

假期结束 谨防“开学综合征”

本报记者 于 森

愉悦又轻松的暑假即将结束,漫长的假期让学生身心得到了彻底放松,甚至使部分孩子的心也玩“野”了。马上就要开学了,如果学生仍沉浸于假期的懒散和彻底的放松之中“缓不过神”来,势必影响学习,很难适应紧张的学习生活,有些学生还会出现不同程度的“开学综合征”。比如在开学阶段学生出现的疲倦、食欲不振、注意力不集中、学习效率降低等现象。如何帮助孩子收心,让孩子顺利投入新阶段的学习,成为开学初家长们的首要问题。

同步生物钟 快速进角色

郑州市第八中学高级教师吴战利指出最重要的一点——学生的作息时间表要调整好。学生在度过了一个多月的假期中,作息时间相比于上学时肯定有所松散。比如有的学生在假期早上不起床,晚上睡得比较晚,这样在临开学前是个很不好的习惯。甚至有的学生还要来个“开学前的疯狂”,格外“珍惜”这仅剩的几天假期,吴战利指出这样的想法是不可取的。他建议学生在开学前要把生物钟调整到与上课时间同步,尽量早上七点起床,晚上十点之前休息。“首先要将生物钟调整好,只有生理调整好才会保障良好的学习心理状态。”吴战利说道。这个观点也得到了文化路一小英语老师邓欣雨的认可,她说:“调整好生物钟,可有效避免刚开学时学生的抵抗情绪。”

梳理假期作业 适度制定计划

“在假期的最后两三天里,学生除了生物钟上的调整,还可以梳理一下暑假作业。”吴战利说道,梳理作业一是检查一下自己的完成情况,二是顺便复习一下,做到温故而知新。“家长可为孩子制定学习计划和目标来作为他们收心的方式之一。”邓欣雨向记者介绍说,“但这个计划一定要有度,不可过重,不然会让孩子觉得压力过大,对学习产生抵触心理,从而起不到收心的作用。一定要选择适合孩子的能力范

围之类的目标。”在具体做法上,邓欣雨向记者介绍说,家长可引导孩子多与同学和老师电话沟通,唤起孩子对校园生活以及同学友情的向往。其次家长可以适当给孩子些积极的心理暗示,对孩子说一些“甜言蜜语”,从而激发孩子想学习、愿学习的状态。

在采访中,吴战利和邓欣雨老师都强调了特殊时期的学生,作为小升初、初升高的这一部分学生。“新学期开始,学生要对所学的新知识有所了解。例如八年级开学后将开设物理新课程;九年级开设化学新课程。这些对于没有接触过的学生都是一种新的考验。”吴战利老师说,对于这部分特殊的学生,他建议开学前可以通过互联网或者向高年级的学长们“讨经”。“一定要做到对新学知识心理有数,学习按部就班进行预习。”除此之外,邓欣雨还强调,对于小升初这部分学生,要做到心理过渡的调整。她建议家长可在开学前陪孩子到即将就读的学校走走,买些书或者文具,适当地让孩子减少娱乐活动,一起同孩子走过过渡期。



制图 毛 洁

留学信息

美国 SAT只是申请美国大学的一项指标

专家指出,SAT是全美范围内的标准化考试,不能简单理解为美国高考,它只是申请美国大学的一项指标,有学生考满分2400分仍被哈佛拒绝。美国高中生上大学不需经过全国统考,但要经过一个相当复杂的申请过程,多数学生从11年级(相当于中国的高二)准备各种资料,进入12年级后的前一两个月就要决定申请哪些学校。美国大学在录取时,不看申请人家庭背景及经济能力,但录取后,需按学校要求提供存款证明。老师推荐信要写几封,一般2~4封信为宜。因为招生人员想知道孩子的特点,所以建议学生必须找了解自己的老师。当然,申请美国大学最重要的还是高中成绩单。中国家长最关心SAT能否拿高分,要想在SAT的阅读和写作部分取得高分,最关键的是要从小培养阅读英文的好习惯,中国学生可以通过看美剧,直至流利默诵来快速提高。如果SAT总是爬不上1800分,与名校够不着怎么办?对新移民或国际学生来说,还有一条曲线上的名校之路。美国两年制的社区学院是美国政府竭力推荐的,学费一年7000美元左右,门槛低。两年后如果学习努力,就有可能转学去名校。

英国 奥运后留学英国避免三大签证误区

1.大多数失败者的问题在于选择了英国的语言学校,而不是直接申请英国的正规大学。选择去英国读语言学校之所以被拒签,是因为签证官会认为学生没有明确的专业(或方向),学习动机不明,赴英留学理由不充分。遇见这种情况,一定要在说明书里清楚地阐述清楚自己学语言的动机,并且提供相应的材料证明。例如单纯学英语是为了以后工作需要,那么最好出具一份工作单位的说明。
2.正在国内正规大学学习的在校学生,想退学出国留学。这类学生签证成功率往往不高,因为签证官难以理解,既然已经在正规大学学习,为什么忽然想出国留学?对于英国人来讲,学习的连贯性及逻辑性很重要。也有学生在英国因为自己成绩不好,转过不同的学校,尤其是预科学校,这样也会让签证官怀疑你的学习能力甚至是动机,都不利于签证申请。
3.资金来源不明。有些家长确实有足够的经济能力,但他们没有工作单位,没有属于自己的正式注册的公司。有的家长或许是出于自己公司运营考虑,出具的资金是类似房产、基金或者股票等。这些情况都会让签证官怀疑学生是否有足够资金或者资金来源不明确。

加拿大 硕士物流专业持续升温

加拿大硕士物流专业近年来持续升温,这跟国际市场和目前就业形势是分不开的。随着互联网的高速发展,网购成为时下年轻人购物的主要途径,这加速了国际国内物流的高速发展,也让物流专业成为未来的热门专业之一。物流是一个囊括了采购、仓储、运输、包装、国际贸易、计算机等方面功能的管理性工作。现代物流业涉及的领域十分广阔,在物流运作链上,商流、信息流、资金流贯穿其中,物流管理和营运工作需要各种知识和技术水平的人才。正是这个原因,就业机会也相对较多。专家提醒,现在正是加拿大硕士申请的黄金时间,面对北美高含金量的文凭和极富吸引力的移民政策,以及申请硕士学生数量的逐年提高,早准备早申请是获得录取的有利前提。

对话名校长 栏目记者 于 森

做灵魂教育 育活力学生 ——访金水区文化路第二小学校长朱闽予

朱闽予常说:“校长要以自己的人格魅力,时时刻刻感染和温暖身边的每一个人,当满怀激情地去追求一种理想、一种精神、一种境界时,就会对教育事业,对教师和学生充满感情。”

走进二中的校园,首先映入眼帘的是一面教师寄语墙,“文二是孩子们梦想摇篮。校园里的清晨永远明媚,愿人人实现梦想。”这里,童年与梦想同在,青春和活力齐飞……句句透露着文二每一位教师的感慨与希望;文化育人,润物无声。校园每个角落,每个地方的精心点缀布置,走廊上是同学们的生命感言。而校训墙是写意桃花与两只可爱的雏鹰振翅高飞的巧妙组合,蕴含着在文二这片沃土上,桃李满天下。校园植物上设计的精致牌子,可使同学们了解植物的同时,成为懂花、惜花、爱花、护花少年。

校长办公室房间虽小,却井井有条。做校长13年的朱闽予对自己工作中的点点滴滴总结为几句话,“一个学校如果没有先进的教育

理念为统领,就只能是事务缠身,被动工作,谈不上学校高品位的发展。”

朱闽予说,学校邀请教育专家一起解读学校,为学校诊断“把脉”,理出清晰的发展目标和师生行为准则。把“活力课堂”和“活力校园”作为抓手,统领各项工作。以专家培训为引领,转变观念,内化行动;以年级段为试点,发现问题,积累经验;以学科带头人突破,加强研究,辐射带动;以中青年骨干教师为主体,着眼发展,全面铺开;以学校班组成员为榜样,亲自上课,率先垂范。真正把“回归课堂,研究课堂,创新课堂”落到了实处。“课堂改变,学校才会改变;课堂高效,教育才会高效;课堂创新,学生才会创造;课堂进步,师生才会成长。在这一过程中,和建设学校品牌学科结合起来,逐步形成我校优势学科。”

“办规范加特色的学校是我们不懈的追求。”在提及学校的特色教育时,朱闽予说。学校以“活力校园”为主题,充分利用学校优势及教

育资源,开发特色校本课程有:“梨园春光”、“生命教育”、“航模”、“朗读欣赏”、“书法”等,已积累了一定经验并推上课程表。同时学校将俱乐部、社团组织、大中队活动也纳入课程元素,在课程建设中统一思考,开发实施了田径、作文、语文素养、数学思维、书法、动漫制作、葫芦丝、合唱、管弦乐等十几门课。

“处处留心皆学问,读得多,用心多,是积累,是财富。”这是采访中最让记者受启发的一句话。在校长的办公桌上,记者看到了三个厚厚的本子,上面都是校长朱闽予平时的手记和教育随笔。记者翻阅其中的一本,感受最深的是她与一位学生谈话后的随笔,真正把“学校无小事,事事有教育”落到了实处。记者略算了一下,朱闽予校长每年整理的平时手记和教育随笔有几万字,她向记者介绍说,平时她喜欢读读写写,而且做这些事完全是乐在其中。这种写,是实践与思考的调和,是学习的过程,是总结和反思的过程,是自我提升的过程。

教育是爱的事业 ——访金水区工人第一新村小学校长侯国彦

“作为一名校长,首先要有一套清晰的办学理念,这一理念决定了一个学校的发展方向。”侯国彦说。工人第一新村小学办学时间悠久,有一定的文化积淀。学校优良的传统的继承和发展便是校长侯国彦思考的一个主题。为了确定学校的发展方向,他通过广泛论证、问卷调查,最后结合相关专家意见,确定了学校五年发展规划,并把教育这个爱的事业凝练成“在大爱大美中成就大写的人”的办学理念,以此引领传统的继承和发展便是校长侯国彦思考的一个主题。为了确定学校的发展方向,他通过广泛论证、问卷调查,最后结合相关专家意见,确定了学校五年发展规划,并把教育这个爱的事业凝练成“在大爱大美中成就大写的人”的办学理念,以此引领传统的继承和发展便是校长侯国彦思考的一个主题。为了确定学校的发展方向,他通过广泛论证、问卷调查,最后结合相关专家意见,确定了学校五年发展规划,并把教育这个爱的事业凝练成“在大爱大美中成就大写的人”的办学理念,以此引领传统的继承和发展便是校长侯国彦思考的一个主题。

人眼前的一本大书,展开的书本像一只雄鹰的翅膀,激励学生像雄鹰一样在知识的天空中展翅飞翔;上面配有世界地图,鼓励学生放眼世界,走向未来;还有梁启超的《中国少年说》使学生拥有远大的志向。大气的背景墙把工一小书香校园特色凸显得淋漓尽致。除此之外,在校园的西南角,一棵大树下矗立着牛犇雕像,它既装点了校园一角,又使学生在欣赏雕塑的同时受到了科学启蒙教育。其中在校园西南角墙面制作了大型浮雕群,有古代教育家孔子、科学家华罗庚,既有古代名人,又有现代名人,制作之精细,构思之巧妙,充分彰显了工一小“书香校园和科普校园”这一办学特色。学校除了书香和科普这两大特色之外还开设有多项特色社团,例如科幻画社团和梦幻编织社团。在采访中,记者注意到校长办公室桌

优秀作文

怀念美好的小学时光

今天,我们照了毕业照,这预示着我们离毕业的日子已经不远了。此刻,我想向尊敬的老师、亲爱的母校道声真诚的感谢,向亲爱的同学们道声再会。

回忆往事,一幕幕涌上心头。记得六年前,我们这群天真无邪的孩子,为了共同的梦想,从不同的家庭走到一起,步入了逸夫小学。六年里,我们哭过、笑过、闹过,但一切的一切,只能让我们的感情更深,友谊更诚,朋友更多,生活更好。

记得我刚步入一五班的教室时,看着一张张陌生的面孔,望着一双双陌生的眼睛,我感到有些恐慌,有点不知所措。但随着老师、同学们的互相沟通了解,我们之间建立起了深厚的感情。

那是一节令我难以忘怀的体育课。在那节课上,我一不小心摔倒了,一下子就跌在了坚硬的地面上,膝盖上刹时鲜血直流。同学们赶快把我扶起来,送到校医务室。看着他们焦急的目光,我好感动,同学们的帮助告诉我友情的力量是无限的。

还记得六年级上半学期,我只要有解决不了的问题向老师求助,老师都会悉心解答。“老师,平常生活中我总是和妈妈闹矛盾,惹妈妈生气,我也伤心,这可怎么办?”老师语重心长地说:“孩子,挨骂不要紧,知错就改是关键。人生路上向前走,五彩斑斓红光现。被妈妈吵了,首先不要和妈妈顶嘴,要先想想自己到底做错了什么事,找到错误,加以改正,并且多和妈妈谈心。这才是关键。”

听了老师的话,我心里豁然开朗。老师是我们成长路上的指明灯,为我们艰辛地付出,却无怨无悔。

再见了,我亲爱的母校,你是我成长的摇篮;再见了,我敬爱的老师,您对我的哺育我永远不会忘记;再见了,我亲爱的同学,友谊是一只航海漂泊的小船,无论天涯海角,友谊永远珍藏在我们心间。小学生活就像一场美梦,现在,它即将接近尾声……

管城回族区逸夫小学 李 森 辅导老师 沙 莹

美丽的郑东新区

我的家乡在郑州,最近这几年郑州发展得特别快,尤其是郑东新区,这里最令人向往。白天来这里游玩的人们有的在野餐,有的在草坪上嬉戏玩耍,还有的在放风筝。天空上的风筝形态各异、千姿百态。有的像燕子在飞翔,有的像一条条金鱼自由自在地游来游去,还有的像美丽的蝴蝶翩翩起舞。

这里有个湿地公园,它是郑东新区水系的重要组成部分,也是新区首次大规模采用人工湿地技术建设的生态环境保护主体公园和生物环境教育基地。湿地公园一个月就能把如意湖的湖水净化处理一次,原来如意湖湖区浑浊发绿的水体经过湿地公园处理后变得清澈湛蓝。公园里的景色更是迷人。湖水清澈见底,宛如一面铜镜。小鱼在湖里游来游去,你追着我,我追着你,好像在比赛游泳。湖面上美丽的荷花有的竞相开放,有的含苞欲放,有的已经展开了两三片花瓣,碧绿的荷叶在微风的抚摸下摆摆摇摇圆盘似的大叶子,凉爽的微风拨动着柳姑娘长长的辫子好像向游人打招呼。这儿真像一幅美不胜收的图画!

晚上的如意湖风景更迷人,音乐喷泉可漂亮了,各种粗细不一的水柱随着音乐的高低变幻出各种颜色:一会变成红色,一会又变成黄色,一会又变成蓝色,一会又变成了绿色……水柱还能组成各种图案:有菊花的,荷花的,还有圆球形的……让人看得眼花缭乱。

夜深了,马路上的灯像萤火虫一样忽明忽暗,整个城市都进入了梦乡。

美丽的郑东新区,成为郑州市民周末休闲的地点,让郑州人为之骄傲。

金水区金燕小学 许义飞 辅导老师 任 彩

向日葵般的童年

我的童年只有妈妈的陪伴,因为爸爸常年在外打工,但是我的童年却很快乐,即使已经过去很多年,记忆却还是那么清晰。

那年春天,在姥姥家的菜园子里,我戴着一顶草帽,手提着洒水壶,妈妈在旁边把刚买回来的向日葵种子种进土里,看到妈妈这么忙碌,我也跑过去学着妈妈的样子,蹲在地上铲土,妈妈看到我这样,不由得摇头叹气向我走来,大手握着我的手,手把手地教我铲土,还不停地告诉我铲土要用力,而且在用力的同时也要认准一个目标去铲。妈妈还叮嘱我,长大以后不要盲目去做任何事情,要认准目标,当时听到这句话还不懂,现在终于知道妈妈不仅是在教我铲土,在铲土的同时还告诉了我道理,就这样,那一颗颗象征希望的向日葵种子埋进了孕育新生命的泥土里。

我每天都会去观察它们,为它们浇水,盼望它们快快长大。第一次看到种子发芽时,我感到很好奇,就用手不停地去触碰,因为它身上嫩嫩的,柔柔的,摸起来很光滑,直到妈妈说那样不好,我才愧疚地停止。

慢慢的向日葵长大了,长出了绿油油的绿叶,金灿灿的花朵,傍晚,夕阳的光芒照映在它们身上,看起来就像彩霞仙子羞涩而宁静,特别是当微风吹起时,“彩霞仙子”就摇曳起优美的身姿,在微风中起舞,每次看到这番景象,我也会学着在微风中跳舞,妈妈看到总是夸我跳得好,使我洋洋得意。

秋天了,妈妈端上一盘瓜子,我尝着瓜子,觉得这次的瓜子异常好吃,因为这是我和妈妈靠自己的劳动和汗水换来的成果。

向日葵陪伴了我大半个童年,直到现在,我都在自家阳台上种植着向日葵,每天傍晚,我依旧会像小时候一样在它身边跳舞,微风乍起,它也依旧像小时候一样在微风中摇曳身姿,看到这种景象,我不禁露出恬静的微笑,因为我记得,它曾经带给了我一个向日葵般金色的童年。

黄河路一小 崔梦鑫 辅导老师 崔大荣