

# 你有一个好心情吗?

## 开学啦!



寒假结束了,大家又要回到学校去。这本来是一件自然的事情,可对于某些小学生麻烦就来了,不少小学生显得有些焦虑、烦躁,情绪不稳定,这些“开学综合征”正在一些孩子身上表现出来,你有这些表现吗?如果有,可要注意啦!

文文是一名小学生,一提到上学,她就一脸苦恼,甚至有很强的抵触情绪。父母带她看了心理医生,心理医生这样解释:文文习惯了自由自在的寒假生活,一直处于松懈状态,加上作业还没有完成,一到开学,她就很焦虑,情绪不太稳定,还一直嚷嚷着要退学。

有不少学生会开学一两个星期出现不同程度的“开学综合征”。“开学综合征”反映了一些小学生的心理适应问题。比如,过于追求完美的学生、心理素质或适应能力较差的学生、在学校经常受到老师批评以及和同学相处不融洽的学生、学习成绩不好的学生,都容易出现“开学综合征”。并且,年级越低、自制力越弱的学生,“开学综合征”的症状越明显。

如何解决好我们身上的“开学综合征”问题呢?这并不难,首先要调整生物钟,把作息时间调整好。其次要放松思想,想想学校的一些轻松快乐的事。再就是要收敛自己,不能再贪玩,学生毕竟要以学习为主,这样很快就能进入学习状态。

玉茹

小记者

2008年2月28日 星期四  
统筹 赵顺利 责编 郭在伟 编辑 陈茜  
电话 67655572 E-mail:xiaojizhe2000@163.com

第13期

主办:郑州市教育局 郑州日报

17



## 开学完全攻略



## 提高记忆力的窍门

开学啦,又要讲新课了,你有记忆方面的苦恼吗?下面我给你介绍几个提高记忆力的窍门。

### 方法一:明确近期记忆目标

把长远目标划分成若干不同的近期目标,一个一个地实现,一个一个地跨越。每当达到了一个近期目标,就能增强信心,改进记忆效能,提高记忆速度。

### 方法二:在理解的基础上进行记忆

在积极思考、达到深刻理解的基础上记忆材料的方法,叫做理解记忆法。理解记忆的效果优于机械记忆。

### 方法三:利用直观形象进行记忆

根据心理学家的统计和研究,小学生擅长于具体形象的记忆。直观、形象的东西,尤其是视觉影像,因此,当小学生记忆一些抽象的东西,要尽可能与具体、形象的东西结合起来,在形象的基础上,概括出具有普遍性的结论。

### 方法四:精选记忆法

小学生每天接触的信息太多了。这些信息并不是都需要记忆的。教材和笔记中很多详细的说明性文字、同一类型的很多道习题、非重点的内容等,都可以忽略不记。这样,就可以拿出主要精力记忆那些对考试来说最重要、最有意义、最有价值的材料。

### 方法五:联想法记忆

当一种事物和另一种事物相类似时,往往会从这一事物引起对另一事物的联想。把记忆的材料与自己体验过的事物连接起来,记忆效果就好。

### 方法六:多通道记忆法

要记忆外部信息,必先接受这些信息,而接受信息的“通道”不止一条,有视觉、听觉、动觉、触觉等等。有多种感知觉参与的记忆,叫做“多通道”记忆。这种记忆方法效果比单通道记忆强得多。

雷飞

## 如何写好作文

很多同学从小就害怕写作文。其实,学写作文并不是一件难事。那么,怎样写好作文呢?说得简单一点,就是把平时所见所闻、所想所感如实地写下来,心里怎么想,纸上就怎么写。把有趣的写下来,把感人的写下来,就是好作文。

### 学会观察生活

我们生活在社会上,每天都会碰到许多人,遇到许多事;碰到的人、遇到的事就是作文的材料。如果能仔细想想这件事包含了什么道理,正确认识后将它写下来,就能是篇好作文。

### 上好语文课 认真阅读课本

这与写作有什么关系呢?教材书上的课文就是一篇篇写得很好的作文,有作家写的,有诗人写的,

### 或有名望的人写的, 这些文章都是好范文。

语文课就是老师把一篇好的作文分析给我们听,好在哪里,怎么去学它。我们把别人的东西,变作自己的东西,把外部的语言内化成自己的语言,以后就能出口成章了。

### 要广泛地阅读课外书籍

虽然语文课本中有不少精美的课文,但是量太少,一语课文收集了约三十篇课文,都是好文章,但毕竟数量有限,那怎么办呢?要得到更多方方面面的知识,就要到课外去寻找,广泛地阅读课外书。

### 坚持每天写一点东西 勤练笔

钢琴家是弹出来的,画家是画出来的,同样作家是写出来的。坚持每天写一点东西,写自己感受深的,把看到、听到、想到、感觉到的写下来。还要做到多积累写作素材;坚持写日记;坚持写读书笔记;练写片断等。

总之,写作文是艰苦的劳动,我们要持之以恒,长期练笔,作文水平就能不断提高。

詹凤

## 这副眼镜真奇怪!

看书越多 视力越好



### 咦!还有视力越戴越好的眼镜?

家住花园路的王先生向笔者诉苦:他的孩子近视了,他千方百计找了个熟人到我市知名眼镜店配了副近视眼镜,想不到短短的一年下来,就换了两副眼镜,视力下降了200多度,现在真不知该怎么办?

无独有偶,跟王先生的情况成鲜明对比的是郑州大学工作的张教授。张教授的女儿学习刻苦,喜欢古典名著。十岁眼睛开始吃不了,张教授戴了一辈子眼镜,深知这镜片后看人生的缺憾,于是他没有先急着给孩子戴近视眼镜,而是为她选择了一副特殊的功能性眼镜——学生第E镜,结果近视不但没继续加深,视力反而逐渐恢复了正常。

这就怪了,同样是配眼镜,为什么两个孩子的结果差别这么大呢?这学生第E镜到底是一副什么样的特殊眼镜?

### 戴第E镜为什么视力不降反升?

就这一问题,笔者从国家教育部青少年近视防治专家组专家魏美茹主任那里得到了专业解答,魏主任说:“大家都知道,近视就是长时间近距离用眼形成的结果,而望远又是我们老师和家长在日常帮助孩子保护眼睛,最常见也是最有效的办法之一。而第E镜的独特之处,就是巧妙地运用这一点,通过一副高科技复合镜片将看近利用光学原理转变成望远,把孩子戴上这副特殊的功能性眼镜看书学习等近距离用眼的过程转变成望远锻炼的过程。孩子使用第E镜学习,看30厘米的距离,相当于看30米以外的物体,真正实现了学习提升视力这一革命性的眼镜功能的突破。”

### 改变孩子命运的一副眼镜

学生第E镜一经问世就得到了我国教育界、医学界代表广泛赞誉和极力推荐,教育部青少年近视防治专家组组长、国际标准视力表发明人徐广第评价第E镜:“科学有效,学治同步,简便易行”;世界眼科基金会中国分会会长、国际著名眼科专家张效房评价第E镜:

“可以说,第E镜是广大青少年的喜讯!这样的方法是过去所有的所谓可以治疗近视的方法所没有的优点。它不用每天拿出一定的时间使用,只要看书写字时戴上就好了,非常方便,一举两得。”

据了解,使用第E镜后,刚刚出现近视症状、准备配戴近视镜,或刚刚戴上近视镜的孩子,九成以上都能逐步提升视力,有的孩子两个月就能恢复正常视力,更想不到的是有些孩子不到一个学期就摘掉了近视镜。近期,第E镜全国青少年爱眼连锁机构在我市正式展开普及工作,近视的学生家长可以通过拨打电话0371-66655768了解第E镜的具体普及情况,也可到郑州市中原路与京广路交叉口东北角中原路上第E镜爱眼连锁机构详细咨询。

全国青少年爱眼连锁机构



## 全球首创分音素阅读

## 养成标准英语发音习惯

如何提高孩子学习英语的兴趣?如何轻松快乐记忆单词又不易忘记?如何提高孩子自学英语能力?这些将对孩子一生的英语学习都十分有益!

直呼式语音教学的科学性、高效率 and 终身效果正在为越来越多的英语教育专家所推崇。美国星亨教育就是一家专注于直呼式英语语音和阅读的教育机构。调查显示:美国有超过百分之五十以上的幼儿园、小学使用星亨产品作为补充教材。

2008年1月22日星亨教育集团签约优尼卡教育。优尼卡教育一直致力于语音教学,其学生多次在全省和全国大赛中获得大奖。优尼

卡引入美国星亨课程后和本土教育结合,研发出了USP课程,该课程丰富的网络教学资源、活泼的动画教学、设计精巧的拼读练习、家庭情景剧的表现形式和全球独一无二的分音素视听教学充分保证了学生的学习便利性、学习兴趣、学习效果。纯正发音和语言文化艺术表现力。英语学习的入门者想提高标准语音、阅读英文能力,记忆单词有困难、英语学习能力不高、对英语缺乏自学能力的学生学完该课程后拼读及阅读能力都会显著提升!

“太神奇了,真是不可思议!” 纬三路小学一位家长这样评价USP课程。之前,她的孩子对英语

缺乏兴趣,学了USP课程后,“像换了个人:会读了,会认了,还主动预习小学英语新课内容,孩子在学习中找到成就和快乐!”

“我孩子学英语算是找到感觉了,以前一学就会,回家就忘,自从参加了优尼卡的语音学习,不但可以把没学过的课都读出来,还回去教我,连我也学会了拼读单词。感谢优尼卡学校引入这么好的课!” 陕西小学四年级的一位家长说。

USP课程还受到了小学老师们的一致好评,纬五路一小的一位老师说:“学习了语音课程的学生,英语拼读能力明显强于未参加过学习的学生,单词也记得更牢固,英语学习兴趣、学习能力和学习主动性都显著提升,这个方法对于小学教学一线具有很实用的效果!”

感受神奇,享受英语学习快乐,就到优尼卡外语现场来免费试听吧!

## “联大杯”第四届大河英语风采大赛

“联大杯”第四届大河英语风采大赛

主办单位:大河报

冠名及承办单位:郑州联大外国语学校

### 大赛时间安排

1. 报名时间:3月5日开始,截止时间为3月25日。
2. 初赛免费培训时间:4月1日至6日
3. 复赛时间:4月12日至13日。(初中组、高中组复赛特定4月13日)
4. 初赛各分赛区:省实验中学、郑州外国语学校、郑州八中、郑州一中、第五十二小学
5. 初赛复赛时间:4月18日上午10点发布于联大教育网站、大河网。
6. 复赛选手领取参赛证时间:4月14日至20日联大外国语学校校核具总校。
7. 复赛免费培训交流时间:4月19日至25日
8. 复赛时间:4月25日至27日
9. 复赛地点:联大外国语学校总校
10. 复赛复赛时间:4月30日上午10点发布于联大教育网站、大河网。
11. 决赛选手领取参赛证时间:5月1日至3日联大外国语学校校核具总校。
12. 决赛复赛培训交流时间:5月5日至11日
13. 决赛时间:5月18日
14. 决赛地点:联大外国语学校总校

### 报名点分布

联大农大总校区:文化路农大科技园3/6楼 0371-63910690、63555663

联大河南西校区:郑大医学院科技园 0371-66912559、66668911

联大经北北校区:东风路新科大厦三楼 0371-63966899、63966366

联大嵩山科技楼东校区:花西路新科楼1号楼一楼 0371-65751606、85716199

联大模县中学分校:文化路与丰产路模县大厦二楼 0371-63888689、83888788

协办单位:郑州鑫八旅行社

友情支持单位:河南省实验中学、郑州外国语学校、郑州一中、郑州八中、第五十二小学

## “昂立杯”第六届全国青少年英语口语大赛

“Only Cup” the 6th National Spoken English Contest For The Youth

展现自我,赛出风采,走向全国大舞台

### 挑战自我,你敢吗?

大赛开始报名

报名地点:昂立新概念学校各分校  
报名咨询电话:67723222