

# 快速适应新学期 听听专家怎么说

本报(记者 赵文静)“家长您好,新学期已经开始,请及时帮助孩子调整好作息时间,告别‘开学综合征’,迎接新的学习生活。”昨日,家长郑先生收到学校老师发来的提醒短信。新学期伊始,“开学综合征”来袭,中小学生学习调整心态,尽快适应新学期?我市教育专家和名师畅谈观点,为学生及家长支招。

## 小学:家长多倾听多指导

“小嘴巴不说话,小书包背背背,手搭肩向前看,肩并肩齐走……”入学第一课,郑东新区聚源路小学一年级六班教室里,孩子们在老师的指导下练起了排队列。“熟悉校园环境,认识身边的小朋友,练习放学排队列,这些都是孩子们要学习的。”德育处主任王晓红说,学校为新生精心设计了卫生、行为、安全等一系列入学教育课程,让孩子们尽快熟悉学校,喜欢上校园生活。

“培养一年级孩子的好习惯与学习习惯”是新晋小学生家长和学校的共同任务。金水区南阳路第一小学老师表示,初为学童的孩子们正处在新鲜好奇又懵懂的状态,新学习环境的适应、希望新老师关注的心理、与新同学交往的需求、学校规章制度的约束……孩子们即将面临的种种问题,家长应多倾听,尽可能地多关心、多帮助、多指导。

## 初中:养成好习惯最重要

如何引领孩子迈好中学第一步?进入初中,学习上最显著的变化是学习科目多了,学习难度大了,新生要适应新的学习模式,培养良好的学习习惯,还要适应生活、心理方面的变化,这不仅是对孩子的考验,也对家长提出的新要求。

省首批高级家庭教育指导师、郑州外国语中学政教处主任徐琳,总结了往年七年级新生

进入初中后在学习和生活中面临的诸多变化,以及不能适应变化所表现出来的种种问题,如学习吃力、成绩下滑、恋家、失落、迷茫等。

“家长要帮助孩子正确认识初中教育的特点,注重自学能力、自律能力和自我调节能力的培养,注重各学科间的协调发展。”徐琳老师说,家长要注重发挥自身的榜样作用,为孩子创造良好的学习环境,使孩子在日常学习生活中逐渐养成勤于读书、善于观察、积极思考、善于质疑、珍惜时间等良好的习惯和品质,为初中生活奠定坚实基础。

## 高中:明确目标讲究策略

一开学,郑州18中的高一新生就参加了“高一起航集结号”训练营。“我们请来了全国教育界名家、名师及学校首席教师,为高一新生介绍九大学科的学习方法,目的就是帮助学生做好初中和高中衔接,尽快进入

学习状态。”校长段亚萍告诉记者,从无忧无虑的假期进入紧张的学校学习氛围,而且进入新环境学习新知识,学生们肯定都需要一个适应过程,家长、老师要帮助孩子赶紧调整好角色。

而对于走进高二的毕业班学生来说,开学也意味着正式进入“高考”倒计时。如何在最后一学年调整好冲刺的步伐?郑州二中高三语文老师董宁认为,进入高三,学生不能急着打疲劳战,要适当做一下前期的规划。“学习目标应明确,学习策略要正确。正确的学习策略是必须依照各学科教师制订的教学计划学习,自己的学习进度要与各科教师的教学进度一致。”董老师说,学习时务必做到扬长补短,即在优势学科保持领先的前提下,把提高优势学科学习效率节省下来的时间用于弱势学科学习,而不是牺牲优势学科去弥补弱势学科。

本报(记者 王红 实习生 刘玗好)昨日,郑州大学迎来1.8万余名来自全国各地的大学新生,省会高校开学序幕再次拉开。互联网时代,“网络迎新”让高校服务更贴心,新生报到更便捷。开学季,低龄大学生受人关注,今年郑大本科新生中,“00后”就有21位,最小的刚满13岁。

今年新生入学,郑州大学早早推出了一系列“网络迎新”服务。半个月前,后勤集团就通过官方微信向新生推送全面的报到流程、衣食住行等资讯,新生们动手动脚,通过手机就能了解学校的详细信息。郑大多个院系也通过微博、微信分别推出“迎新”板块,在线回答新

# 郑大昨迎1.8万新生 “网络迎新”更贴心 最小本科生13岁

生疑问。网络迎新拉近了距离,一些学生开学前已经在网上成了好“伙伴”。郑大新闻传播学院新生小静说:“加入年级新生群,大家谈专业、聊社团、讨论入学准备攻略……虽然还没见过面,但同学们已经成了‘熟人’。”不止郑大,河南财经政法大学等省内不少高校也纷纷推出了“网络迎新”。新生们在这

里结交新朋友、选择社团,很多以往进校后才开始接触的事情,通过网络提前实现了。

新生入学,低龄大学生成为校园的一道风景。据统计,今年郑大本科新生中,“00后”就有21位,最小的刚满13岁。

记者了解到,高校录取的低龄新生中,大多数学生是学习成绩优秀、自主学习能力强,

接连跳级,提前完成小学到高中的课程顺利考入大学,也有一些学生是因为艺术特长,凭借优异的专业成绩考入大学就读美术等艺术类专业。这些低龄大学生不少都有住校学习经历,自理能力并不比正常年龄入学的大学生差。

针对低龄新生,高校相关负责人均表示,日常生活会通过辅导员、高年级学长等多多关注。

除了“小不点”,新生中也不乏“高龄”学子,在今年郑大本科新生中,有两位出生于1986年。29岁读本科,学生们说,敢于挑战世俗,挑战自己,这更是一种“勇气”。

# 郑焦开通“约租车” 下月起可上门接送

本报(记者 黄永东 通讯员 汪军)从9月1日起,市民只要拨打96606或登录www.hn96606.com网站下单,就可乘坐交运集团的“豫州行”约租车往返郑州至焦作了。

据悉,“豫州行”约租客运品牌是郑州交运集团推出的门到门、点到点最新客运

服务方式。市民有出行需求,只需通过电话或网站下单预约,即能享受各类轿车或商务用车上门服务。

郑州至焦作城际约租线路,票价分为拼车和包车两种。其中,拼车价格从40元至50元不等,包车价格从160元至180元不等。

# 5年捐赠1000万 助残又有新行动

本报(记者 李娜)昨日,由省残联、中国太平洋寿险河南分公司、省残疾人福利基金会联合主办的助残行动启动暨百名贫困残疾(残疾人子女)大学生资助仪式举行,100名大学生每人获得5000元助学金。

活动现场,中国太平洋寿险河南分公司和省残联签订协议,该公司在全省选拔组织

万人志愿者服务队,5年内,公司将提供总价值不低于1000万元的物资捐助,用于爱心慰问、爱心陪伴、爱心助学、爱心敬老、爱心助力,向全省残疾人及其家庭提供不少于10万人次的志愿服务。仪式现场,还资助了100名贫困残疾(残疾人子女)大学生,每人5000元。

# 纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年 60余幅书画佳作 市民可免费观赏

本报(记者 左丽慧 实习生 刘锦丽)昨日,由市委宣传部、市园林局、市书画研究院主办,市城市园林科学研究所承办的“纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年书画展”在郑州月季公园开幕。

本次展览共展出书画作品60余幅,展出时间持续到9月4日,市民可免费观赏。书法作品中有许多是作者专为书画展撰写的联句和诗词,颂扬抗战英烈,痛斥日本军国主义,不少诗词及警句使人铭心难忘。《浩气千秋》《云中君子》《花鸟》等一幅幅精品画作,生动传神,充分表达对祖国的热爱。

活动现场,多位老艺术家挥毫泼墨,创作出一幅幅意蕴深厚的作品,纪念抗战胜利,抒发爱国情感。



昨日,文化路街道办事处“缅怀抗战先烈·感悟幸福生活”庆祝抗战胜利70周年文艺汇演在建业贰号城邦小区广场举行。市委宣传部、市文明办、郑州报业集团等主办的郑州市首届微电影展也首次进入社区海选演员和节目,演员们一下舞台就来报名。本报记者 党贺喜 摄

# 首届中国石榴博览会 专家客商下月聚茱萸

本报(记者 史治国)以“互联网+石榴”为主题的第一届中国石榴博览会将于9月19日至21日在茱萸举行。

记者从中国园艺学会石榴分会河南总部日前召开的新闻发布会上获悉,本次博览会由中国园艺学会石榴分会和中国农业科学院郑州果树研究所主办,郑州市休闲观光农业协会、茱萸市河南石榴产业基地承办,是目前国内规模最大、规格最高的石榴盛会,将有来自全国20多个省区的专家学者、客商等800多人参加。大家会上可品尝全国多个品种石榴美味。博览会开幕前,组委会将向市民发放活动券。

据了解,第一届中国石榴博览会将与茱萸市第十一届河南石榴文化节有机结合,会上,专家们将探讨如何在“互联网+”和科技、金融等资源的有效驱动下,提升石榴品质,挖掘石榴文化,拉长产业链条,并进行石榴栽培、存储、加工、物流、营销等各环节的技术交流。茱萸市政府将以“石榴”为媒,会天下朋友,促进“文化、旅游、农业”的融合发展。

# 新郑大枣硕果满枝 开通专车邀您采摘

本报(记者 成燕 高凯 通讯员 高沛)记者从有关部门28日召开的新闻发布会上获悉,2015中华枣乡风情游9月5日将在好想你科技示范园启幕。届时,市民可乘坐郑州—新郑枣乡旅游直通车,体验摘枣乐趣。

中华枣乡风情游自1998年举办以来,已成功举办17届,累计接待游客50万人次,成为我市秋季集观赏性、娱乐性、参与性为一体的大型旅游节庆活动。记者在好想你科技示范园看到,成片的枣林如今硕果满枝,吸引着参观者争相拍照。

本届枣乡风情游由市旅游局、新郑市政府主办,将持续到10月7日。届时,游客可到好想你工业园、科技示范园、中华枣文化博物馆等地体验枣乡风情。作为本次活动一大亮点,主办方将邀请中央电视台策划开幕式,众多大腕明星将演绎精彩节目。市民漫步枣园,可摘红枣、刨红薯、拔花生、认养枣树,还可品红枣宴,体验经络养生。

据悉,为给市民周末出游提供便利,活动期间的每个双休日,河南南湖国旅将开通旅游直通车,定时在紫荆山立交桥附近和青少年宫发车。

# 省会媒体网球选拔赛昨收拍

郑州报业集团团队摘中老年组桂冠

本报(记者 刘超峰)昨日,由河南省新闻工作者协会主办的2015年省会媒体网球选拔赛在中原网球中心落下帷幕,经过激烈争夺,来自郑州报业集团的楚超和白清祥组合在中老年组(45岁以上组)比赛中发挥出色,一路过关斩将,获得该组男子双打冠军。

据了解,本次比赛分青年组和中老年组,来自省会平面、电视和网络等媒体将近30名新闻工作人员齐聚中原网球中心展开对决。选拔赛结束后,主办方将综合各方面成绩组成河南媒体联队参加10月底在广西南宁举行的全国新闻媒体网球总决赛。

# 国网郑州供电公司2015年9月7日-2015年9月13日检修对外停电公告

7日 0:00~8:00 宏12板II裕华美欣一配线、江山路四柜1板江山路四柜裕华美欣一联、裕华美欣一配100.1裕华美欣商业专用2、1裕华美欣商业专用2停。(裕华美欣二配至三配(共3台配变))  
0:00~8:00 莱12板商都路三配线、商都路二配12板商都路二三联、旭日龙园一配16板II旭日龙园一商都路三联、商都路三配100、II天域置业商业专用2、II省南水北调办公专用2停。(香江物流E区、香江物流E区二期。)  
0:00~8:00 科10板I金成一配白黄北线、金成一配1板科金10、牧专配100、中达花园配5板中达牧专联、I郑州牧专商住楼专用2停。(牧校(牧专专配)、宴华商业、宴华住宅小区、马李庄村委会。)  
6:00~20:00 钢钎厂7、康复配21板交通北5、陇海路八柜5板交通北9(歇6板)停。(交通路幸福路一带,交通路钢钎厂一带,电气化三处,客运公司,晶体管厂,客运公司附近,六服,聋哑学校,幸福路西一带,塑料三厂,学府花园,二七实验小学,幸福路小学,铁英街幼儿园,铁英街一带,酒精厂。)  
6:00~20:00 亲亲家园一箱5板亲亲家园二箱联(航34板)停。(亲亲家园(1台))  
6:00~20:00 陇海路三柜6板和和平路2(歇23板)、汝河路27(歇40板)、陇海西十一柜4板岗刘东2(歇36板)、嵩2板汝河路线、汝河东一配1板汝东14(嵩36板)停。(轻校、研研所、郑州新长城房地产基建、中药中心、药材公司家属院、电力大学、郑州康桥房地产开发有限公司、电信局、商专家家属院、印刷厂、热力公司、耿河东、水井等交通路汝河沿线一带。)  
8日 0:00~8:00 满江路一配3板满江路一都市广场一联(英34板)停。(都市广场小区(一、二配6台))

0:00~8:00 西7板金河配线、二七一配8板二七一金河联停。(百文站、百文公司、裕利花园、百文家属院。)  
6:00~20:00 南阳路二配18板南阳路二配思达雅阁联(孟24板)停。(思达雅阁小区(一二箱))  
6:00~20:00 扬子四配19板祭城新区基建专用1(祭4板)停。(祭城新区基建)  
6:00~20:00 中州大道南三柜4板中州大道南三柜七里河一槐箱联、七里河2(泉6)停。(七里河村委1、七里河村委3、七里河(6台)、李丽、气管炎医院。)  
6:00~20:00 天河配100、金山邑境配15板金山邑境天河配联、珠江荣景一配11板珠江荣景一天河联(宏2板)停。(邦发混凝土专用、瑞格、天河置业专用一箱、四季同达、苏屯幼儿园、苏屯东、永兴化工、金丝绣品、可意、兴达建筑、磷肥厂、景润玻璃、热力公司、金牛集团、洁丽洗衣、天一管桩、天主教堂、河南新闻出版学校、建安建筑、315配变4台、500配变1台、200配变1台。)  
8:00~18:00 黄家21板II大通一配线、大通一配100、黄委会中学一配11板II黄委会中学一大通一联、经三北四柜2板经三北四柜大通一配联停。(黄委会中学、大通商业。)  
8:00~20:00 牛10kVIII段母线及分路停。(牛55板牛路灯线、纺织供销社公司、三厂家属院、瑞家酒店、五十二中、电力馆、育红小学、水工宿、水工宿(配1台)、朱屯、元发置业基建、三厂家属院(配1台)、朱屯西路与西十里铺路附近(16台))  
9日 0:00~8:00 中16板,II中焦联6、汇景嘉园配8板汇景嘉园兰亭联、兰亭配100停。(74中、消防基建1、兰亭商业专配、兰亭一箱至五箱。)  
6:00~20:00 学3板II高校园三配线、龙子

湖北1、龙子湖南1、祭李79、II高校园三配1停。(文苑北路环卫中转站专用箱、郑东消防大队、郑东投资。)  
6:00~20:00 凤18板博瑞花园配线、博瑞花园配6板凤博18、凤60板(空板)停。(博瑞花园、博瑞花园商业、万厦物业、聚锦苑、聚合置业商业专用、聚锦苑照明专配。)  
6:00~20:00 高校园六配100、高校园六配4板I正商铂钻商业专用1、高校园六配8板I高校园六一联、高校园9板I高校园四八联(学6板)停。(正商铂钻一配)  
6:00~20:00 歇11板和和平路、郑密东7、兑周路19停。(和平路一带,郑密路西一带,干休所宿,核干休所,公路局二处,汝河路小学,汝河路小学附近,商专家家属院一带。)  
6:00~20:00 农业东路一配100(文7板)、农业东路一配9板郑祭32(文40板)停。(运河上郡、运河上郡商业。)  
8:00~15:00 玉14板玉柏线、玉柏线33#开关、海3板海柏线47#开关停。(朝阳机械、中天高科、柏庙一组、铝都阀门、长达机械厂、长达汽车配件、众鑫重工、市政、神舟重工、华泰电缆、九业化工、中鑫金结、事务管理局、昌煜实业、中铝河南分公司、诚信地产(区政府南院)、方顶安置楼、玉发耐材。)  
10日 0:00~8:00 经南二配20板II经南二三联、经南三配100、II东郊酒店专用2(螺22板)停。(雅信软件、东美家园一箱至五箱(共5台箱变)。)  
6:00~20:00 天河配100、天河路二柜1板天河路二柜天河配联、(天23板)、新兴东北1(宏4板)停。(格力电器商业专用、北城房屋、长兴种植专业合作社、老鸦陈村北寨联队专用、河南六建基建专用、省一建工程集团基建、双龙塑料、银江置业、银江、薛岗线台变(10台)、范明华、薛岗南环

线台变(3台)、金利商贸、老鸭陈村委、兴岗市场、信基物业管理商业专用、信基实业、高速发展有限责任公司、黄河食品城商业专用、信基调味品城专用、京广快速基建3专用、阜山国定制冰厂、信基、花木种植、京广快速基建2专用、乡村实业。)  
6:00~20:00 英8板新郑路北二柜线停。(十八里河北地、省救灾物资储备库、配变1、十八里河村委会、公交公司、融亨贸易、十里铺村委、天元房产、三洋印务、刘涛、吉祥、供销物资、鑫兴食品、木门厂、春秋公司、诚开物资、正浓饲料、郑铁利达、永威置业、烟台、博弘塑化、华益实业公司、土特产、十八里河电信所、大王庄村委、天博建筑。)  
6:00~20:00 云杉16(桃25板)停。(华丽装神、盛世隆、铁炉村委会(2台)、布袋李七组。)  
6:00~20:00 百11板百新线、百水40、郑上路1、西环1停。(宏基机械、陈常伟、内燃机配件厂、镇政府、艺豪家具厂、郑上路路灯1、佳达暖通、叫花鸡店、中原公安局、中建七局基建1、须水孙庄第二组、胜浩祥、镇政府附近配变3台。)  
11日 0:00~8:00 莲花配9板I莲花雪松一联、翠竹配11板II翠竹雪松一联、雪松一配100(瑞4板)停。(汉威电子生产)  
0:00~8:00 江山路一配100(王43板)停。(王碧村委居民)  
1:00~3:00 牛10kVIII母线停。(牛55板牛路灯线、牛50板三厂北院线用户、纺织供销社公司、三厂家属院、瑞家酒店、五十二中、电力馆、育红小学、水工宿、水工宿(配1台)、朱屯、元发置业基建、三厂家属院(配1台)、朱屯西路与西十里铺路附近(16台。))  
6:00~20:00 二砂20、庙王11、庙王-2(高3板)停。(秦隆经纬、中基铸业、庙王线附近

(2台。))  
6:00~20:00 贺周北线1、富贺5(贺7板)停。(小贺庄东、吴欢杰、大贺庄东、李西领、文治塑料、大贺庄东北、大贺西北、韩江明、大贺中街附近(4台)、杨金建设、中原高速专用、大贺庄村委会、小贺庄村委(2台)、李景文、河南立乐、全味食品(2台)、康华豆沙、庙张村委会。)  
8:00~18:00 黄家3板I大通一配线、大通一配1、大通一配100、黄委会中学一配1板I黄委会中学一大通一联停。(黄委会中学、大通商业。)  
8:00~14:00 华18板华阳线淮阳三箱新建  
12日 东路1#开关停。(税源小区、郑煤、新建东5#配、新建东11#配、新建东20#配、新建东23#配、昌煜实业、新建、自来水、移动公司、行政服务中心、星城小区。)  
8:00~14:00 华3板华阳线汝南六箱新建西  
13日 路1#开关停。(河南豫商置业、新建西6#配、新建西10#配、新建西13#配、14#配、民生证券、丹尼斯、聂寨路2#、4#配。)  
1. 用户实际停电时间,在计划停电时间范围内,以实际操作时间为准;对用户恢复送电完毕时间均按上述检修结束时间延后2小时,若遇大风雷雨天气等原因不停,详见手机短信平台通知,有自备发电机的用户应做好严格的隔离措施,严禁返电至停电线路上,否则由事故造成单位负责。  
2. 国网郑州供电公司值班电话:电力客服中心 95598  
国网河南省电力公司 95598 供电服务网站: http://www.95598.ha.sgcc.com.cn/  
3. 以上停电公告可通过95598自助语音查询系统查询或通过95598供电服务网站查询。  
国网郑州供电公司 2015年8月29日