



高考后去哪儿? 找些“绿色”手段放松吧

星报为考生奉上《高考后放松指南》，提醒考试后放松别放纵

昨日17时，我省2014年高考画上句号。

走过高考，走过人生第一场大戏。今天你会不会有点茫然？重压终于在这一天被卸下，长达12年的马拉松终于可以歇歇脚。不知道突然什么都不用干的日子应该怎么过才好？

分数线还没出来，填报志愿这件事更为艰辛的事情还等着你起身迎战。真正无所顾忌的放松似乎还不能，但适当结伴吃、喝、玩、乐一下并不过分。

去看场电影？或是和三五好友一同K歌。不然，赖在沙发上做颗“土豆”也是不错的选择。请看星报为你奉上的《高考后放松指南》。

记者 李皖婷



★看世界杯

当高考遇上世界杯，2014年的巴西注定是球迷考生的狂欢盛宴。高考结束后可以看看它个天昏地暗。

友情提示：连续熬夜看球赛，生活没有规律，过度疲劳者，以及有高血压、高血脂、糖尿病、肥胖等疾病的，都是猝死的高危人群，他们看球时一旦过于疲劳、兴奋过度，易发生心肌缺血，并引发心律失常。建议球迷要保证充足的睡眠，晚餐应当吃些优质高蛋白的食物，以保证有足够的体力。

★看电影

对于激烈的暑期档影市来说，四年一届的世界杯却是一部大功率的制冷空调，足以让影院冷场，片方心寒。不过，世界杯的票房魔咒今年却受到了严峻挑战，《哥斯拉》、《摩纳哥王妃》、《沉睡魔咒》等大片纷纷要跟足球抢观众。

友情提示：好莱坞大片多数都是3D电影。不过那些有眼部疾病的人是不适合看3D电影的。此外，最好选择坐后排观看，这样画面的立体感会降低，对眼睛的刺激也会减少。在观影的同时，应有意识地多眨眼，对于缓解视疲劳也有帮助。

★K歌

吃完大餐后，去K歌是学生们最普遍的娱乐方式。

友情提示：用K歌的方式放松娱乐本来是好事，但K歌也要适可而止。最

好饭后1小时再去K歌，此时胃里的食物基本消化，充血的嗓子也得到了休息，是唱歌的最佳时间。K歌时间也不宜太长，此外，女性在经期也不宜K歌。

★读书

终于如愿以偿地考上了大学，是时候痛痛快快地玩个够了。可是，为什么不利用这段时间认真地看几本书呢？没有了考试大纲，可以尽情地看自己感兴趣的书籍；没有了标准答案，可以放肆地批判性

阅读。

友情提示：读书或看碟的时间不宜过长，更不要彻夜“奋战”。每隔50分钟左右要放松休息一下，或是做做眼保健操，或是到窗前眺望远处。

★勤工俭学

好不容易结束12年寒窗苦读，不少人便想一头扎进社会的怀抱里。除了家境一般的学生想要勤工俭学挣学费，也有不少考生只是为了体验生活，希望通过这种方法加深对自己所学专业的了解。

友情提示：在暑期打工做兼职的时候，一定要保持警惕，防止被骗，特别是女生，要注意自己的人身安全。当然了，不仅要好好工作，还要好好休息，劳逸结合，保重身体，过一个快乐暑假。

★考证

虽然还没开始上大学，但很多考生已经开始为大学毕业后找工作做打算了。很多考生为了给自己多增加一个机会，不惜多花些钱考几个证。

友情提示：不要纯粹为了考证而考证，并且要量力而行、学有所用，结合自己的兴趣，将来想从事什么工作就在哪方面努力。

★做义工

据了解，在欧美一些国家，不少学生在升学或者毕业之后工作之前，会安排一次长时间的旅行。其间，他们也适当做一些与自己专业相关的工作或者一些非政府组织的志愿者工作，如参与保护野生动植物，或者帮助目的地改善卫生、

教育、文化状况。
友情提示：暑假里，义工组织最容易去服务的地点是孤儿院、敬老院，他们都是特殊群体，提醒学生们献爱心的时候，注意考虑一下服务的对象，免得好心办坏事。

高考结束了 一起去旅游吧!

我省各大景区给考生“特权”，门票有优惠

星报讯(葛玉屏 记者 董艳芬) 一年一度的高考昨日落下帷幕，考完了干什么呢？或许去景区旅旅游，放松一下是个不错的选择。在安徽，就有很多景区就给考生“特权”，凭准考证就能有免票或者是门票优惠的“福利”，赶紧来看看吧。

天堂寨：中高考考生凭准考证免票

记者从天堂寨风景区获悉，6月11日至7月10日，参加2014年全国中考、高考的学生凭准考证，享受景区免门票(115元/人)；而7月15日至8月31日，2014年的高考考生凭全日制大学(含大专)录取通知书，享受景区门票特惠价57元/人。

另外，从6月15日至8月31日，所有教师凭国家颁发的教师资格证书享受景区门票特惠价57元/人。

天柱山：全国考生40元“特惠游”

而在安庆的天柱山景区，针对考生特惠的时间跨度更大。据了解，从本月16日~9月20日，天柱山风景区将向全国中、高考学生推出“天柱山骄子游”暑期优惠活动，即全国各地的考生，凭本人准考证和身份证，只需购买40元特价票即可进入天柱山风景区游览。

黄山市：各大景区都有门票“福利”

记者从黄山市旅委了解到，6月至8月，黄山风景区针对未成年人(18周岁以下)、全日制大学本科及以下学历在校学生，给予门票半价优惠。

而在黄山区的太平湖风景区，从6月3日~9月30日，中、高考学生凭本人准考证原件享受门票免费，随行(限2人)享受门票6折优惠(原价71元)；而芙蓉谷景区针对黄山市高考生，凭本人准考证原件门票30元(原价98元)。

徽州区唐模景区，6月10日至8月31日，学生凭本人学生证原件门票30元(原价80元)。

在休宁县徽州大峡谷景区，面向高考考生(凭本人准考证原件)，免费游峡谷景区门票；大熊猫乐园景区6月10日至8月31日，高考考生凭准考证原件门票30元(原价120元)。

而在祁门的牯牛降景区，6月10日~8月31日，凭中考和高考准考证件以及本人身份证的学生免门票。

合肥八中育才学校2014—2015学年 高考补习班招生简章



合肥育才学校是合肥市著名的高考补习学校，它依托合肥八中，走自主发展之路，多年来为高等学校培养和输送了一大批优秀学子，在合肥市和全省产生了良好的影响，树立了高考补习学校的标杆。学校精选良师，严格管理，设施完善，有严谨的课程体系，有丰富的备考经验，有良好的住宿条件，有封闭的校园环境，有专职班主任和生活老师的悉心照料。学校竭力为学生营造一个积极向上、和谐勤奋的学习氛围，高考升学率逐年提高，受到学生和家长的普遍好评。

我校是“安徽师范大学传媒学院艺术教育实践基地”。今年我们继续与安徽师范大学教育培训中心联合办学，聘请省内外传媒名牌高校的优秀专业课老师授课，采取文化课加专业课一体化教学模式，全力打造“传媒艺术高考升学班”，面向全省，招收艺术类应届高三或历届复读生。

招生计划

1. 面向全省，招收全日制普通文史类、理工类高考补习学员600名
(其中寄宿制300名走读制300名)
2. 面向全省，招收全日制艺术类考生80人
(含播音主持、空乘表演、影视编导、摄影摄像)

上课地点

合肥市桐城路173号(合肥八中老校区)
(公交车路线: 10路, 120路, 131路, 138路
长江饭店站)

报名时间、地点、咨询电话

2014年6月9日起接受招生咨询、报名
地点: 合肥市桐城路173号(合肥八中老校区)
电话: 0551—62679511
报名时请携带高考准考证与成绩单。

开学时间

2014年8月10日(周日)开学,
8月11日(周一)上课