

教育信息

中国有了青少年网络成瘾分类诊断标准

据新华社电 哪些表现说明青少年可能已经上网成瘾?我国已有青少年网络成瘾分类诊断标准,主要指标包括自我评价非常不好,社会功能受到严重影响,他人评价等。

16日举行的北京市青少年网络成瘾戒除“虹”计划项目科研成果新闻发布会上,该项目技术负责人、中科院心理所高文斌博士说,该项目于2005年1月启动,是国家批准的第一个网络成瘾研究课题,也是目前国家支持最大的综合性网络成瘾防治科研课题。

青少年网络成瘾的有关表现主要有,上网是最主要的度过休闲时间方式,在网上认识新朋友并常常通过网络联系,上网已花费大量的金钱,长时间上网导致生理方面的反应:睡眠不足、背痛、眼睛干涩、腕管综合征等。

高文斌强调,这些表现不作为判断标准,可作为附加参考评估标准。

中小学生学习快乐寒假实用指南

学习时间要固定

教育界有关人士指出,假期既是孩子学习新知识的“预习期”,也是对于学过的知识进行查缺补漏的“巩固期”,因此,学生在假期适度放松的同时,还要安排好每一天的学习时间,按时、按量、保质完成寒假作业,认真查找平时学习中遗留的薄弱环节和知识点后,争取为新学期的学习打好基础。

学生最好每天按照平时在学校上课的时间完成寒假作业,养成每天学习的习惯,作业不要提前完成,也不要拖后。写作业要有质量,不要抱着“敷衍了事”的态度写,那只能是浪费时间和精力。

除了完成作业以外,同学们还可以多读一些课外书来增长自己的知识和见闻。小学生可以多读一些如《少儿百科全书》、唐诗、宋词等,中学生可以读初中规定的十本必读名著,也可以读一些规定外的中外名著或一些现代气息浓厚的图书,如科技、经济、自然等方面的书籍,读书后,最好写笔记或读后感,加深印象和理解。

中高考学生莫放松

对于很多学生来说,新的学期开始后即将面临中考、高考的关键时期,而这个假期能否利用好也至关重要。

这个假期学生可按照老师提供的计划,有步骤地学习。学校补课结束后,建议假期在家的学生成立学习小组,形成互助式学习和研究性的学习,针对每个人的薄弱项“互通有无”。独自在家学习的学生应该把上学期的课程重新梳理一遍,将以往的错题找出来,把错题重新做一遍,并系统地整理好笔记,把知识“编成串”。

对于高三学生来说,时间短、课程多,又将面临高考,时间更加紧迫。一般按照规定,学校会安排学生集中在校进行补课,学生要按照老师安排的步骤进行有条不紊的学习。

孩子们盼望已久的寒假即将开始,在孩子们为寒假的到来而欢呼雀跃的时候,很多双职工的家长们却犯起愁来,怎样才能更好地安排和照顾孩子假期的学习和生活,让孩子度过一个充实、有趣的高质量假期呢?经过采访了一线资深教师及有关专家,这里为学生们的寒假提供一份指南。

多,又将面临高考,时间更加紧迫。一般按照规定,学校会安排学生集中在校进行补课,学生要按照老师安排的步骤进行有条不紊的学习。假期独自在家的时候,同学们应该把以往做过的笔记、习题、卷子再温习一遍,查缺补漏,巩固记忆。每天要制订学习计划,如英语科目,需要学生天天巩固记忆。总之,寒假中课程变少,高考生不应该放松学习。

三大活动让孩子放松

孩子经过较长一段时间的紧张学习和考试之后,最盼望假期来临,能够好好地休息和放松。假期也为孩子接触社会,增长课外知识和技能提供了充足的时间。

旅途中增长见识:带孩子旅游,是孩子增加知识、陶冶情操的最好方式。假期到来,孩子暂时告别了平日紧张的学习压力,选择此时出游,既可以放松心情,又能使孩子增长见识。在家长的带领下,孩子可以在旅途中充分感受祖国河山的壮丽、名山大川的秀美。在身心得到愉悦的同时,与家长一起感受自然的博大。

在旅游的时候,家长还可以选择富有特色的城镇、村落作为观光地点,让孩子了解到当地的风土人情和城市特色。另外,一些富有现代气息的城市也成了热门旅游地点,感受现代科技带来的

的优质生活,可以鼓励孩子树立远大目标和理想,增强孩子的自信心。家长还可以鼓励孩子在出游之后写一些游记、日记、作文等。

特长学习挖掘潜能:40天的假期,孩子们也可以根据自己的爱好,选择一门特长来学习。有关人士介绍,学习特长有两种方式,一种方式是放眼长远考虑,学习一种乐器、舞蹈、美术等。这种方式只是培养孩子的兴趣,挖掘孩子的潜能,如果孩子喜欢上了,可以长久学下去。另一种方式就是进行“短期培训”,让孩子在一个月内就能学会,比如口才、剪纸、滑冰、游泳等等。

社会实践体验生活:利用假期去进行一些社会实践,体验生活,是学生接触社会、锻炼自己的最好时机。初中生和高中生,可以到社区进行一些服务性活动的尝试,也可以到敬老院、孤儿院去帮帮忙。如果条件允许的话,也可以到农村、工厂进行课本外的知识学习。

小学生可以在家长的指导下,做一些力所能及的事情。比如尝试着扫地、擦灰、洗碗等简单劳动。学生们在平时紧张的学习生活中,很难与家长有全面细致的沟通,寒假的到来,正好可以弥补平时落下的“亲情课”,可以和家人一起去逛逛书店,帮妈妈做顿可口的饭菜,给爸爸讲个笑话等。你也许会惊讶

地发现,其实平时总盯着自己学习成绩的家长,原来也是很好沟通的。家长也会在这个过程中,发现自己的孩子在学习成绩之外,原来还有许多令家长自豪的优点和长处。

三大危险区域要警惕

寒假是属于孩子们的快乐日子,由于孩子们认知和行为能力反差较大,平时似乎道理很明白,遇事却手忙脚乱,所以,孩子的假期安全尤其值得注意。

烟花爆竹谨慎燃放:在春节期间,特别要教育孩子,一定要了解文明、安全燃放烟花爆竹的重要性。

在购买方面,孩子们最好在家长带领下,购买指定商家的正规商品。在燃放方面,提醒孩子不要把点燃的爆竹乱丢,更不要在燃放烟花爆竹的时候嬉笑打闹。此外,家长要时时看护孩子燃放烟花爆竹,不要让孩子自己燃放。

滑冰最好有人陪同:滑冰、滑雪等刺激性较大的运动会深深地吸引孩子们,但安全问题也是不容忽视的。由于天冷冰滑,孩子稍有不慎就很容易出现扭脚、磕伤等问题。如果天气变暖,不太注意观察冰面情况的孩子甚至有掉进水中的危险,这需要家长格外注意。学生寒假进行滑冰、滑雪运动,最好由家长进行陪同,避免单独行动。

“网络陷阱”要远离:随着互联网的普及,一部分涉世未深的孩子也喜欢上网聊天、玩游戏。一些人员混杂、空气混浊的网吧成了孩子们的“快乐天堂”,网恋、网游、黄色网站等等由网络衍生出来的词语都让家长谈之色变。寒假期间,可能会有一些学生钻进网吧,而学生普遍存在接触社会少、经验不足、辨别能力弱等问题,所以在网吧上网的孩子常常成为首先被污染、被欺骗的人群,让老师担忧,家长后怕。王文

信息集锦

●近期,金桥学校为了加强学生深刻地了解自身生理卫生特点,组织六年级女生上了一节健康教育课:《青春期教育:月经》。通过这节课的学习,听课的女生们了解了自己的身体的一些生理特点和生理卫生知识,并且掌握了如何正确计算月经周期以及经期卫生和月经期间需要注意的事项。从同学们听讲的专注表情来看,她们有了更加强烈地探索人体“奥秘”的渴望。张震

●近日,河南红十字血液中心在河南农业大学三号楼前举行义务献血活动。阴冷的天气丝毫不影响同学们献血的热情,早上活动开始之前就已有多人在排队等候。据统计,本次河南农大参加义务献血活动的同学将近400名,其中大部分是刚入校的大一新生,他们抱着为社会做一点小贡献的想法勇敢地伸出了手臂,包括那些看起来柔弱的女孩子。郭在伟

●再过一个多月就是春节了,针对有一些同学对《郑州市市区燃放烟花爆竹管理条例》不了解的现象,1月12日下午,管城区实验小学召开了一次“《燃放条例》我遵守”的主题教育活动。活动中,学校少先大队部向每一位学生发放了《郑州市市区燃放烟花爆竹管理条例》的有关内容。让学生进一步了解燃放烟花爆竹有规定的时间和年龄的要求,让学生讨论自己如何来遵守《燃放条例》。同学们一致表示,作为一名少先队员,应该积极遵守《条例》规定,从我做起。曹显阳

●缤纷的社团活动使大学生的课余生活更充实。1月12日晚,郑州师专以“相约春天”为主题的2007年社团联欢晚会举行,23个社团各显其能展现社团特色。

●1月16日下午,由郑州师专外语系主办的2007年度“第二届毕业生教学技能大赛”在学校拉开序幕。经过近一个月的准备,8位选手参赛,7位老师担任此次比赛的评委。

●近日,郑东新区聚

教育书架

《陪孩子长大》 尽职父母陪孩子再成长

央视12套有个节目叫“心理访谈”,每天一个案例,由专家现场分析、引导当事人,这本《陪孩子长大》的作者李子勋正是其中一位专家。

其实,目前提倡父母和孩子平等对话的书籍为数不少,但如何做到深入浅出、切中要害则是一个难题,而作者20多年的心理医疗从业经验则很好地解决了这个问题。



《陪孩子长大》

中国广播电视出版社 2006年1月

提升人群:未成年孩子的父母

提升要点:亲子关系平等对话教育方式

良好的亲子教育所取得的结果是孩子心智的健康成长,反之,则必然导致孩子心智发展的不同缺陷。这已被公认为“真理”。

那么,如何选择适合孩子的亲子教育方式?根据欧美认知心理学的理论,解决这一问题的关键在于,家长必须与时俱进地完成自我心理的“再成长”,也就是“陪”孩子成长。心理专家李

子勋的《陪孩子长大》,正好将这思想呈现在读者眼前。

与传统亲子读物不同的是,本书内容涵盖孩子心智发展的全过程,并根据孩子在幼儿期、少儿期、青春期及成人期等不同阶段心智发展的特征进行了针对性阐释。本书选取了李子勋心理医疗从业过程中碰到的具有典型意义的36个案例——大部分来自于中央人民广播电台亲子关系栏目《星星夜话》中的听众来信,十分贴近生活。

此外,本书还将细致的分析与实际的出谋划策相结合。想要为孩子成长“尽职尽责”的父母也许能从中获得一些帮助。

图片新闻



二七区齐礼闫小学以校园、走廊、宣传栏、学习园地地为书画展览阵地,定期展出学生的作品,家长看到一张张稚嫩尚存的学生作品时,赞叹不已。称这一活动可以从小培养孩子的艺术情操,陶冶高尚的性情,提高文化素养,为将来的全面发展打下良好的基础。景瑞 摄

进入寒冷的冬季,为了让大走出教室锻炼身体,增强体质,上周五下午,郎庄小学的操场上回荡着同学们欢乐的笑声。三年级老师组织学生正在进行踢毽子比赛。五彩的羽毛毽轻快地上下飞舞,选手们精湛的技艺赢得了师生们阵阵热烈的掌声。郎文峰 摄



作文园地

农村秋景

秋天到了,小女走出家门,兴奋地说:“啊,多么美的秋天呀!果树结满了果子,它们翘上枝头正等着我们品尝呢。”那香香的果子,把小朋友的脚拴住了,把小朋友的魂儿勾走了。看到这里,小女急忙转身回了家,不一会儿,从家里拎着一个篮子兴冲冲地一步一跳地来到了果园。小女来到苹果树旁,先摘了一个又大又圆的苹果,用手擦了擦,一口咬下去:“啧啧,真甜,真爽口呀!”接着,小女摘了一大篮子苹果,吃力地拎着篮子一步一挪地回到了家。她的脸蛋涨得像熟透的红苹果。心里却甜得似蜜枣。



天真好,可以吃上又香又甜的玉米棒了。四季当中我最喜欢秋天了。”说着,小男孩已经掰了一篮子玉米。他拎着玉米蹦蹦跳跳地回家去了,我想这时他一定在让妈妈为他煮玉米呢。

村头的小学传出清脆的上课铃声。老师正在给同学们讲课:“秋天是个美丽的季节,还是个学习的好时候。因为天气不冷也不热,非常舒服。同学们一定要趁这个好时机抓紧学习呀。我希望你们都能成为祖国的栋梁之材。”听了老师的话,我暗下决心:“我也要趁着秋天这个好时机,努力学习,天天向上。争取在期末考试中取得好成绩。不辜负老师和父母对我的期望。”

秋天的脚步,悄悄,悄悄地走过了,给我们带来了幸福与欢乐。我们爱你——秋天。新郑市梨河镇 黄甫寨小学三年级 吴玉凡 辅导老师 吴建军

个人音乐会 唱响幼师

近日,郑州幼师校07届毕业生陈远同学在学校礼堂成功上演了一场别开生面的个人独唱音乐会。走进礼堂,千余人的礼堂座无虚席,秩序井然,观众们完全沉浸在陈远的歌声中,歌声一会儿把观众带到辽阔的大草原,一会儿又让观众仿佛置身于异国他乡的音乐厅,高潮之处,观众们掌声四起。据了解,陈远同学自幼喜欢音乐,四岁开始学习钢琴,在声乐方面极有悟性。2002年考入郑州幼师,得到学校老师王荣和河南教育学院老师王向群的指导,技艺更上一层楼。

学校卢校长告诉记者,陈远同学只是学校众多优秀学子中的一员,本次陈远个人音乐会可以说是学校建校以来的首创,也是学校素质教育中的一个亮点。为了学生的发展,学校会一如既往地为学生搭建一个更好的平台。张震

麦迪格·金视力 MAIDIGE JINSHILI 矫正近视立竿见影 试戴1小时 下降100度

麦迪格眼镜 不长度数的眼镜 矫正近视 学习同步 配近视镜不如配治疗镜 地址:经三路与农业路交叉点家世界一楼 电话:69351669 69351670