

儿童节听听孩子的愿望

本报记者 刘冬 尹春灵 实习生 周颖

又到“六一”儿童节。“六一”儿童节是孩子的节日，快乐是我们给孩子最好的礼物。孩子的快乐与礼物的档次无关，与红包的大小无关，与连衣裙的款式无关，与平板电脑的画面无关……

近日，记者来到学校和孩子家中采访，听听他们的儿童节愿望。

让妈妈也过一个儿童节

李焯琪是黄水路小学一年级五班的学生，尽管很期待“六一”儿童节了，可当问起有什么愿望时，她却像个大人似的想了一会儿。

“因为我平时不缺吃不缺穿，想要什么玩具，爸爸妈妈都会给我买。周末了，爸爸妈妈还会挤出时间带我去爬山、逛公园，我真的很幸福！”李焯琪满脸笑容，不过小脑袋一转，就有了个特别的心愿。

她说，以前问妈妈小时候是怎么过儿童节时，妈妈告诉她，小时生活在农村，“六一”的时候正是收麦子的时间，家里大人都忙着地里的农活，根本就没有过儿童节的意识，反而要帮大人们分担家务。

“妈妈从没过过儿童节，却让我的生活每天都跟过节一样幸福。因此我决定，这次我要给妈妈过个‘六一’儿童节，让她快乐！”李焯琪的心愿让一旁的妈妈感动不已。

“孩子的话让我觉得她长大了，有思想了。其实我不奢求什么，只要孩子能健康快乐地成长就是我莫大的欣慰。”王钰说，孩子的健康成长需要父母的言传身教，更需要老师的谆谆教诲，同时也离不开社会这个大环境的熏陶。她相信只要共同努力，遵循孩子的成长规律正确引导和指导，每个孩子都会健康成长为一个对社会有用的人。



5月23日，新郑市新村镇云湾幼儿园的小朋友用手中的画笔描绘美好未来，迎接“六一”儿童节的到来。

想随时随地听到爸妈的声音

晴晴(化名)，12岁，是新郑市八乡梅河小学的一名留守儿童。父母长年在外打工，平时晴晴就跟爷爷奶奶一起生活。

在交谈中，记者发现这个沉默寡言的女孩没有同龄人该有的天真烂漫，一直低着头看着对面的墙。记者寻着晴晴的目光看去，墙上挂着一个破旧的相框，但相框的玻璃却洁净照人，

显然是平时被人无数次擦拭过。

记者指着一张发黄的照片，问晴晴照片中抱着孩子的男的是谁。晴晴眉头微微一皱，没有说话，嘴角颤动了几下，小声地说：“我爸、我妈，另一个是四岁的我。”还没等记者开口，晴晴又指着其他几张照片继续说：“这个是两岁的，这个是五岁的，那是三岁的。”“怎么都是些小时候的照片？”记者问晴晴，她此时又恢复了沉默。原来，从她记事起，父母就开始每年外

教育资讯

法制电影进校园

本报讯(记者 刘冬 高凯 通讯员 万晓伟)近日，新郑市教育体育局和新郑市人民检察院联合进行法制教育和普法宣传，在全市中小学校开展法制电影进校园活动。

活动中，向全市中小学校推荐观看河南省检察院精心制作的法制微电影《心桥》，结合各年级学生的法律知识和综合认知基础，青少年服务中心分别向小学、初中段学生推荐《为了明天》、《青涩记忆》、《激情辩护》、《法官妈妈》，向高中段学生推荐《我的1919》、《珍爱生命 远离毒品》、《东京审判》等共七部优秀法制题材电影。全市各中小学校充分利用班班通等现代网络信息技术和教育教学手段，组织学生有选择性地集中观看了法制电影，全市共60000余名在校学生参与了活动，接受了生动的法制教育。

为将活动不断推向深入，巩固活动效果，该市将继续面向全市中小学生学习法制电影观后感(影评)征评活动，经过班级、学校、乡镇、全市等层层选拔，最终评选出的优秀作品在全市进行公开展评，为全市师生学法、用法及交流搭建平台。目前，学生作品正在征集中。

校园动态

新郑一中：增强学生法制观念

本报讯(记者 尹春玲 通讯员 赵新峰)近日，新郑市第一中学举行法制教育报告会，进一步增强学生的法制观念，提高学生的自我保护意识和防范意识。

报告会上，郑州大学西亚斯国际关系学院法学院郝利军教授作了“我国法律中的年龄规定”的主题报告，深入浅出地向同学们讲解了青少年违法犯罪的危害性，剖析了青少年违法犯罪的心理，并结合青少年学生的性格、心理及身体特点，向大家传授了如何更好地避免由于意气用事而冲动犯罪、如何慎重交友、如何在具体的危险境况下保护生命安全等知识。

实验小学：丰富教师业余生活

本报讯(记者 刘冬)近日，实验小学2014年教职工广场舞、健美操比赛激情上演，来自该校的16个业务组代表队的教师们赛场上你一较高下，比比“谁”的青春最激情，赛赛谁的“魅力更独特”。

比赛中，各个代表队的教师精神饱满、神采飞扬，动作优美舒展，队列造型变化有序，给现场观众带来了强烈的视觉冲击和震撼，充分展示了新时代教师的时尚风采。

据悉，新郑市实验小学非常注重丰富教职工的业余生活，全面实施了教师健康工程，组织教职工篮球赛、乒乓球赛、健美操比赛、文艺汇演等，极大提升了教职工的凝聚力，确保了教师的身心健康，同时也为学校注入了蓬勃的活力。如今，“我运动，我健康”已成为广大教师的行动口号。

梨园小学：快乐英语提升学习

本报讯(记者 尹春灵 通讯员 冯丹丹)为了培养学生们学习英语的兴趣，5月21日，新村镇梨园小学三年级举行了“快乐英语，展示自我”为主题的英语活动。

活动中，孩子们在老师的指导下积极参与，有故事表演、歌曲、情景剧、课文朗诵等多种形式。该校负责人介绍说：“举办此次活动，让孩子们沉浸在学习英语的快乐中，共同分享，展示了孩子们学习英语的骄傲。以后要多举行这样的活动，让孩子们愿意学，乐意学。”

市直小学：亲子共读交流经验

本报讯(记者 尹春灵 高凯 通讯员 张迎丽)近日，市直小学二班举办了一场“亲子共读(时代广场的蟋蟀)”经验交流会。以往不同的是，全班55名孩子和他们的家长一起参加了这次交流会。

交流会上，家长和孩子们展示交流了自己的读书心得；通过阅读小游戏、猜猜我喜欢的人物是谁、小剧场等活动展示了家长和孩子们对《时代广场的蟋蟀》的理解与感受。

一位家长代表告诉记者：“这样的活动有助于家长和孩子的共同提高，希望学校能够多举行几次，坚持下去。”

高考攻略

考前焦虑症 专家开处方

距离高考只剩十天的时间了，考生进入最后的冲刺阶段。“考前焦虑症”进入高发期，这些患者不仅仅为考生，还包括不少家长。如何缓解过度焦虑的情绪成为人们关注的焦点。

专家介绍，考生的压力不外乎来自三个方面：自己内心的、家长的、老师和学校的。高考焦虑分为考前预期焦虑和考场焦虑，考生常表现为心理、生理症状，包括失眠、头晕、头痛、胸闷、心悸、注意力不集中、记忆力减退、食欲差、胃肠不适、便秘、腹泻、胸闷、心悸、尿频、睡后易醒、嗜睡、全身无力、习惯性情绪低落等。通常会在考试过后压力疏解的情况下缓解。

专家表示，家长应理性地看待孩子的分数问题并且营造宽松的家庭氛围。家长应做到五要五不要。五要是：1.要情绪稳定。家长心情放松，有利于孩子的好心态。2.要情绪愉快。家长充满信心，有利于孩子的自信。3.告诉孩子尽力就是最好的，有利于孩子减轻压力。4.做好饮食卫生，保证孩子身体健康，精力充沛参加考试。5.帮助孩子准备好考试用品，去考场的路线，减轻孩子的负担。五不要：1.不要为孩子定考试分数。2.不规定孩子考什么学校。3.不要每天询问同学得怎样了。4.不要为孩子准备各种食品或过剩的营养，以免形成更大的压力。5.不要让孩子挤压睡眠的时间学习。

专家表示，压力无所不在，每天可见，面对压力不能回避，也不能视而不见，要正确对待，应根据自己的个性特点、认知能力、应对方式和生活态度，做到合理地宣泄紧张情绪及压力，把压力减小到最低限度，以保证自我的身心健康。

专家支招：

积极地自我暗示。当自己有焦虑情绪时，给自己强有力的自我暗示，如“我能行”、“我一定能够成功”等，这样可以增加自信，克服焦虑。

适量运动。研究表明，运动可以消除一些导致焦虑的化学物质，使精神放松，心情愉悦。当你感到焦虑时，索性什么都不要去想，去跑步、打球或者游泳等，能有效缓解焦虑的情绪。

做最感兴趣的事情。人们在做自己感兴趣事情的时候，都会全身心地投入，进入一种物我两忘的境界。因此，当焦虑来袭时，放下课本儿，做一些感兴趣的事情，如唱歌、听音乐、看电视等，当你做完这些事情的时候，你的烦恼焦虑就无影无踪了。

情感宣泄。情感宣泄是缓解压力、保持心理平衡的重要手段。可以把紧张、焦虑讲给亲人或朋友，让自己的内心得到调整，或者找一个适宜的地方，放声大哭或大笑，以宣泄自己内心的烦恼。

如果考场中出现焦虑情绪时，可以试试以下自我缓解的方法：

深呼吸：考生可以坐着，首先要慢慢地吸气，然后屏住几秒，再吐气，这样多反复几次。

按摩：可以用右手的大拇指顺时针按摩左手的手腕内关穴，每回多次，能起到调节情绪的功能。

全身肌肉放松法：闭上眼睛，心里默念身体需要放松的部位，同时用心去感受放松的感觉。

本报记者 赵聪聪 高凯 整理



5月22日，新郑一中高三学生在复习功课。高考复习进入关键阶段，学生们查漏补缺，进行最后冲刺。



连日来，外国语小学美术组的老师一直在紧锣密鼓地绘制彩虹墙。彩虹墙精心设计了七大板块，每一个板块都围绕着一个主题选择合适的故事绘制而成。彩虹墙将作为学校送给孩子们的礼物，在“六一”儿童节前完成。

本报记者 刘冬 通讯员 赵艳红 摄

家长客串“老师”

本报记者 陈扬 通讯员 王丽亚

家长是孩子的第一任老师，当好这个老师不简单，那么去到学校“客串”下真正的“老师”，家长们能胜任吗？还是让我们一起去问问新郑市梨园镇第一幼儿园的“家长助教团”吧。

“不好当！站在讲台上腿都是抖的……”“长见识了，取真经了，我对教育孩子才更有信心了！”“助教第一天回去，我们家里就开了家庭会议，好好研讨了一番。”……答案虽然五花八门，但是记者注意到每个参与助教的家长

脸上都是跃跃欲试和信心十足的表情。

助教，都参与那些工作呢？帮孩子倒牛奶，上厕所时给孩子整理衣服，跟孩子们一起做操，给孩子们讲故事，中午帮孩子们盛饭，哄孩子睡觉，整理床铺……“看似

和在家里带孩子的内容没什么区别，但在学校的时候少了一些随意，多了一些尊重，就是这看似小小的心态上的改变，为我和孩子之间的沟通和教育打开了一扇全新的大门。”一位家长告诉记者。

家长助教进课堂活动，让家

辛勤耕耘桃李芬芳

——记新郑市郭店镇回民完全小学教师马士山

本报记者 刘冬 实习生 周颖

人们都说，老师是人类心灵的工程师。马士山这位“工程师”已经在教育战线奋战了40余年。桃李芬芳的背后，是他一生的辛勤耕耘。自1973年扎根郭店镇农村小学，他像“一棵无人知道的小草”一样，看似默默无闻，但却用师德滋润无数学子。

初出茅庐，还是“生瓜蛋”的他凭着学来的理论知识接手了毕业班教学工作。“真正接触到教学实际，困难一个迎面而来。”马士山回忆说，记得有一次上课时，课堂秩序不好，严重影响教学进度，当时他就把自己上学时老师的方法移植过来，在黑板上写了一个大大的“静”字。可结果却出乎他的意料，课堂秩序依旧没有改善。这次事件让他明白了一个道理，做事不能死搬硬套，原来的教学方法早已不适应于现在的教学。后来他向有经验的老教师请教，又结合自己的教学经验，在学生管理方面有了自己的独特方法，慢慢的自己工

作也有了起色。

随着社会的进步和科学技术的发展，学校越来越多地引进先进的教育教学设施，老师也需要迎头赶上。因为个人年龄偏大，对新事物的接受相对较慢，马士山只能“笨鸟先飞”，积极参加各种培训，在培训中他总是到得早，走得晚，不懂就问。

“几十年教育教学工作中，我一直认为师德是最重要的。”马士山说，在平时要求学生遵

守纪律的同时，也把学生德育工作放在首位。

工作中既教书又育人，言传身教，事事处处做学生的榜样和楷模。每天提前上班整理好班务，备好课；放学后等学生全部离校后再批改作业，总结一天来的收获和教训。日复一日，年复一年，不管刮风下雨还是大雪纷飞。

每当在困难与挫折中无力抽身时，他总会想起那件让他记忆犹新的事情。那是一个冬天的早晨，他像往常一样早起上班，可因为道路结

冰，连人带车滑到路边沟里，饭盒里的午饭也洒了一地。“当时坐在冰天雪地里，揉着摔疼的腿，眼泪不由自主地落下来。”想想自己为什么要起早贪黑这么辛苦，可抬起头天色大亮，想到学校那几十双渴望的眼睛，也顾不上疼痛，推起自行车，马士山毅然向学校走去……

一分付出，一分收获。在马士山的影响下，他所带的班级差不多年年都被学校评为先进班级，学生思想道德觉悟高，学习积极性高，每次统考成绩都在全镇名列前茅。“作为一名老师，学生的成绩、健康、快乐是最重要的，我十分地骄傲与自豪。”

马士山说，想到如今教过的学生一批批离开了校园，走向了建设祖国的岗位，在不同的岗位上发光发热，他就由衷感到欣慰，感到自己的付出有了收获。虽然即将退休，可马士山没有丝毫放松心理和惰性，并且主动要求把本学期的教学工作进行到底，站好最后一班岗！