

# 开学了 你的孩子准备好了吗

本报记者 李杨

假期结束了,很多孩子都是怀着期待和兴奋走进校门的,但也有些孩子,他们迟迟不能进入学习状态,对新学期的生活很不适应,甚至产生焦虑。如果孩子出现了这样的情况,家长可要注意了,孩子很可能患上了“开学综合征”。

## 开学伊始 半数学生未收心

“开学前一周,孩子就有点奇怪,感觉忧心忡忡的,总说不上学。”市民赵女士向记者反映说,开学这两天,刚上小学二年级的孩子每天晚上不肯早睡,还想看暑期一直看的电视剧,显然还没进入新学期的学习状态。新学期开始了,不少家长都遇到了像赵女士这样的烦恼,孩子的状态仍像假期里那样懒散。

不少中小学老师也表示,刚开学的前一两周,会有一部分学生没有把心收回来,上课时也会出现注意力不集中、自控能力差等情况。如何才能尽快顺利适应新的学习生活呢?为此,记者采访了郑州市12355青少年维权中心心理咨询师张帆老师。

## 寓教于乐 缓慢过渡是关键

“由于许多孩子的假期生活非常放松,从懒散的假期生活突然进入紧张的学习生活,许多孩子都不能很快适应。”张帆表示,这样的情况很正常,但老师和家长也应重视起来,利用适当的方法帮助孩子尽快进入状态。

张帆认为,孩子的适应需要一个过程,在这个过程中,学校和老师起到了非常关键的作用。针对孩子在刚开学注意力不集中的问题,老师可以在课堂上适当穿插一些小活动、小游戏等,吸引学生的注意力,也可以多利用多媒体等较为新鲜

的方式调整学生的学习状态。

在采访中记者发现,有很多学校已经考虑到这种情况,利用多种方式帮助孩子收心。中原区育才小学副校长关文娟表示,学校的开学第一课就是“收心教育”,利用视频、师生交流等方式帮助孩子收心,并引导孩子制定新学期的新计划,调动孩子的积极性。而金水区黄河路一小则通常会在开学的第一周用来进行礼仪等常规教育,作为暑假和新学期过渡期,帮助孩子慢慢进入学习状态。

## “开学综合征”家长需警惕

如果孩子患上了“开学综合征”,家长需要做些什么呢?张帆也给家长们带来

了一些建议。

如果孩子出现了厌学情绪,借口病痛不愿上学,那首先要排除孩子是否真的出现生理疾病;如果孩子只是过度留恋假期抗拒上学,可在开学前几天去接送孩子,多陪伴孩子以缓解其焦虑情绪,但一定要把握好原则,让孩子懂得假期已经过去,必须进入新的学习生活。

如果孩子仍非常依赖看电视、上网等,可以逐步减少孩子看电视的时间,也可以多一些其他有益的活动,比如下棋、户外运动等,亲子互动游戏也是不错的选择。要让孩子不去依赖电视和网络,就应该让孩子的生活充实起来,并且对新学期充满信心 and 期待。



## 河南工业大学暑期到邙山实践

本报讯(记者 覃岩峰)8月23日,河南工业大学暑期社会实践队来到了坐落在邙山上的桃花峪风景区。在这里,他们瞻仰三皇始祖塑像,诵读传统文化经典,在黄河边拾捡垃圾,倡议保护母亲河。

据小队负责人介绍,他们旨在通过本次实践活动来积极倡导大家关注民族文化,关爱母亲河,保护母亲河。尤其是对于当代大学生来说,扎扎实实的活动,更能体现他们拳拳赤子之情,也借此培养大学生的爱国主义精神和民族自豪感,将优秀的传统文化更好地传承和弘扬开来。

## 黄河路三小多种措施助新生

本报讯 开学了,为了让一年级的学生尽快熟悉校园、喜欢校园,金水区黄河路第三小学的一年级老师们日前为学生精心布置了漂亮的教室,吸引学生的兴趣。并在开学第一天带领学生们认识校园的每个地方,告诉他们从校外50米处要开始排队有序地进校园,放学后跟着路队走到指定的家长接送处才能下路队,这样既避免学校门口的拥堵,也保证学生的安全。(孙晶晶)



←金水区金燕小学日前联合社区开展了“五个一”大练兵活动,让学生相互交流、分享自己的所得。  
李永建 摄



←近日,郑州铁路技师学院报到新生2300余人,学院2010年累计招生总人数超过年度计划700余人。据悉,之所以出现如此良好的招生局面,与学院特有的铁路行业背景、良好的教学质量和突出的就业安置能力密不可分。  
杜启伟 摄



↑近日,我省首个“安全教育活动室”在省实验中学落成,该校学生将在“安全教室”里享受到直观而实用的安全教育课程。据介绍,这间“安全教室”将首先对初一和高一的新生开设安全教育这门课程。  
张合庆 摄

### 郑州移动之 小记者眼中的 郑州十年

# TD-SCDMA 推进 3G 快速发展

## 一枝独秀——中国画

今天天气格外凉爽,天空没有一丝云,风让树枝“尽情摇摆”……更增添了一分我去河南省书画协会的兴致。

好不容易等待这次机会的到来,我们还可以与省书画协会的画家面对面!我认识了郑州大学美术学院教授刘智有,还有河南大学艺术学院教授尚水法,还有高级工艺美术师杨同普。

首先是尚老师的讲座:画画的方法有许多种,有素描、色彩、速写、线描。笔、墨、纸、砚是中国四宝,是外国人没有的东西。老师还告诉我们热爱大自然。大自然有许多美,比如对称、平衡……最方便的是速写,就是要快速地把它的特征画下来。

如果想成为画家,还要刻苦读书、练书法。俗话说“画不是画出来的,是写出来的”。因为这样不仅能提高艺术修养,还能提高理论水平。

这些让我感到自豪,中国的艺术真了不起。  
二七区兴华小学校园记者 吴思佳

## 功夫在一朝一夕 ——访河南省中国书画协会

近日,我们来到了河南省中国书画协会参观学习。

在这里,我看到了许多挂在墙上的字画:有岳飞写的《满江红》,其中“莫等闲,白了少年头”让人赞不绝口;《天净沙》中“枯藤老树昏鸦,小桥流水人家。古道西风瘦马,夕阳西下,断肠人在天涯。”更是让人回味无穷……

接下来,由省书画协会副主席、郑州大学美术学院教授刘智有爷爷、河南大学艺术学院教授尚水法爷爷给我们上了一堂生动又有趣的课。

课堂上,我知道了想要做一名出色的画家,一定要刻苦认真地去学习美术方面的基本功,还要热爱大自然,更要不断读书、写字,提高修养。我还知道了我们中国的文房四宝笔、墨、纸、砚的独特之处。

最后,两位教授还现场作画,让我们大开眼界。只见刘爷爷技术是那么娴熟,寥寥几笔,两座山的轮廓就出来了,几分钟后,一幅山水画就完成了。看着画卷,我有了一种神秘而又气势磅礴的感觉。再看画的背面,色泽已经渗透了,这让我大大惊叹于他们画画的功力。我想:没有几十年的工夫是练不成的吧!

离开时,我有些恋恋不舍。但是,我会把今天所学的知识展现在我今后的画上,我会加倍努力,争取以后做一名大画家。  
刘砦小学校园记者 张梦瑶

## 参观反恐突击装备车

说到反恐突击装备车,大家一定会觉得陌生,正因为对它了解得比较少,带着一份好奇,近日,我们来到了郑州市特警大队。

反恐突击装备车,顾名思义,就是用于反恐、突击的特殊车辆。从外形上看,很像银行的运钞车,不过车顶多了探照灯和无线电发射装置;再到车内一看,仿佛进了一个小商店,各种设备有序地摆在货架上,有的能叫出名字,更多的是我们没有见过的。

特巡警叔叔给我们介绍了车内一些具体设备的功能。例如,防毒面具是由两个重要的部件构成的:一个循环系统,一个是碳罐,里面装满了活性炭,用来过滤毒气,但是要注意使用年限;还有一个就是薄膜,这种薄膜具有一个特点——气体只能从里面出来。

车内装备的液压钳和电锯都有两种,一种是手动的,方便携带;另一种是电动的,力量特别大。分别适合不同的情况,前者用于解救被困人员等,后者则用来锯混凝土等坚固设施。

众多的设施都具有各自特殊的功能,使这种车辆具有了反恐、突击的特殊性能,在它们的帮助下,使我们威武的特巡警叔叔们在打击犯罪分子、应对自然灾害等突发事件中,能够更好地完成神圣使命。  
中原区互助路小学校园记者 郭浩博



## 难忘的国画入门课

暑假快结束了,我得到了一次参观绘画的学习机会。

8月21日早上,我来到了位于南阳路清华园对面的河南省中国书画协会,这里的画家、书法家们的大作挂满了走廊的两侧。各种字体的书法,看得我羡慕极了,牡丹、竹子等都画得栩栩如生。

这时,一位老师过来,让我们进入创作室并给我们介绍了知名绘画老师刘智有、杨同普还有尚水法爷爷。

尚爷爷告诉我们,如果想成为一名画家,必须做到三点:刻苦学习美术的基本功;热爱大自然,刻苦描绘大自然,注意观察大自然的美;不断读书,提升艺术修养。他还告诉我们怎样正确地用墨以及生纸和熟纸的选择,那样画出的画效果会更好。

刘爷爷和尚爷爷都是擅长画山水的画家,随后,两位大师分别为我们现场画了一幅画,看得我们目瞪口呆,只见毛笔时而沾沾水,时而点点墨,在画纸上看似随意地一点,片片树叶立刻冒了出来,像极了。我心里想,大师就是大师,不服不行!这需要多少年的修炼呀!难怪尚爷爷讲“少年看天才,中年看基本功,老年看修养”!

我想,我要是能练就画家爷爷那样的本事多好,也能把周围的美好事物用画展现给大家,供人欣赏。  
丰产路小学校园记者 林云峰

## 参观牛奶制作过程

8月19日上午,我们郑州日报的小记者团队来到位于经三路和晨旭路交叉口向东500米的花花牛乳业有限公司进行采访,使我学到了很多关于牛奶的知识。

进到工厂里,在这里工作的阿姨热情地接待了我们。听阿姨讲,奶分为高温奶和低温奶,高温奶的存放时间一般在1-6个月,低温奶的存放时间一般在7-15天,还有发酵型的和原味型的,等等,一共有50多种呢。

随后,我们又参观了牛奶的过滤房、化验室还有室外的存奶罐,每个存奶罐大约有30吨奶。在包装车间,我看到叔叔阿姨们把牛奶一袋一袋地装进箱子里,再把箱子口封住,然后运走。

以前,我总以为生产牛奶的过程很简单,就是把牛奶挤出来再包装好就可以食用了。通过这次参观花花牛乳业,我才懂得原来牛奶不是我想象的那样简单,牛奶的制作过程还需要除菌、过滤、发酵等程序才能完成。正是有了他们兢兢业业的努力,老百姓才能喝上放心的牛奶。  
解放路小学校园记者 陈一鸣

## 不可缺少的营养品——牛奶

随着大家健康意识的提高,牛奶成了我们餐桌上不可缺少的食物。牛奶的营养价值很高,但是怎样喝牛奶才最健康、最有营养呢?

下面,就让我来带领大家到花花牛乳业有限公司来了解一下。

花花牛乳业有限公司是河南省目前最大、最专业、产量最高的生产牛奶的公司。所有的奶牛都饲养在黄河滩绿色养殖基地,它运用了公司加农户加基地的管理方法,对奶牛进行统一运输、统一防疫、统一治疗、统一挤奶、统一饲养。

在这里,我还了解到牛奶可以分为高温奶、低温奶和瓶装果奶。相对来说,瓶装果奶的营养价值最低,属于乳制品,不能代替牛奶;而高温奶的营养价值就高出一些;但最有营养的要属低温奶了,不过它有一个缺点,就是存放的时间只有2-7天。

下面,我再给大家提几点注意事项:

- 1.牛奶中最好不要打入鸡蛋食用。
- 2.牛奶不要空腹食用,不利于吸收。
- 3.牛奶和面包、馒头等食物一起食用较好。
- 4.牛奶可以放在温水中暖热食用。
- 5.牛奶一天的食用量最好不要超过两袋,早上喝纯牛奶,晚上喝酸奶较好。

看到这里,大家对牛奶是不是有了更深刻的认识呢?希望同学们今后能正确地饮用牛奶,健康成长!  
建新街小学校园记者 魏怡欣

多年来,郑州移动不断加大通信网络投资规模,社会信息化支撑能力显著提升。目前,郑州移动通信基站达到5300多个,交换机总容量达到1000多万户,传输光缆线路总长度达到近两万公里,通信管道总长度达到1600多公里。特别是今年,为全力做好郑州“无线城市”建设,全力加快TD-SCDMA网络基础设施建设,在东、西开发区投资新建了两座通信枢纽楼。目前TD-SCDMA基站已达2200多个,实现了全市五市一县一区7个城区的TD网络覆盖,为充分利用3G技术进行信息化新产品开发,以及在个人、家庭、集团、行业等各个领域的推广应用提供了有力支撑。