农民开始收割小麦,这意味着我市小麦进入收获期。据了解,尽管今春干旱少雨,对小麦生长不利,但今年小麦仍然喜迎丰收。朱庄村几户农民收割的小麦,每亩产量在千斤左右。

记者 梁照曾 摄

## 核酸采样工作站启用



□记者 马月红 文/图

本报讯 5月25日11时30分许,记者在国槐街与人民路交叉口附近的核酸采样工作站看到,站内的工作人员正在为市民采样,还有市民正在咨询。“免费做核酸吗?有没有纸质版的核酸检测报告单?”“核酸检测是免费

的,检测结果在支付宝上可以查询。”

据悉,为满足市民就近核酸采样需求,核酸采样工作站除设置在靠近居民生活圈外,还充分考虑较偏远地区,做到均衡分布,确保每3000人一个工作站,步行15分钟即可到达。③5

## 工行周口分行:筑牢防线防电诈

近年来,随着电信网络新型违法犯罪手段翻新,为有效保障人民财产安全,工行周口分行落实落细“电信网络诈骗犯罪可防、可控,长期抓,反复抓,一抓到底”的工作理念,配合公安机关开展银警联防联控,切实维护良好金融秩序。

工行周口分行坚持“以人民利益”为出发点,高度重视防范电信网络新型违法犯罪工作,围绕防范电信诈骗和外部欺诈,拓宽宣传渠道,提高应急处置能力,针对当前电信诈骗高发态势,提出“提高政治站位、强化风险意识、完善问责体系、优化账户服务”的工作思路,引导银行员工清醒认识严峻形势,就提升打击电信诈骗治理能力进行周密部署,组织开展有针对性的业务培训,提升员工业务操作技能,有效甄别电信诈骗,对开户业务、转账汇款、银行卡开卡和使用严格审核,加大联防联控机制,强化

风险意识,压实压细岗位职责,规范操作。同时,加大金融科技赋能投入,提供科技保障,建立数字联网强有力的科技平台,进一步借助科技平台筛查、利用数据支撑,堵截可疑账户信息,化解账户资金风险。

与此同时,工行周口分行在防范电信网络诈骗工作中,严格落实开户源头把控,做到尽调履职到位,开户合规、使用合规;对新开户的客户遵循规范回访,对可疑账户及时管控,风险前置,防控并举。各辖属机构时刻提高警惕,密切与周口市反欺诈中心合作联动,主动配合公安部门,联防联控,将打击网络违法诈骗治理工作持续向纵深推进。

2022年以来,工行周口分行已堵截防范电信诈骗10起,为净化营商环境,撑好人民财产的保护伞,筑牢防护墙,为稳定良好的金融秩序贡献应有的力量。

(李玉)