

摘掉励志标语 养花弄草打假人

市一中绞尽脑汁为高考学子减压



5月20日,市一中心理宣泄室里,一位学生正在拳击模拟人,释放考前压力。

本报记者 李英平 摄

□本报记者 傅纪元

十年寒窗苦读,一朝决分高下。时至今日,考生们经过大小几十次甚至上百次的练兵,基本上达到了“万事俱备只欠考”的状态,可是高考竞争的激烈程度、世人对高考的重视程度,反而让部分考生随着考试时间的临近越来越焦虑,心里越来越没底。5月20日上午,记者在市一中校园内感受了考生们如何在这紧要关头度过考前的每一天。

摘掉励志标语 让考生回归平常心

没有高考倒计时牌,满眼大红色的励志标语不见踪影,这还是我们印象中高考前的校园吗?当天上午10点多,记者来到市一中时,校园里空空荡荡,教学楼下十分安静,只看到在高三年级走廊、楼道口一些认真看书的学生。教室里,老师坐在讲台上逐一解答学生的疑问。讲台下,有的学生三三两两聚在一起交流学习心得,曾经贴满教室的大红色励志标

语很少再见。

该校高三年级主任张延龙说,进入高三后,学校举行了高三学生宣誓仪式,设立高考倒计时牌,鼓励学生们在教室、校园里张贴各类励志标语,其目的是督促学生抓紧时间,变压力为动力,激励学生努力拼搏、不言放弃。从距高考还有一个月开始,学校悄悄地摘掉了倒计时牌和励志标语。“还有十几天,再搞这些已经没有实际意义,反而弄得大家很紧张”。张延龙表示,眼下学校想方设法为学生减压,励志标语过多反而会让学生处于草木皆兵的状态。

冲刺阶段做好“四清”

在三(10)班,老师正在讲题,学生边记笔记边思考老师的提问,不断有人举手回答。记者发现,第一排靠窗户的课桌上放着两三种药。班主任常耘说,这名学生学习成绩非常好,这两天可能是学习紧张等原因,孩子身体不适,但仍然坚持上课。

常耘说,冲刺阶段她要求

学生做到“四清”:清课桌,将课桌内杂物清理干净;清课本,梳理课本中遗漏的知识点,巩固基础知识;清随意,按照规范做题,改掉随意、马虎的毛病;轻装上阵,抛掉思想包袱,放松心情。

三(12)班一片静悄悄,学生们正低头复习。教室门前窗台上、走廊里摆放着长寿花、刺梅、吊兰等十多盆花草。张延龙告诉记者,这是师生自己养的,每天浇水、除草,逐盆摆弄,有的还需要施肥,这些工序看起来挺烦琐的,实际上能够缓解学生们的心理压力,培养他们的生活情趣。

减压方式有很多

在高三(26)班教室门前,班主任孙动海在和一名学生谈心。他说,这名学生近段时间学习成绩不稳定,孩子很焦虑,压力大,做题时粗心大意,容易生气。当天他特地把学生叫出来,告诉对方不要有太多想法,把心思放到眼前,注重复习过程。

来到该校心理宣泄室,

一名学生正在对着假人拳打脚踢,释放考前压力。据心理咨询老师刘小珍介绍,心理咨询室长期开放,每年都会会有很多学生过来进行心理辅导、释放压力,其中以高三学生为主。

刘小珍说,舒缓压力的方法有很多,比如与老师沟通、找同学诉说、打球和跑步等体育运动、听音乐、大哭、呐喊等,最近学校尝试采用心理团训的做法引导学生减压增效,取得了良好的效果。

她建议考生:第一,有效地做一些心理放松训练,如找到适合自己的运动方式,适当加强运动,也可以采取休闲的方式放松。但应注意尽量不要在考试前夕进行消耗量大、对抗性强的体育项目,避免过度疲劳及受伤;第二,呼吸放松,可以采取腹部呼吸法的方式,放松心情,释放压力;第三,保持科学的生活方式,即早睡早起,临近考试不要再熬夜复习,应保证充分的睡眠;第四,可以采取语言和心理暗示的方法,树立信念。

中小学校食堂 今后不准包给个人

由学校负责经营 或引入社会餐饮企业

□记者 傅纪元

本报讯 可以实行委托经营,但禁止个人承包。昨天上午,市学校卫生保健站发布了我市中小学食堂安全管理方面的新规定。

按照我省要求,今后学校将承担学校食堂餐饮食品安全主体责任,学校的法定代表人是学校食堂餐饮食品安全工作的第一责任人。未取得餐饮服务许可证的学校不得从事供餐活动。

学校食堂原则上不得承包给个人经营,因历史原因或受客观条件制约已承包给个人经营的学校食堂,要逐步取消个人承包经营模式,已签订个人承包协议者,到期收回;要逐步转为学校自主经营或委托有资质的餐饮管理公司承包经营。

严禁学校食堂采购、储存、使用亚硝酸盐;严禁使用非食用物质加工制作食品;严禁将回收的食品再次加工销售;严禁违规加工制作四季豆、生鲜黄花菜、发芽发芽土豆、霉变红薯、野生菌、来历不明的野菜等高风险食品。

禁止学校食堂采购供应非本食堂加工的散装馅料、肉串及散装熟食制品,田螺、小龙虾、河豚、河蚌等高风险水产品,法律法规禁止生产经营的其他食品、食品添加剂等。

市教育局将建立委托经营学校食堂信用评级体系及退出机制,按照有关考评标准对已备案并运行的受委托经营单位每年考评两次,对考评结果不合格整改仍不达标的餐饮公司坚决予以清退,并将其纳入“黑名单”。

读书公益课堂将开课 我们一起来读书吧

□记者 娄刚

本报讯 记者昨天从市文化艺术中心获悉,为了让公共文化设施发挥更大的作用,该中心从本周起将举办以“大家一起读书”为主题的读书公益课堂,让琅琅的读书声回响在文化艺术中心。

据该中心工作人员介绍,第一期读书课堂定于5月23日和24日上午9点半在市文化艺术中心一楼大厅大屏幕下举行,由工作人员用普通话选读汉语经典诗文,同时配有音乐。有兴趣参与朗读的青少年或成年人,均可上台阅读。

据了解,该中心今后每月将举办两次读书课堂,课堂形式多样,时间都安排在周末。

社区搭台,母婴保健师上课 准妈妈家门口学做“孕妇餐”

□记者 吕占伟

本报讯 “孕期忌吃辣,饮食要多样,荤素搭配,保证营养。”昨天中午,新华区西高皇街道天湖苑社区一站式服务大厅二楼膳食苑里,来自家政服务公司的母婴保健师王俊红在给几位准妈妈上实践课。

膳食苑外间是就餐室,里间是厨房,平时多用于指导社区居民如何合理饮食。王俊红一边讲,一边操作,给准妈妈示范如何做“孕妇餐”。一位年轻的准妈妈主动要求操作,在王俊红的指导下做起了香菇炒肉。

“孕产期的女性要多摄入牛奶、豆制品、菌类,可以煮八宝粥、五谷杂粮粥喝。

炒菜少放盐,一天摄入不要超过6克盐,6克盐能盛满一啤酒瓶盖。”王俊红说。

26岁的王艳鸽挤进厨房边听边看。她告诉记者,她的孩子1岁半了,当初自己怀孕期间是由月嫂打理膳食,这次她想学几道菜,好做给怀孕的闺蜜吃。

天湖苑社区主任陈怡帆告诉记者,这次邀请母婴保健师来社区讲课,是应了社区准妈妈们的要求。“初为人母,她们急切想了解孕产期、哺乳期的饮食和生活保健知识。下一步,社区将继续与家政公司合作,在讲解这方面知识的同时,进行免费的月嫂服务和家政技能培训,为社区有就业需求的人士创造工作机会。”



昨天上午,天湖苑社区厨房里,前来学习“孕妇餐”的准妈妈一展身手。 本报记者 张鹏 摄

为居民测血压、送灭蚊药 市疾控中心志愿者为民服务

□记者 王辉

本报讯 5月20日,市疾病预防控制中心的10名党员志愿者来到市干休所家属区开展为民服务活动。

当天上午9时40分,记者在市区建设路中段市干休所家属区门口看到,一名志愿者正在给居民袁大妈测血压,袁大妈身后还有不少人在排队等候。活动现场,几名身穿红马甲的志愿者在向居民发放《科学就医》《手足口病预防常识》等宣传页。志愿者还向居民赠送了120袋灭蚊蝇药片。

便民服务热线

市长热线:12345 市工商局申诉举报热线:12315 市消协投诉热线:2996315 2999315 市教育局政风行风热线:2629909(周一至周五) 2629911(周六、周日)
市环保局环境投诉热线:12369 建设系统服务热线:12319 市质监局打假维权咨询服务热线:12365 物价举报:12358 电力抢修:95598 自来水抢修:2830000 出租车:2345000
公交:3382000 交通运输服务监督电话:12328 市国税局:12366 平顶山火车站问询处:7187179 市旅游局:2880000 2884444 市纪委纠风办:2665675 市司法局政风行风热线:4944673