

2024年6月4日 本版主编:郝小军 版式策划:赵玲玲 责任校对:颜华

临考紧张?别用这三个字安慰孩子

高考在即,中考也即将到来。面对大考,考生们难免紧张,出现种种考前焦虑。家长们看在眼里疼在心上,但关心归关心,有三个字,千万别对紧张的考生说。

出现这些情况说明 考生焦虑

如何判断考生是否有考前焦虑?如果考生有以下表现,家长就需要注意了:

晚上经常失眠,或是经常做梦。

一到考试就容易拉肚子。

头晕、手脚冰凉、手抖出汗。

一想到考试就坐立不安、心跳加速,注意力很难集中。

脾气暴躁,容易与他人发生矛盾。

记忆力减退,脑子比平时迟钝。

对自己的爱好、身边的事物都失去了兴趣。

总是担心“万一这次考不好怎么办”,有种大难临头之感。

总是自我否定,想尽一切办法

绪时,家长们常用“不要怕”来安慰考生。然而,结果可能适得其反,“不要怕”这三个字其实是在否定考生的情绪,反而会让考生感受到“我不应该焦虑”,因此加重考生的紧张焦虑情绪。

减压试试这样做

帮助考生建立信心:有些考生对于自己的能力缺乏信心,担心考不好。家长需要正向引导,让考生意识到自己的优点和长处,相信自己的能力。

真诚谈论临考焦虑:可以试试谈话展开的三部曲,即积极倾听、复述与共情。

控制情绪学会包容:只有家长情绪稳定,让考生知道即使考试成绩不理想也不会失去父母的爱,才能缓解考生的压力。

稳定考生的应考状态:给考生营造温馨的学习环境,但不能因为即将考试而对考生照顾得事无巨细,应该尽量保持正常的家庭生活状态。

寻求专业人士的帮助:如果家长无法缓解考生的考前焦虑,请及时去精神专科医院寻求专业精神科医生的帮助。

(据《北京青年报》)



逃避考试。

这三个字反而让孩子更紧张

当孩子在临考前出现焦虑情

父母怎样做更有效?

首先,要允许考生焦虑。焦虑是我们与生俱来的情绪,保持适度的焦虑,有助于我们面对生活中各种各样的压力。

其次,要安静地听一听考生焦虑、担心

什么,关注孩子当下的感受。当父母能够作为考生的“情绪容器”,去涵容考生的压力性情绪时,就在一定程度上缓解了考生的焦虑。

分类广告

广告
刊登
电话

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

农民工工资发放情况公示

内蒙古交科路桥建设有限公司绥满高速公路新发至科右中旗段XKZCB-2标项目经理部2023年3月至2024年2月累计为8家劳务公司农民工发放工资6124868.91元,所有农民工工资已按期足额支付。现对已发放农民工工资情况进行公示。

公示期限:自发布之日起60日内。公示期间如对工资发放情况有异议或存在拖欠情况,请在公示期间向下列单位投诉。投诉电话:15754879118

特此公示!

内蒙古交科路桥建设有限公司绥满高速公路新发至科右中旗段XKZCB-2标项目经理部

2024年4月13日

内蒙古自治区乌海市海勃湾区清陶能源固态电池专用材料项目环境影响评价公众参与第二次信息公示

《内蒙古自治区乌海市海勃湾区清陶能源固态电池专用材料项目环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、项目环境影响报告书征求意见稿查阅途径:报告书链接:<https://pan.baidu.com/s/1WueoPFGyTa5itM52zgZ3>;提取码:62ko;公众意见表网络链接:http://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk_201810/20181024_665329.html

二、征求意见的公众范围:项目建设地点(千里山工业园区)周边5km范围内受影响公众及企事业单位。

三、公众提出意见的方式和途径、起止时间:本公告自发布之日起10个工作日内,公众可通过以下方式向我们反馈意见:建设单位:清陶(乌海)能源科技有限公司,联系人:何锐材,电话:13982115559;地址:乌海市海勃湾区千里山工业园区创业大道西运煤通道南,环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,地址:呼和浩特市新城区北二环以北泽信加州公馆3号楼2单元2103号

四、公众提出意见的方式和途径、起止时间:本公告自发布之日起10个工作日内,公众可通过以下方式向我们反馈意见:建设单位:清陶(乌海)能源科技有限公司,联系人:何锐材,电话:13982115559;地址:乌海市海勃湾区千里山工业园区创业大道西运煤通道南,环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,地址:呼和浩特市新城区北二环以北泽信加州公馆3号楼2单元2103号

五、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公告发布日期起10个工作日内。

六、联系方式:建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司,联系人:吕先生;电话:15247103326;环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼;联系人:高女士;电话:0471-5321119;邮箱:gje@nmdsy.com.

七、征求意见的公众范围:项目建设地点(千里山工业园区)周边5km范围内受影响公众及企事业单位。

八、公众提出意见的方式和途径、起止时间:本公告自发布之日起10个工作日内,公众可通过以下方式向我们反馈意见:建设单位:清陶(乌海)能源科技有限公司,联系人:何锐材,电话:13982115559;地址:乌海市海勃湾区千里山工业园区创业大道西运煤通道南,环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,地址:呼和浩特市新城区北二环以北泽信加州公馆3号楼2单元2103号

九、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公告发布日期起10个工作日内。

十、联系方式:建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司,联系人:吕先生;电话:15247103326;环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼;联系人:高女士;电话:0471-5321119;邮箱:gje@nmdsy.com.

十一、征求意见的公众范围:项目建设地点(千里山工业园区)周边5km范围内受影响公众及企事业单位。

十二、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公告发布日期起10个工作日内。

十三、联系方式:建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司,联系人:吕先生;电话:15247103326;环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼;联系人:高女士;电话:0471-5321119;邮箱:gje@nmdsy.com.

十四、征求意见的公众范围:项目建设地点(千里山工业园区)周边5km范围内受影响公众及企事业单位。

十五、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公告发布日期起10个工作日内。

十六、联系方式:建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司,联系人:吕先生;电话:15247103326;环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼;联系人:高女士;电话:0471-5321119;邮箱:gje@nmdsy.com.

十七、征求意见的公众范围:项目建设地点(千里山工业园区)周边5km范围内受影响公众及企事业单位。

十八、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公告发布日期起10个工作日内。

十九、联系方式:建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司,联系人:吕先生;电话:15247103326;环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼;联系人:高女士;电话:0471-5321119;邮箱:gje@nmdsy.com.

二十、征求意见的公众范围:项目建设地点(千里山工业园区)周边5km范围内受影响公众及企事业单位。

二十一、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公告发布日期起10个工作日内。

二十二、联系方式:建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司,联系人:吕先生;电话:15247103326;环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼;联系人:高女士;电话:0471-5321119;邮箱:gje@nmdsy.com.

二十三、征求意见的公众范围:项目建设地点(千里山工业园区)周边5km范围内受影响公众及企事业单位。

二十四、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公告发布日期起10个工作日内。

二十五、联系方式:建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司,联系人:吕先生;电话:15247103326;环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼;联系人:高女士;电话:0471-5321119;邮箱:gje@nmdsy.com.

二十六、征求意见的公众范围:项目建设地点(千里山工业园区)周边5km范围内受影响公众及企事业单位。

二十七、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公告发布日期起10个工作日内。

二十八、联系方式:建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司,联系人:吕先生;电话:15247103326;环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼;联系人:高女士;电话:0471-5321119;邮箱:gje@nmdsy.com.

二十九、征求意见的公众范围:项目建设地点(千里山工业园区)周边5km范围内受影响公众及企事业单位。

三十、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公告发布日期起10个工作日内。

三十一、联系方式:建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司,联系人:吕先生;电话:15247103326;环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼;联系人:高女士;电话:0471-5321119;邮箱:gje@nmdsy.com.

三十二、征求意见的公众范围:项目建设地点(千里山工业园区)周边5km范围内受影响公众及企事业单位。

三十三、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公告发布日期起10个工作日内。

三十四、联系方式:建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司,联系人:吕先生;电话:15247103326;环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼;联系人:高女士;电话:0471-5321119;邮箱:gje@nmdsy.com.

三十五、征求意见的公众范围:项目建设地点(千里山工业园区)周边5km范围内受影响公众及企事业单位。

三十六、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公告发布日期起10个工作日内。

三十七、联系方式:建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司,联系人:吕先生;电话:15247103326;环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼;联系人:高女士;电话:0471-5321119;邮箱:gje@nmdsy.com.

三十八、征求意见的公众范围:项目建设地点(千里山工业园区)周边5km范围内受影响公众及企事业单位。

三十九、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公告发布日期起10个工作日内。

四十、联系方式:建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司,联系人:吕先生;电话:15247103326;环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼;联系人:高女士;电话:0471-5321119;邮箱:gje@nmdsy.com.

四十一、征求意见的公众范围:项目建设地点(千里山工业园区)周边5km范围内受影响公众及企事业单位。

四十二、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公告发布日期起10个工作日内。

四十三、联系方式:建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司,联系人:吕先生;电话:15247103326;环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼;联系人:高女士;电话:0471-5321119;邮箱:gje@nmdsy.com.

四十四、征求意见的公众范围:项目建设地点(千里山工业园区)周边5km范围内受影响公众及企事业单位。

四十五、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公告发布日期起10个工作日内。

四十六、联系方式:建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司,联系人:吕先生;电话:15247103326;环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼;联系人:高女士;电话:0471-5321119;邮箱:gje@nmdsy.com.

四十七、征求意见的公众范围:项目建设地点(千里山工业园区)周边5km范围内受影响公众及企事业单位。

四十八、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公告发布日期起10个工作日内。

四十九、联系方式:建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司,联系人:吕先生;电话:15247103326;环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼;联系人:高女士;电话:0471-5321119;邮箱:gje@nmdsy.com.

五十、征求意见的公众范围:项目建设地点(千里山工业园区)周边5km范围内受影响公众及企事业单位。

五十一、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公告发布日期起10个工作日内。

五十二、联系方式:建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司,联系人:吕先生;电话:15247103326;环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼;联系人:高女士;电话:0471-5321119;邮箱:gje@nmdsy.com.

五十三、征求意见的公众范围:项目建设地点(千里山工业园区)周边5km范围内受影响公众及企事业单位。

五十四、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公告发布日期起10个工作日内。

五十五、联系方式:建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司,联系人:吕先生;电话:15247103326;环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼;联系人:高女士;电话:0471-5321119;邮箱:gje@nmdsy.com.

五十六、征求意见的公众范围:项目建设地点(千里山工业园区)周边5km范围内受影响公众及企事业单位。

五十七、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公告发布日期起10个工作日内。

五十八、联系方式:建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司,联系人:吕先生;电话:15247103326;环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼;联系人:高女士;电话:0471-5321119;邮箱:gje@nmdsy.com.

五十九、征求意见的公众范围:项目建设地点(千里山工业园区)周边5km范围内受影响公众及企事业单位。

六十、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公告发布日期起10个工作日内。

六十一、联系方式:建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司,联系人:吕先生;电话:15247103326;环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼;联系人:高女士;电话:0471-5321119;邮箱:gje@nmdsy.com.

六十二、征求意见的公众范围:项目建设地点(千里山工业园区)周边5km范围内受影响公众及企事业单位。

六十三、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公告发布日期起10个工作日内。

六十四、联系方式:建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司,联系人:吕先生;电话:15247103326;环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼;联系人:高女士;电话:0471-5321119;邮箱:gje@nmdsy.com.

六十五、征求意见的公众范围:项目建设地点(千里山工业园区)周边5km范围内受影响公众及企事业单位。

六十六、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公告发布日期起10个工作日内。

六十七、联系方式:建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司,联系人:吕先生;电话:15247103326;环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼;联系人:高女士;电话:0471-5321119;邮箱:gje@nmdsy.com.

六十八、征求意见的公众范围:项目建设地点(千里山工业园区)周边5km范围内受影响公众及企事业单位。

六十九、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公告发布日期起10个工作日内。

七十、联系方式:建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司,联系人:吕先生;电话:15247103326;环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼;联系人:高女士;电话:0471-5321119;邮箱:gje@nmdsy.com.

七十一、征求意见的公众范围:项目建设地点(千里