

# 寒假“余额”不足，如何让孩子“收心”？

小手拉大手 廉洁一起走

## 湛河区中小学生在完成特殊“寒假作业”

离开学校只剩不到一周的时间，但很多孩子还贪恋着安逸的假期生活，每天照样睡懒觉、玩网游等。许多家长不由得担心：孩子的心玩“野”了，开学后怎么办？如何让孩子快快收住“疯玩”的心，成为家长们关注的话题。2月26日，记者就此采访了市一些教育工作者。

### 谨防“开学综合症”，“收心”工作提早做

采访中，我市几位中小学老师表示，每年春节过后开学初期，总会有一些孩子出现迟到、上课注意力不集中、打瞌睡等现象，有的孩子甚至厌恶上学，这都是“开学综合症”的表现。之所以出现这些现象，是因为开学前孩子没及时调整，做好身心的双重准备。所以，帮孩子们“收心”，是家长寒假最后一周的重点工作。

市共青团12355青少年心理健康服务中心主任、平顶山学院心理健康教育指导中心主任赵迎春表示，长假期间孩子处于放松状态，而开学后则相对紧张，两种状态的

转换往往需要一段时间。因此，家长应提前着手帮助孩子“收心”，但不要操之过急。如果家长突然给孩子施加过多压力，反而会让他们出现抵触情绪，排斥上学。

“对于不能早起的孩子，家长可以要求孩子每天比前一天早起10分钟，循序渐进地帮助他们调整生物钟。”赵迎春说，在开学前的这段时间，家长们不妨和孩子一起制定和学校生活接近的作息时间表，按照上学的时间起床、睡觉、学习、运动，以便孩子迅速适应开学后的学习生活。

### 营造学习氛围，尽快进入学习状态

赵迎春说，想让孩子尽快“收心”，家长要有意识地营造新学期氛围，可以和孩子聊聊校园趣事，激发孩子对学校生活的回忆，还可以鼓励孩子与同学、老师提前联系，分享假期收获。这样，会让孩子对阔别已久的校园生活产生向往，对新学期充满期待，也有利于培养孩子的人际交往能力。

“家长要提醒孩子做好假期作业的收尾工作，及时查漏补缺，为孩子营造相对紧张有序的学习氛围。”市三六联校教师刘建丽说，除了作业，中小學生也可以预习一下新学期的课本，尽快进入学习状态。

“对于低年级的学生，家长不妨带领他们一起读读书、练练字，在家中营造浓郁的学习氛围，让孩子把注意力转移到学习上来，使他们慢慢回归到相对紧张的学习状态。”刘建丽说。

卫东区新华路小学的冯新田老师说，新学期新气象，家长可以和孩子一起提前制定新学期的规划和打算。“家长可以和孩子一起就新学期开设的新课程、要学习的新特长等提前做准备，帮助孩子顺利进入学习状态。”

### 做好各项准备，迎接新学期到来

赵迎春说，开学在即，家长要帮助孩子做好各项准备工作，迎接新学期的

到来。

“首先，要帮孩子做好开学前的心理准备。”赵迎春说，家长要多与孩子沟通、交流，给予鼓励与支持，消除孩子的负面情绪。“如果孩子厌学情绪严重，家长不可强行扭转，应向专业心理咨询师求助，给孩子提供正面的心理能量，让孩子以积极向上的心态迎接新学期。”

新华区中心路小学的肖艳艳老师说，开学前有一些东西必须提前准备好，比如文具、参考书等。“低年级学生可以在家长的陪同下购买学习用品，高年级学生可以洗刷书包等，做好新学期的准备工作。”肖艳艳表示，家长还可以根据孩子需要给孩子买新书包、新铅笔盒等，这样可以让孩子保持新鲜感，期待开学，缓解紧张不安的情绪。

相关教师也建议家长，在开学前一两周最好陪孩子多去图书馆、书店，为孩子购买一些他们感兴趣的书籍，培养孩子的读书兴趣，让孩子以愉快的身心投入新学期的学习生活之中。

(本报记者 邢晓蕊)

探奥秘 学魔术 观民俗 做元宵

## 近200名小记者体验宝丰探秘之旅

本报讯(记者邢晓蕊)近距离感受魔术的神奇，体验科技的魅力，参观民俗文化，制作美味元宵……2月24日、25日，小记者宝丰探秘之旅第一期、第二期举办，近200名小记者参与活动，在游玩与体验中收获满满。

2月24日早晨7点刚过，参加首期宝丰探秘之旅的近百名小记者就赶到了集合地点。怀着兴奋的心情，他们踏上了前往宝丰的客车。

第一站是宝丰科技馆，馆内以“体验科学、宝丰特色、感悟创新、引领未来”为主题，设置有科学与探索、生命的奥秘、科普影院等多个板块。在讲解员的引导下，小记者们逐层参观、体验，欢呼声、惊叹声不绝于耳。

观看机器人跳舞，小记者乐得哈哈大笑；在灾难体验馆，小记者们通过弧形屏直观地了解多种灾难的成因，身临其境般惊心动魄，还通过模拟场景，学到了很多火灾逃生、地震自救等常识。

小记者们还体验了“力学奇观”“数理奥秘”“声光电磁”“自然科学”“身边的科学”等新奇、好玩的实验，感悟科学的奇妙。在科技馆负一楼，通过艺术家们精巧的泥塑品，一幅幅祥和、原汁原味的酿酒场景展现在小记者们面前。

参观完毕，小记者纷纷惊叹科学的神奇，对科学也产生了浓浓的兴趣。

在宝丰演艺中心，小记者们见到了魔术师丁德龙等人。他们进行了精彩的魔术表演，让小记者们大开眼界。

丁德龙等魔术师还和小记者展开互动，小记者们兴致高涨。亲眼看到魔术师把一张纸片变成了百元大钞，小记者们一个个瞪大双眼，脸上写满了惊奇，纷纷向魔术师询问变魔术的方法。

丁德龙现场教小记者变魔术，大大地满足了小记者们的好奇心。活动结束后，小记者们纷纷与魔术师合影留念。

这次探秘之旅，小记者们还游览了马街书会民俗园，感受了马街书会的悠久历



史，欣赏了曲艺艺术的神韵，真切地感受到宝丰曲艺的魅力。

最后，小记者们到南湾甲鱼村假日酒店跟大厨学做元宵，提前欢庆元宵佳节。

在大厨的指导下，他们拿着糯米团仔仔细地揉、搓、擀，再小心地包上馅。第一次做

元宵，小记者寇珂琰满心欢喜，她说，她要把元宵带回家给爸爸妈妈品尝，让他们分享自己的劳动成果。

小记者宝丰探秘之旅虽然只有一天的时间，但行程安排紧凑，活动内容多样，深受小记者欢迎，报名火爆。2月25日，第二期宝丰探秘之旅也成功举办。目前，第三期、第四期也已报满。参加首期宝丰探秘之旅的小记者张韵韵表示，能够参加宝丰探秘之旅她非常开心，在游玩的同时开阔了眼界，还学习了魔术、逃生自救等课本上学不到的知识。

图①：魔术师丁德龙为小记者表演魔术。  
图②：两名小记者展示自己制作的元宵。  
图③：小记者们在科技馆观看机器人表演。  
王红梅 摄



## 平顶山外国语学校组织参加志愿活动

本报讯(记者邢晓蕊)近日，平顶山外国语学校积极响应平顶山市及汝州市文明办的倡议，组织志愿者参加志愿活动，受到社会各界的好评。

2月22日，该校党委书记黄新军带领张浩等几位教师身着志愿者服装，到宝丰县李庄乡龙山村委会南龙山参加义务植树活动，为初春的山上增添了一抹新绿。

2月23日，该校纪委副书记李路等领导带领教职工到汝州市火

车站参加“铁路青春志愿行，温暖回家路”春运志愿服务活动。志愿者们放弃自己的休息时间及与家人团聚的机会，在火车站开展购(退)票指导、车次信息查询、候车引导、换乘指引、指路咨询、扶老携幼、秩序维护、解答疑问、突发应对等志愿服务活动。

该校相关负责人表示，志愿者们弘扬了“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神，发挥了省级文明单位的模范带头作用，用实际行动赢得了群众的称赞。

## 市四中(理工学校)召开高考百日动员暨誓师大会

本报讯(记者邢晓蕊)2月25日上午，在高考倒计时100天到来之际，市四中组织高三全体师生召开高考百日动员暨誓师大会。

大会在庄严的国歌声中拉开了序幕，高三(6)班学生集体朗诵的《高三，加油！》掀起誓师大会的高潮。随后，学生代表上台表达了誓战高三最后一百天的决心，教师代表谢润歌表达了对高三全体学

生美好的祝愿。在美好的祝福声中，高三全体学生进行了庄严的宣誓。该校2017届优秀毕业生代表张怡聪、周鑫泉应邀与学弟学妹们分享了他们的高考复习经验。最后，该校校长杨全军勉励高三学生树立远大的志向，用饱满的激情和拼搏的精神挑战自我，勤奋学习，争取在2018年高考中取得优异的成绩。

## 市八中组织志愿者义务植树

本报讯(记者邢晓蕊)2月22日上午，市八中组织志愿者到宝丰县李庄乡龙山村委会南龙山义务植树，为鹰城增添一片新绿。

又是一年春光好，正是植树造林时。根据市人民政府办公室统一安排部署，市教育局组织局直各单位开展义务植树活动。植树现场，旗帜飘飘，市八中校长贾晓燕

等人和大家志愿者一起挥锹挖坑，扶苗覆土，培土、浇水……经过一个多小时的努力，种下了一片盈盈新绿。

贾晓燕说，新年参加全市义务植树活动，进一步增强了大家的“植树、护绿、爱绿”生态文明意识，也为推进美丽鹰城建设奉献了一份力量。

## 舞钢市教体局举行拔河比赛



本报讯(记者邢晓蕊)2月24日下午，舞钢市教体局第五届迎元宵拔河比赛在该市一中院内举行。

该局机关及二级单位全体人员参加了比赛。比赛现场，参赛队员们精神饱满地往后拉绳子，加油

声、鼓掌声、欢笑声此起彼伏。经过激烈角逐，两个科室代表队获得冠军。该局相关负责人表示，此次比赛丰富了干部职工的文化生活，增强了他们的团结协作意识，激发了大家拼搏向上的干事热情。

图为比赛现场 任焕英 摄

今年，很多高校的寒假都突破了35天。面对超长假期，不少大学生抓住机会通过多种方式提升自己——

## 这个寒假，忙碌而充实

这个寒假，很多高校的假期突破了35天。然而，一些大学生并没有在漫长的假期中放任自我，而是舍弃休息时间深入乡村调研实践，或者寓游于学、读书“充电”等，度过了一个忙碌而充实的寒假。近日，记者采访了我市几名学生，了解他们寒假是如何度过的。

### 在调研实践中了解社会

家在市区的王煊智是清华大学大二学生，2月4日至8日，他在福建省宁德市开展了为期5天的调研实践，收获颇丰。

王煊智是清华大学“重走习总书记初心之路”学习调研团赴福建省宁德市支队的一名队员。他和队友们先后调研了世界锂电池龙头企业——宁德时代(ATL)、中国扶贫第一村——赤溪村以及鳌江村、下党村、柏洋村等多个具有代表性的行政村。通过入户走访、实地采访、座谈交流等形式，同学们对中国农村的扶贫工作有了切身感受，对国家公共政策在基层的实际开展有了真切体会。

“我们看到了开展精准扶贫以来，农民尤其是贫困农民的生活发生了翻天覆地的变化，乡村面貌焕然一新，农村公共设施逐步完善，集体经济不断发展。”除了

行政村，王煊智和队友们还拜访了当年向人民日报投稿报道赤溪村情况的王绍据老先生。“王老不久前在习近平总书记的嘱托下写了《赤溪——中国扶贫第一村纪实》一书，总结了赤溪村脱贫致富三个阶段的经验。我们结合调研情况，向王老提出了一些疑问，王老一一解答，并提出了对农村生活的期待和对青年人的期望，希望我们将来能在自己的岗位上办实事，也希望我们多关注基层发展，多为基层谋福利。”

王煊智对记者说，通过这次调研实践，他重新思考了自己的人生。“作为青年人，我们应该多到中国最广大的农村地区，去感受乡土中国，去关注国家发展，让自己真正了解国情，如此才能热爱并为之奉献。”

### 在游学之旅中增长见识

今年春节，家住湛河区泰安花园的首都体育学院大一学生张天然和家人开启了“江南三大名楼”之旅。从大年初二到初五，一家人游遍了江西南昌滕王阁、湖南洞庭岳阳楼和湖北武昌黄鹤楼。

张天然说，从古至今，三大名楼都是历代游客和风流韵士游览观光、吟诗作赋的胜地，留下了许多脍炙人口的佳作。小

时候，她就背诵过范仲淹的《岳阳楼记》、王勃的《滕王阁序》、崔颢的七律《黄鹤楼》等千古名篇，此番亲自登览胜景受到了精神陶冶。新年“更上一层楼”，是她对自己的美好祝愿。

大年初三，电子科技大学大二学生樊晓航便从市区家中动身赶赴台湾，他将作为交换生在台湾进行一个学期的学习。学校初六开学，上课之余，他四处旅行，寓游于学。他想游览日月潭、阿里山等知名景点，还想参观名胜古迹，和当地人交谈，充分感受台湾的自然景观、人文风情等。

樊晓航说，古人有“读万卷书，行万里路，交四方友”的见解。从一定意义上说，阅人比读书更重要。通过旅游，他要结交良师益友，相互交流思想，共同切磋学问。“这一切都是我们在课本上无法学到的。”他说。

据了解，利用假期旅行成为很多大学生不约而同的选择。在旅游的过程中，他们感受祖国壮丽山河及博大精深的文化，体验异地风情，开阔眼界，增长见识，在追求美、享受美的过程中，感悟着、收获着。

### 在读书学习中充实自我

家住市区体育路南段的清华大学大

一学生邓雅夫主修经学专业，他自小背《百家姓》《千字文》《笠翁对韵》《三字》及四书等，酷爱传统文化。寒假回到家里，他除了帮父母干家务外，还抽空读书学习，每天忙得不亦乐乎。

“在学校到图书馆看书已成了习惯，假期我会抽空去市图书馆看书。”邓雅夫说，寒假他除了看学术类书籍之外，莫言的小说以及文学名著类图书他都非常喜欢。他常常沉浸在书中，与大师交流，与智者对话，充分享受精神之旅带来的愉悦。

读书之余，在电脑上听名师网课也是邓雅夫寒假学习的一种方式。北京大学阎步克教授主讲的《中国古代史》、武汉大学吴根友教授主讲的《宋元明清哲学》、清华大学彭林教授主讲的《中国古代礼仪文明》等网络课程，他听得专注，学得认真。尤其是蒋勋细说红楼梦的网络视频，他百看不厌。邓雅夫说，通过听名师名家的网课和讲座，他拓宽了视野，充实了生活，对专业学习也有很好的促进作用。

很多大学生虽然考上了理想的大学，但勤奋学习的习惯如故，即便寒假期间也毫不松懈。他们以读书“充电”，展现了当代大学生奋发进取的风采。

(本报记者 邢晓蕊)