

# 15个高考考点均设户籍窗口服务站

## 户口帮办电话公布,随时为忘带身份证考生提供帮助

**爱依旧 再出发 爱心助考**

主办 淄博市委宣传部(淄博市文明办) 淄博市委社会工作部 共青团淄博市委 淄博市教育局 淄博市交通运输局 淄博市卫生健康委员会  
 单位 淄博市城市管理局 淄博市公安局交通警察支队 山东移动淄博分公司 淄博市公共交通有限公司 淄博市广播电视台 大众日报淄博融媒体中心

中国移动 5G+ 中国移动爱家光网 全屋千兆就是快

听风入夏,艾草悠香,2024年的高考与端午节撞个满怀。各位考生在吃粽子、挂艾叶、寄别期许的同时,别忘了提前检查身份证。如果一时之间找不到,也别担心,淄博户籍在全市15个高

考考点都设置了“户籍窗口服务站”。

6月7日至10日高考期间,如

果发现忘带身份证,可立即到所在考点学校门口找“户籍窗口服务站”,找户籍民警打印一张临时身份证明就可以顺利进入考场了。

如果高考考生提前检查发现,身份证存在过期、即将到期或者损坏丢失的情况,在高考前夕急需办理身份证,“户口帮办”随时提供服务。同时,市民有任何户口和居民身份证方面的疑问,也可以随时联系各派出所的

户籍民警。

大众日报淄博融媒体中心 记者 任灵芝



扫描“鲁中晨报”APP二维码查看帮办电话

## 中高考考生考试期间饮食有讲究

### 张店区疾控中心给出饮食建议

淄博6月4日讯 2024年中考、高考临近,合理安排饮食有助于考生以良好状态迎接考试,6月4日,张店区疾控中心针对中高考考生饮食提出了相关建议。

张店区疾控中心食品营养与学生保健科工作人员介绍,

考试期间考生最好选择在家或学校食堂用餐,如需在外用餐或购买外卖食品,选择具备正规资质、环境卫生清洁的餐厅,就餐前应洗手,保持手部与餐具清洁。考生家庭采购要选择证照齐全、诚信规范的市场或超市,购买和食用新鲜食材。

同时,考生家庭处理食材时应保证生熟分开,处理生的肉、水产品要有专门的案板、菜刀等厨具;使用包装袋、器皿来储存食物以避免生熟食互相接触,生的肉、水产品等食物在放入冷冻层之前最好先分割成小块、单独包装,生、熟食分层存放。

考生家庭烹饪时应保证食物彻底烧熟煮透。吃剩的饭菜要及时放入冰箱储存,再次食用之前要加热彻底。

值得注意的是,备考和考试期间避免改变日常饮食习惯和规律,避免暴饮暴食或者突然大量进补,以免造成肠胃不适或过

敏等。注意科学饮食,营养均衡。每日定时定量规律进餐,一日三餐包括适量的谷薯类、蔬菜、水果、禽畜鱼蛋、豆类坚果以及充足的奶制品。

大众日报淄博融媒体中心 记者 高阳 通讯员 史志霞

## 又美又飒! 模特形体班惊艳亮相火炬公园

### 大众日报淄博融媒体中心老年大学组织学员上起户外课

6月4日,大众日报淄博融媒体中心老年大学模特形体班学员们走出教室,相聚火炬公园,开展了一次别开生面的第二课堂活动。

看似简单的台步对于毫无走秀基础的老年人来说并不容易,学员们在大众日报淄博融媒体中心老年大学模特形体班指导老师海洋的指导下,身姿挺

拔,步履坚定,轻扬嘴角展现美丽的笑容,一颦一动间都透着自信美丽与健康活力。

在老年大学的每位学员身上,感受到的是越陈越醇美的气韵,而这种阳光的生活模式,丰富着属于他们的美好生活,也感染着身边的每一个人。课程中,更是吸引了众多的市民驻足观看,甚至有市民情不自禁跟着学

起来。

有学员表示:“不只是年轻人需要塑造形体美,我们老年人也有追求美的权利,通过形体训练和模特走秀学习,我觉得自己变年轻了,身体也更好了。”

年龄是光阴送给每个人的礼物,但青春不是靠年龄来赋予意义,人生没有最好的年龄,只有最好的心态,心若年轻,岁月

不老。形体班的学员们,心还年轻,青春依旧。大众日报淄博融媒体中心老年大学积极开展各种户外活动,旨在增强班级凝聚力,提高团队协作精神,丰富老年人业余生活,达到老有所为、老有所乐的目的。

大众日报淄博融媒体中心老年大学 报名电话: 18653300765、13754770682

大众日报淄博融媒体中心 记者 殷圆圆



扫描“鲁中晨报”APP二维码查看更多内容



大众日报 淄博融媒体中心 鼓舞大众 团结大众 服务大众



# 珍爱生命 防溺水

### 这些事一定要牢记

## 做好宣传 预防溺水

- 1 不要私自下水游泳,家长时刻看护。
- 2 孩子下水前活动身体,避免出现抽筋等现象。
- 3 教育孩子不在水中互相嬉闹,防止呛水窒息。
- 4 教孩子学习游泳,并学习心肺复苏等技能。
- 5 不到不熟悉、无安全设施、无救援人员的水域游泳。
- 6 不熟悉水性、水下不明时,不要擅自下水施救。