



今日春分 周末有雨

本报讯(记者 柯慧敏)今天的天气预报有一个好消息,一个坏消息。

好消息是今天是二十节气中的春分。春分一到,大自然逐渐结束“默片”时代,变得更加有声有色。莺飞草长、油菜花香,算是一年中最好的季节了。

坏消息是接下来我们将要迎接雨水上线的天气。也就是说,晴好的天气仅限于这一两天。

周末的时候,春雨就要来了:市气象台预计,周六下午起,安庆转为阵雨天气,下周初,还有一场春雨在候着了。还好,这两场春雨和之前那段阴雨天并不一样。市气象台说了,这两场春雨,是暖湿气流带来的,最高气温变化不大,无非是昼夜温差缩小了,算是暖暖的雨。春天的雨,多在傍晚到夜间到来。因为春季午后升温快,水汽容易蒸发,而等太阳下山后,气温下降、水汽凝结速度加快。需要注意防范的是,过了“春分”节气,暖湿气流的势力已经明显增强,而北方冷空气也不甘心打道回府,两者交汇易造成雷电、短时强降水等对流天气。接下来,天气多多少少都有雨,所以大家在注意保暖的同时,别忘了出门带伞哦。这个节气,人体新陈代谢处于波动期,容易引发高血压、过敏性疾病等。所以,大热、大寒的东西就不要吃了,饮食得配合节气,保持均衡。

今明两天我市的具体天气情况为:今天晴到多云,气温13℃~21℃,东南风2-3级;明天多云转雷阵雨,气温13℃~22℃,东南风2-3级。



凉



多发



较适宜



较强

新增企退人员 养老金补差

共10610人,人均月增资216.19元



本报讯(记者 徐媛)根据省人社厅《关于2019年退休人员基本养老金计发有关工作的

通知》要求,日前,市企业养老保险基金管理中心对2019年度新增企业退休人员预发的养老金进行重新核算调整。

我市对原按2017年全省在岗职工平均工资(省均工资)预发的养老金按新公布的2018年省均工资重新统一调整,调整补付的养老金已随调整后的3月份养老金一并发放

到位。2020年1-2月办理的新增企业退休人员按2018年省均工资同步调整,并继续实行养老金预发,待2019年省均工资公布后重新核算调整。

此次全市符合预发调整的企业退休人员共10610人,人均月调整额216.19元。其中市本级5237人,人均月调整额252.32元。

居家学习如何高效?

做好这四条,惊喜等着你

□ 记者 白萍

延期返校,“停课不停学”的广大师生全体居家在线开展教与学。

3月16日下午,安庆七中高三学生王筱雅在线听完英语老师的试卷讲解后,面露“遗憾”之色,嘴里嘟囔着“这几道题目,我应该会做的,怎么就错了呢?”距离王筱雅上一次参加考试,已经过去了近两个月,“很长时间不考试,这次线上考试没想到自己居然有点手生。”她笑着说。

那么高三学生如何在家中学习取得高效,安庆七中高三年级组组长嵇磊给出了4点建议。

合理安排时间,制定学习计划。以往的经验告诉我们,在家复习的效果远不及学校,主要表现在没有紧张的学习氛围,特别是那些自律性、学习毅力相对较差的学生,很容易放纵自己,不能很好地完成复习任务和目标。

为此建议广大考生不妨按照学校的课程表,制定严格学

习计划。比如学校早上7点15分开始早读,那么在家中,你也尽量要求自己6点多起床,洗漱吃饭完毕,准时投入到早读的状态中。

学校这一天从几点到几点上什么课?你也严格按照课表执行,晚自习学什么?从几点到几点?这都要在你的计划之内。当然对于一些学习自主性比较强的学生来说,这只是一个参考,你们可以按照自己的规划,自行安排。广大考生一定要合理安排自己的假期时间,并且一定要坚持,做到复习有计划,生活有规律。

克服平时不良习惯。在家复习,没有老师的约束,没有周围环境的紧张气氛的感染,学生会很容易被一些不良习惯影响,比如说看看手机、玩玩电脑、睡睡懒觉等等,这些事情比起学习来轻松好玩,有刺激感,但对学习却有很大的影响,降低学习效率。

所以建议广大考生一定要在家长的督促、帮助下戒掉这些不良习惯。比如说手机可以

让家长保管,需要的时候在家长的监督下使用;早上定好闹钟,闹钟响起就马上起床等。

针对薄弱学科补缺补差。防疫期间,正是一个极好的充分自我反思的时机。考生们可以根据模拟考试找到自己各学科薄弱的环节以及不熟练的知识点,加大复习强度,查缺补漏,有针对性、有侧重点地复习,同时把握复习技巧,不会的题目直到弄懂弄通为止,多做精题,包括历届高考真题。

在家中有效复习。距离高考越是时间不多,越要落实好基础知识,建议广大考生把不会、不熟悉的知识,尽快通过微信、QQ等平台,询问老师或询问同学,或查上网查资料,查漏补缺;在夯实基础知识的基础上进行拓展,学会灵活运用知识解决问题,以知识指导思考,在做题中巩固知识。考生们要用好线上平台,认真上好每一节直播课,毕竟都是自己熟悉的老师,讲课风格和复习重点没有变化,安心跟着老师的安排来复习。

部分车驾管业务恢复办理

本报讯(童雯 记者 张培农)3月18日,市公安局交警支队发布了恢复部分车驾管业务办理的事项公告。

3月19日起,恢复全市(含五县二市)机动车驾驶人审验教育及满分学习、考试业务。为避免人员聚集,机动车驾驶人现场满分学习实行每日限额预约。驾驶人也可使用“交管12123”APP通过互联网自助开展审验及满分教育。

3月23日起,恢复市区机动车驾驶人考试工作(包括科目一、科目二、科目三和科目三安全文明驾驶常识考试)。各县(市)机动车驾驶人考试工作结合本地情况在3月23日前全部恢复。为避免人员聚集,机动车驾驶人各科目考试工作实行每日限额预约,考生可通过“交管12123”APP预约各科目考试。

恢复全市(含五县二市)

交通违法处理窗口业务,各交警大队结合窗口实际情况实行限额预约办理。

倡导公安交管业务“网上办”。鼓励办事群众通过“交管12123”或“互联网交通安全综合服务平台”(https://ah.122.gov.cn/)申请办理补换领机动车牌证、六年免检车辆检验合格标志核发、补换领机动车驾驶证、申领临时号牌和交通违法处理等交管业务。