



校园速递

★近日,郑州市第七十一中学、管城回族区南十里铺小学、二里岗小学纷纷开展了“多一份绿色,多一份温馨”的多主题植树活动,让学生爱护小树苗、与小树苗共成长的同时提升环保意识。

★3月8日,惠济区东风路小学、众意路小学和金桥学校开展了“强健体魄,凝聚人心”活动。进一步丰富了学校教师的业余生活。

★近日,纬三路小学结合学校“日行一善,培养德行高尚的时代少年”的育人理念,开发了“日行一善”活动课程,使学生在善行长久地坚持中形成正确的道德观念、养成助人为乐的优秀品质。

★金水区南阳路二小日前号召全体师生了解节约用纸的意义,爱绿护绿,保护环境。同学们纷纷捐出自己的旧课本和课外书,同时捐赠的还有一批书桌和板凳,这些物品将送到新乡市获嘉县夹河小学孩子们的手中。

★3月12日,是我国传统的植树节,育红小学播种下新学期特殊的读书种子——“养成读书习惯 共享阅读快乐”第九届读书节启动仪式开幕。此次活动使该校的素质教育迈上一个新的台阶,为该校的校园文化增添浓郁的书香氛围。

★3月12日,郑州财经技师学院举行“学习雷锋好榜样,立足岗位做贡献”活动,并观看了由中央电视台录制的《永远的雷锋》。此次活动为学院下一步开展学雷锋活动开了个好头,也为学院长期有效地开展学雷锋活动奠定了基础。

小记者活动作文选登 今年的3月3日是第13个全国爱耳日,“爱耳日”当天,郑州日报的小记者们来到郑州人民医院耳鼻喉科,采访了那里的医生和护士,了解了一些关爱耳朵的常识。

聆听世界 关注耳健康

噪声是能够引起人烦躁或音量过强而危害人体健康的声音,长期生活在高噪声环境下而不采取任何防护措施,将有可能导致永久性听力损伤。

今年的3月3日,是第13个全国爱耳日。郑州日报的小记者们一大早就来到了郑州人民医院学习爱耳知识。

在一间会议室里,孟医生耐心地给我们上了一堂生动的“爱耳课”。从孟医生的讲解里,我们了解到传导性、神经性和混合性三种不同的耳聋特点。孟医生还提醒大家,一定要注意自己的用耳卫生,平时不要自己挖耳朵,也不能长时间戴着耳机听音乐。如果耳垢多的话,要半年或者一年到医院找医生清理。随后,孟医生又带我们参观了许多关于

治疗或者检查耳朵的仪器。

听了医生的讲解,小记者们纷纷议论。我记得上幼儿园的时候,妈妈就带我去医院看过一次耳朵,那时候我耳朵里面耳垢太多了。在医院里,一个医生往我耳朵里滴了几滴清凉的药水,然后妈妈就抱着我侧躺了好久。耳朵里面痒痒的,随后医生拿了个小夹子,从我耳朵里夹出好大一块耳垢,一点也不疼,耳朵也感觉清爽多了。

通过这次活动,我记住了3月3日是“全国爱耳日”,也从中了解了很多关于爱护耳朵的知识。我要从一个小记者的角度出发,向更多的人宣传爱耳知识,让大家共同聆听这个世界的美好声音。 黄河路三小 蒋臻 小记者编号:JS201202022

黄河路三小 小记者编号:JS201202022

心理健康教育 为中小学生学习成长护航

本报记者 于森

在社会生活节奏加快、面临各种压力的情况下,人们危机感加重,由此引发心理危机的几率上升。这种情况,也波及到中小学生学习。情况当然各有不同,但不外乎以下几种原因:学习压力过大,产生厌学厌世情绪;父母长期外出打工,缺乏家庭关爱;独生子女因家庭过度溺爱,致使社会责任感和同情心缺失。

华东师范大学心理健康辅导中心主任徐光兴博士透露,我国中小学生学习抑郁症的比例正在上升,截至2010年6月1日,这一比例已经达到5%~6%。患抑郁症人群的最早年龄已经提前到了8岁~12岁。可以说,中小学生的心理健康问题已得到了全社会的广泛关注。记者日前采访了心理咨询师和老师,共同帮助学生健康快乐地成长。

普及心理咨询 让心灵得到净化

“现阶段的中小学生学习正是道德品质和人生观世界观逐步形成的重要时期,不仅面临着生理与心理等方面的巨大变化,还要应对紧张的学习生活,因此很容易产生心理上的不适应。”郑州第七十四中的心理咨询师马敬源说。

在校园生活中,人际关系是不可缺少的一部分,很多学生处理不好与老师、同学之间的关系,比如,老师对学生的不理解和不信任从而使学生产生对抗的心理等;另一方面,早恋也是中学生出现心理问题的根源之一,马敬源提醒中小学生学习一定要正确处理个人在青春期的困惑,在与异性交往中要学会自我控制。

黄路第三小学老师张留刚介绍说,如今很多学生的心理问题来源于其性格与现实环境所产生的冲突,比如,有的孩子比较优秀,习惯了掌声与喝彩,面临突如其来的失败与挫折,心理防线很容易坍塌。

在校外生活中,家庭不和睦是学生出现各种心理问题的诱因。有的孩子生长在单亲或者重组家庭,这种家庭环境容易给孩子的心理造成阴影。

马敬源提醒广大中小学生学习及其家长,心理问题就像感冒一样非常普遍,学生及其家长要正确

对待心理问题与心理疾病的区别,千万不要认为心理问题是不可治愈的疾病而却步于心理咨询室之外。一旦出现心理问题,要第一时间与心理老师进行沟通。

推广生命教育 认识生命价值

预防学生的心理问题,首先要培养其健康的心理;其次,要对学生展开有效的心理教育。具体方法主要是对孩子进行正面教育,包括讲解励志故事,开展以励志为主题的班会活动,如“每天进步一点点”、“做最好的自己”、“努力的你最美丽”等,让孩子亲身体会到自身努力的重要性,管城回族区回民第一小学老师葛琦告诉记者。

同时,学校也要为学生开设专门的心理健康辅导课程,向学生推广生命教育,教育学生尊重生命、珍爱生命。经三路小学老师张培强表示,“小学阶段里面开设的品德与生活、品德与社会等课程需要融入生命教育并从多个层次入手,不仅要教育小学生学习珍爱生命,还要帮助他们认识生命的本质,理解生命的意义,学会创造生命的价值。”

“学生心理健康教育不仅需要学校的教育、家长的引导”,张培强呼吁:“广大网民也要关注中小学生的心理健康,为孩子的学习生活提供一个健康、积极向上的网络环境。”

现场播报



3月7日下午,永安街、西胡垌两校的孩子齐聚西胡垌村西部的百果园,开展“山坡变桃园 城乡学子乐游园”植树活动。图为城乡学子共植友谊之树。

于森摄

注重细节 关爱听力

今年的3月3日是第13个全国爱耳日,清晨,我们郑州日报的小记者冒着寒冷的天气,走进了郑州人民医院。采访了耳鼻喉科的医生和护士。

通过采访医生,我了解到日常生活中出现的耳聋主要有三种状况:传导性耳聋、神经性耳聋、混合性耳聋。导致耳聋发生的噪声源主要有汽车喇叭、喧闹场合、建筑工地施工噪声、耳机声等,那么怎样才能有效预防耳聋呢?医院专家给我们提供了几点建议:

一、饮食合理,少吃过甜过咸的食物。二、戒烟少酒。三、避免嘈杂环境,环境声音分贝一般应控制在85

分贝以下。四、禁止掏挖耳朵,一般半年清洗一次耳朵即可,清洗时用棉签沾少许橄榄油轻轻转动。此外,耳聋的预防还包括保持良好的心态,多锻炼身体,如郊游、散步、打太极拳等,避免过度疲劳和精神紧张等。

虽然现在医疗条件和科学仪器越来越先进,可以在人体内部进行细致入微的治疗,但我们还是应该注重生活细节,尽量避免噪声,营造安宁舒适的居家环境,关爱耳朵,保护听力。

黄路三小 夏宇雯 小记者编号:JS201202028

保护耳朵 要注重生活习惯

想知道耳朵的奥秘吗?想了解如何保护自己的耳朵吗?下面就请跟我一起来看看吧。

3月3日是全国爱耳日,我们郑州日报小记者来到了郑州人民医院,聆听孟医生讲述耳朵的奥秘。

孟医生告诉我们,由于许多疾病会使耳朵听力下降,影响我们的生活,所以把每年的3月3日设立成“全国爱耳日”。顿时,我的心中产生了一个疑问:为什么要将3月3日定为“全国爱耳日”呢?孟医生解释

说:“3月3日中有两个‘3’,把其中一个‘3’倒过来就像一双耳朵,所以选择了3月3日。”

怎样保护自己的耳朵呢?孟医生让我们注意三点:一是少用耳机;二是少打电话;三是避免去有噪声的环境里。同时,耳朵的内部也很重要,要少挖耳朵,慎重使用耳药。

同学们,耳朵是很重要的部位,请保护听力,爱护自己的耳朵。 文化路三小 李畅 小记者编号:JS201201003



优秀作文

成功是“逼”出来的

大千世界,缤纷繁华,如果一味贪图享乐,不逼迫自己奋进,是不可能取得成功的。

纵观古今,哪一位成功人士的背后没有一段辛酸难耐的故事?三国时期,大将军吕蒙有着杰出的军事才能,战场上骁勇善战,屡建大功,但鲁肃却嘲笑他没有知识,头脑简单,四肢发达。吕蒙大受刺激,下定决心要苦学诗书。一段时间之后,两人再次相遇,鲁肃竟然发现吕蒙已能出口成章了,他佩服至极,发出了“士别三日当刮目相看”的感叹。

世界乒坛女将邓亚萍也有着一段艰苦的往事。小时候,邓亚萍就表现出了对乒乓球的热爱,她带着浓厚的兴趣练习打球,水平超出常人。但当她踌躇满志地报考国家队时却碰壁了,原因是自己的身材比例不适合打乒乓球,她不愿意向这个现实屈服,她下定决心要凭自己的努力证明自己的实力。于是,无论严寒还是酷暑,即使身体受伤,她也咬牙坚持练球,在坚强信念的逼迫下,她流洒了无数的血水和汗水,最终,她成功了!她以犀利的球技称霸世界乒坛。

面对巨浪滔天的大海,逼迫自己挺住风浪,勇往直前,便能到达理想的彼岸;面对荒无人烟的沙漠,逼迫自己耐住寂寞,忍住饥渴,定能寻到富饶的绿洲;面对漆黑漫长的夜晚,逼迫自己克服恐惧,追求光明,便会迎来希望的曙光……

逼迫亦能带来成功! 河南省实验中学分校高二·十二班 王政翔

学做洗发香波

星期六,我盼望已久的快乐作文班终于开课了,上课后老师告诉我们,要学习做洗发香波。

我们听了都很兴奋。只见老师拿出一个烧杯,又让我们传着看了一个小包里的东西。“它像什么?”老师笑着问我们。我看看后说:“它的颗粒大小很像味精。”老师说:“它叫‘去污剂’,又叫‘十二醇硫酸钠’。”

老师说着把它倒进烧杯里,又倒入适量的温水,用一根小棒慢慢地搅拌着,我们看到杯子里的水渐渐地变白了。老师把白色溶液举起来问我们:“这作为洗发香波行不行?”我说:“不行。”“为什么?”老师问。“它太稀了。”

老师微笑着点头,随即又拿出一包东西说:“它叫‘氯化铵’,也叫‘增稠剂’。”说着老师把它加入烧杯中搅拌,慢慢地溶液变稠了。老师说:“增稠剂不能放得太多,放多了反而会变稀。”我有些不大相信。老师看出了我们的疑问,把杯子里的溶液倒进另一个杯子里一些,又加入了一些增稠剂搅拌,我们看到原本粘稠的溶液果然变稀了。“真有趣!”我们一个个相视而笑。

“知道还少什么东西吗?”老师举起白色粘稠的洗发液问。“少颜色!”一个同学说。“对,我们要上色。”说着老师又拿出增色剂的百果园,开展“山坡变桃园 城乡学子乐游园”植树活动。

“为了使洗完头后有香味,我们还要加入食用香精。老师加进去一些香精,一股淡淡的清香扑鼻而来。“这就做好了。”老师把洗发香波装进两个小瓶子。

最后,老师让我们把制作洗发香波的过程说一下,我滔滔不绝地说了一遍,老师奖给我一瓶洗发香波,我高兴极了。

通过这节课的学习,我不仅学到了许多知识,还学会了做洗发香波。 管城区创新街小学 郭静薇 辅导老师 翟兰玉

我的校园

我们的校园就像一座美丽的大花园,一年四季都充满着生机与活力。

春天,万物复苏。睡了一冬的小草伸了伸懒腰,从泥土中探出了它那好奇的小脑袋,开始观察这个五彩缤纷的世界;白杨和白桦也抽出了一根根嫩绿的枝条,鸟儿们在树上欢快地歌唱着,那声音仿佛是春天的赞歌。晨曦中,同学们在尽情地朗诵着优美的诗文,我们的校园洋溢着勃勃生机!

夏天,校园里到处都是五颜六色的鲜花,弥漫着花儿的芳香。它们有的像亭亭玉立的“窈窕淑女”,有的又像一把把美丽的小伞,吸引了不少小蜜蜂、小蝴蝶来做客。此时的校园犹如花的海洋。我们男孩子最爱捉蜜蜂了,一不小心就被蜜蜂狠狠地蜇一下,疼得一个劲儿地叫唤,可一会儿又忍不住,展开了和小家伙们新一轮的追逐。

秋天,树叶变黄了,落叶铺满了整个校园。一阵秋风徐徐吹过,那金黄的落叶像一只只美丽的蝴蝶,在枝头翩翩起舞,忽而又在空中打了个旋儿,轻轻地落到了大地上,多像孩子回到了妈妈的怀抱里啊!女孩子们最喜欢树叶了,你瞧,那边的女同学正在捡树叶呢,树叶里藏着她们美好的愿望啊!花园里多数花儿渐渐枯萎了,唯独那一簇簇菊花傲然怒放,尽情地展示着她们的魅力。

冬天,下雪了,我们的校园成了银色的童话王国。我们当然就是快乐的小矮人了!一个个雪人堆起来了,一场场雪仗打起来了。欢声笑语惊醒了披着雪袍的松树爷爷,他轻轻一抖头上的雪帽,玉屑似的雪落满了我们的全身,又是一阵欢笑……

我爱我们校园的春夏秋冬,我爱我们校园的一草一木,我爱我们校园的欢声笑语——这里充满着生机与活力,这里孕育着希望与未来! 文化路第三小学 任莹莹 辅导老师 张丽