

新学期 你准备好了吗

本报记者 于 森

龙年春节假期在欢腾喜悦的气氛中即将结束，春天的校园，暖风和煦，中小学生们又迎来了新的学期，开始了新课程的学习。



制图 柴莹莹

经过了一个寒假的休息，部分学生由紧张的学习状态一下子过于放松，经常玩耍、看电视、上网，使身体没有得到充分休息，也有的同学忙于聚会、暴饮暴食，打破了原先的起居规律，由于中小学生的适应能力自我调节能力不健全，进而引起身心的失调。因此，在开学来临之际，心理专家提醒中小学生们及家长：新学期希望每个同学要做到“收心”，即：把寒假以玩为主的生活方式转变为以学为主的生活方式，以最佳饱满的精神状态迎接新学期的到来。

对于新学期的到来，不少学生表示又开心又“难熬”。开心是因为可以回到学校和老师同学见面，“难熬”则是因为调整不好放假和开学的状态，还有家长总喜欢给孩子定下很多目标，希望通过这种方式来给孩子“收心”。但心理专家认为，刚开学就采取过分施压的方式来给孩子“收心”是不恰当的，因为孩子经过假期的休息，很多方面都处于松弛状态，如果突然给他们过多的压力，很容易导致孩子出现情绪低落、萎靡不振的现象，更有甚者出现抵触情绪，对学习产生恐惧心理。

心理专家认为，在开学前，用适当的方式把孩子的心理状态调整到学习上来是必要的，但不要制造过多的学习压力，以免造成孩子的逆反心理，给孩子一个宽松的学习气氛则更为重要。在具体做法上，专家给家长们提出了以下几条建议：

语文学科：可以给孩子提供除了语文课本以外并且孩子感兴趣的书籍，以孩子感兴趣的角度提高他们的阅读理解能力，并能扩展孩子的知识面。
数学科目：家长要从培养孩子的学习习惯入手：一定要让孩子规范书写，需要用直尺的地方，一定要让孩子坚持用尺。数学题目完成后，要让孩子自己检查，不要依

赖家长。千万不要代孩子做功课，如果他遇到难题，在帮助他的时候，必须先让他思考一下。对于那些知识掌握得比较好并有条件的孩子，家长可以适当让他做一些有针对性的趣味数学题目，提高孩子学习的兴趣。

英语科目：小学的英语教材以英语听力和会话为主，由于不是学习母语，孩子的听力强化训练显得尤为重要。家长要结合听力磁带，加强孩子英语语音训练，从而让孩子从听懂过渡到会说。有条件的家长还可以为孩子播放英语原声动画片，从孩子感兴趣的内容出发，更容易激发孩子学习的积极性。

其他学科：比如劳动、美术、音乐、体育课等常常要求孩子带好配套的学具、舞蹈鞋、乐器、颜料、剪刀、胶水、运动服。遗忘是孩子的通病，因此，家长应该要求孩子根据课表，做好课前准备工作，养成良好的习惯。

另外，家长要与老师保持联系，孩子的成长需要家长、老师的共同教育。经常同老师保持联系，就能及时了解孩子在学校的表现，才能有的放矢地进行教育。

对话名校长

扬师德 强师能 构建幸福教师工程

——访中原区外国语小学校长余玲

郑州市中原区外国语小学位于文化宫路，是郑州市首家公办外国语学校。“我们努力为学生铺就一条通向明天的路，打开一扇走向世界的门。”校长余玲如是说。

初进校园，只见校门两侧整齐地悬挂着学校的校徽、校风、教风、学风；铺设着人造草的操场如茵茵绿草，为校园的美化增添了动人的一笔；教学楼外墙镶嵌着一幅幅装饰精美的中外科学家、文学家的画像和名人名言，于不经意间跃入眼帘，仿佛可随处聆听到前人谆谆的教诲。

“校园文化是学校隐性的课堂，对学生的成长大到理想道德、个性品德，小到行为习惯、言谈举止都有潜移默化的影响。充分发挥环境育人功能，为学生的健康成长营造一种无时无刻、无处不在的教育氛围，这是素质教育对我们的要求。”字字句句中都透露出余玲对孩子成长的关注与关心。她还告诉记者，她到学校后，用了一个多月的时间，分别找班子成员、教研组长和教师谈话，了解了学校的状况：学生中就近入学的占三分之二，进城务工人员子女占三分之一，许多家长为了生活整日在外奔波，他们没有时间也没有精力，更没有能力去教育引导孩子。面对这样一种现状，经过反复思考，余玲坚定地说：“我决定用办学理念整合教师队伍，打造拥有幸福感的老师，进而形成学校的主流意识，用主流意识统领学校工作。我们所要做的就是培养学生形成良好的习惯，这样他们的人生之路就能够走得踏实和扎实。”

在《国家中长期教育改革和发展规划纲要》中，有这样一句话：“有好的教师，才有好的教育。”余玲告诉记者：“正是出于这点，我们从注意教师培养入手，真正依靠教师、发展教师，让教师真正热爱教育。一个教师，很多时光都是在学校度过的，在学校中的生命质量很大程度上影响着教师整个人的生命质量。他快乐吗？他充实吗？我常常问自己这样的问题，并努力地为教师这段历程抹上一些亮丽色彩，让他们能享受学校工作。”

在平常的工作中，为了培养教师的幸福感，余玲通过学习“三平”精神，提升师德水平、与书为伴，提高修养、典范引导和组织心理健康讲座的形式让教师最大程度的感受到幸福。“作为教师，无论岗位多么平凡，只要摆正心态，以平静的心态对待工作，有自己的追求，有奋斗的激情，对学生、对社会具有高度责任心，就是一个不平凡的教师！”

一个乐队，各种乐器必须协调一致，才能奏出悦耳的乐章；一所学校，各个部门、各项工作必须和谐有序，将正确的办学理念转变为全校师生的统一行动，就能像中原区外国语小学这样结出丰硕的教育成果。本报记者 于 森

管城区少工委 建立诚信红领巾借用站

本报讯 为教育全区少先队员养成每天佩戴红领巾并爱护红领巾、规范使用红领巾、诚实守信的好习惯，管城区少工委日前在局属小学和乡(镇)中心校40多所小学统一制作标牌，统一配备标准的红领巾，建立诚信红领巾借用站。

红领巾是国旗的一角，是少先队员的标志，但是有的少先队员上学时会忘记佩戴。诚信红领巾借用站制定了相应的规章制度，有专门的借用记录本，让没有戴红领巾的少先队员“借”红领巾，下次上学戴上自己的再还回去。此外，各少先大队还利用升旗仪式或晨会，对借用红领巾情况进行总结，对红领巾佩戴好的中队进行表扬，对借用多的中队进行提醒。

相关负责人表示，诚信红领巾借用站的建立，是为了教育少先队员珍爱红领巾，养成良好的做事习惯，同时教育每一个少先队员争做“诚实守信的好少年”。(赵晓璇)



图片新闻

雪月梅柳开新春，花鼓龙灯闹元宵。2月7日，二七区“一人双岗”城乡教育集团项目校的师生齐聚刘庄小学，共同度过了一个别样的元宵节——举行“开学第一课”之“硬笔书法大讲堂”规范汉字书写培训及硬笔书法作品展活动。

张震摄

小记者活动作文 选登

1月7日，郑州日报校园小记者集训营组织营员们参观了河南博物院和军旅书法家张作龙的书法展，小记者们不惧严寒，带着相机和纸笔，记录了他们在博物院的所见所闻，并对书法家张作龙进行了采访。

文物荟萃的河南博物院

1月7日，郑州日报小记者集训营迎来了第一次采访——参观河南博物院。

来到博物院的第一层，我看到了很多文物：有陶虎(商代前朝)，是在郑州市二里岗出土的；有兽形角光盖(西周)，是在1886年信阳市狮河港出土的；有金腰带饰(西周)，于1990年在三门峡市出土；还有兽面乳打纹铜方鼎、兽面纹铜鼎等。此外还有很多玉器：青玉鸟形佩、玉璜、玉戈、玉斧等。酒器：“妇好”铜方尊、兽面纹铜甗、兽面纹铜觚等。

在二楼，我看到了著名画家吴昌硕、齐白石、徐悲鸿、溥心畲等人的作品。齐白石的《黑虾图》和《牵牛花》生动活泼、美丽动人；吴昌硕的《菊石

图》和《书法对联》栩栩如生、苍劲有力；溥心畲的《山水》和吴昌硕的《山水》各有千秋；徐悲鸿的《喜上眉梢》和《四喜图》神态各异、活灵活现。

二楼除了字画也有很多精美的文物。有石辟邪、流觞金动物、瓦当、铜天禄、七弦琴、石刻头像、汉白玉弥勒佛坐像，还有金光闪闪的武则天金简，出土于中岳嵩山峻极峰，这是中国目前发现的唯一金简。

还有很多文物让我流连忘返。三彩双耳盂、三彩钵、绿釉碗、三彩柜……最美丽的是金缕玉衣，出于西汉末期梁王墓，是由208个玉片用金丝缀合而成。按人体部位分别为头罩、面盖、上衣、袖、裤、脚套等，玉衣为上古贵族的殓葬

服饰，始于战国末期而盛于两汉，根据身份与等级的不同，玉衣的联缀又分为金缕、银缕、铜缕和丝缕。

最后，我们来到西展厅参观了军旅书法家张作龙的书法展，我有幸采访了张作龙本人。通过采访我了解到，大校军衔的张作龙是河南淮阳人，1976年离乡入伍习书。36年来他笔耕不辍，遍临名家名帖，悟古贤人之海，集大家之风骨，又经当今书法名家欧阳中石、李铎、杨再春亲授，终有所成。张作龙在国内成功举办过多次个人书法展，而他最大的心愿则是回养有过他的故土举办个人书法展。

黄河路第三小学 李岱隆 小记者编号:JS201202007

感受中原文化

1月7日，郑州日报小记者集训营的小记者们参观了著名的河南博物院和军旅书法家张作龙的书法展。

河南博物院里的古文物可真多。比如：骨笛、唐三彩、玉环铜镜等各种有趣的历史文物，这些精美的文物让我知道了古人的智慧远远超出想象。其中最吸引我眼球的是金缕玉衣，可惜这只是一件复制品。而最让我感兴趣的是青铜器的铸造方法——失蜡法，这是一种青铜等金属器物的精密铸造方法。做法是用蜂蜡做成铸件的模型，再用别的耐火材料填充泥土和敷成外范。加热烘烤后，蜡模全部熔化流失，使整个铸件模型变成空壳。再往里浇灌溶液，便铸成器物。以失蜡法铸造的器物可以玲珑剔透，有镂空的效果。古人利用这种方法造出了许多精美绝伦的青铜器，其中既有硕大的鼎，又有精美的酒器。

参观完博物院，我们又参观了军旅书法家张作龙的书法展。他今年55岁了，在部队工作。我最喜欢他写的繁体“龙”字，刚劲有力，漂亮至极。我以后也要坚持练字，争取写出一手好字来。

这次实践活动给了我很大的启发，我会永远记住这次活动。

黄河路三小 李观渔 小记者编号:JS201202001



读好书 练好字 学好人 做好事

1月7日，我们郑州日报小记者团跟老师一起参观了河南博物院和军旅书法家张作龙的书法展。

通过参观我了解到，河南博物院于1927年在开封创建，1961年迁到郑州紫荆山，1998年又搬到现在的地址农业路与经七路交会处，即新馆所在地。

这个新馆外形恢宏壮观，是河南的标志性建筑。我们参观了一楼和二楼。一楼有许多陶瓷珍品，如“鱼父己”铜卣，于1961年在鹤壁市鹿村出土，它的年代可以追溯到西周公元前1046~771年以前……在二楼我们重点参观了齐白石、徐悲鸿、黄君璧等名人字画，还有清明上河图和一些甲骨文。从中我了解了现代的字都是从哪里演变来的，看后我感到深深的震撼，中华文化真是博大精深。

随后，我们来到西配楼参观“翰墨寄情”——张作龙书法展，并现场采访了他。

我激动地提出了许多问题：“您是怎样把字练得这么好？您是从什么时候开始练字的？您最喜欢哪些风格的字？”通过采访，我才知道他从小喜欢书法，几乎天天练，并且研习大量的碑帖。如王羲之的《兰亭序》等，正因为有了这种坚持，才形成了今天的艺术风格，字里行间无处不显示出军人的豪迈气概。其中“厚德载福”、“盛德、悟道”、“读书得真趣 怀古生远思”着实让我们眼前一亮，对于感悟人生还真有些启迪。今后我也要读好书、练好字、学好人、做好事！

黄河路第三小学 李鹏鹏 小记者编号:JS201202015

1月7日，郑州日报小记者集训营组织营员们参观了河南博物院和军旅书法家张作龙的书法展。作为一名小记者，我感到非常荣幸，通过参观采访，我感受到了中华民族的伟大历史。

进入博物院第一层，我们参观了中原夏代遗址、古代乐器、铉、钟、铃等古代青铜乐器。在第二层，我们参观了吴昌硕、齐白石、黄宾虹、徐悲鸿、张大千等著名画家的书画展，还有汉朝、唐朝时的文化，大家都为中华民族的灿烂文明感到骄傲。

随后，老师又带领我们参观了张作龙书法展。张作龙大校是著名的军旅书法家，他对我们的到来表示非常欢迎。在自由参观时，我忽然发现展厅

老外也爱中国文化

里面还有个老外，高高的个子，雪白的头发，正在专心记录着什么。

“他能看懂中国书法吗？”我带着疑问，决定鼓起勇气采访他。“Hello, what nationality are you?”我小用英语跟他打招呼，并问他是哪国人。

“你好，我是法国人。”他竟然笑着用流利的普通话回答我。随后，我们就用汉语交流，他说自己是北京一所大学的老师。我实在想不到他中文说得那么好，并且还能看懂书法作品里面的繁体字和连笔字，还真是个“中国通”呢。

看来，连外国人都喜欢我们中国的书法，也爱我们的中国文化啊！

黄河路三小 蒋臻 小记者编号:JS201202022



参观河南博物院

1月7日，我们郑州日报小记者集训营的小记者们在梁老师的带领下来到了河南博物院参观学习。

梁老师先带我们参观了旧石器时代和新石器时代的文物，在这里，我们看到了骨笛、石质手斧等文物，还有史前巨兽——猛犸象、剑齿虎的稀有化石。随后，我们又来到了青铜器时代的展区，有幸目睹了“妇好”铜尊、金缕玉衣等珍贵文物。

最后，我们又欣赏了“翰墨寄情”——军旅书法家张作龙书法展，其遒劲的笔法，令参观者啧啧称赞。张作龙还愉快地和我们合影留念，并寄予了热情的鼓励与殷切希望。

通过这次参观采访，博物院里的文物和书法展，在给观者以美的视觉享受的同时，又令人有所思、有所悟、有所获。

黄河路二小 祝畅 小记者编号:JS201203014