

## 学校里生活不规律,放假回家早不起晚不睡

# 大学生“黑白颠倒”家长担忧

本报枣庄1月17日讯(记者

赵艳虹)近日,不少在外地上学的大学生陆续放假回家,可回家后很多大学生习惯了“黑白颠倒”的生活作息,让不少家长很担心,有的家庭甚至引发家庭矛盾。

去年考入大学的小张,完成第一学期学习任务刚刚到家,可

到家后,就开始了晚上不睡觉,早晨不起床的生活。小张的母亲刘女士说,放假回家后,一家人还没在一起好好吃过一顿饭,他不是在上网就是在睡觉,有时候一觉睡到中午。“做好饭都要叫上很多遍,他才起床。有好几次,我半夜去卫生间,发现他还在电脑前玩儿呢。”刘女士说,她也觉得好不容易回来一次,都不好意思批评,可这样黑白颠倒的作息习惯肯定对健康不利。

由于大学生在学校的时候习惯了自由懒散的作息习惯,因为家里不断电,玩儿的时间可以不受控制,不健康的作息习惯是父母和孩子冲突的导火线。在外地上大学的小李称,“在学校的

时候,我们宿舍的一帮哥们儿睡觉都很晚,基本都是开着电脑玩游戏,只要不熄灯绝对不关电脑。”可到家后,有家长监督,他的作息习惯都会引起家长不满,有时候就会引发一些争吵。

17日,记者从枣庄市立医院内分泌代谢科了解到,熬夜会影响内分泌正常的代谢功能,导致激素分

泌异常,长期熬夜影响身体机能,导致身体免疫力下降。现在,很多疾病日趋年轻化,都和无规律的作息习惯有关系,虽然熬夜不会直接或快速导致得病,但如果有积累过程,就会导致视力下降、记忆力下降甚至会诱发心脑血管疾病。此外,长时间的熬夜使甲状腺激素分泌增加,从而导致甲亢的发生。

## 送保险

17日,泰康人寿枣庄中心支公司总经理李彦一行带着奶粉、棉衣、玩具等物品走进枣庄市儿童福利院,看望这里的孤残儿童,并给儿童护理员送去最高保费达十万元的保单。

本报见习记者

李芳 摄影报道



## 盗卖十字绣 被“暗号”出卖

这贼点挺背

本报枣庄1月17日讯(记者 孔红星 通讯员 刘阳河)一滕州男子在北辛街道租赁住房时,趁人不备将两幅绣好的十字绣偷走。在准备销赃时,却被十字绣上的“暗号”出卖了。

李某交代,1月9日下午,他在市区北关街一条小巷一

住家偷了两幅十字绣。拿回家后,他发现是两幅“百福图”和“家和万事兴”,长度有1.5米,宽度为0.8米。如此大的十字绣,一定能卖个好价钱。李某决定卖到十字绣店里。李某用手机将两幅十字绣拍成照片,于1月11日到北关街某绣坊店内销赃。

“令李某没有想到的是,他偷的这两幅十字绣画,其实就是这家绣坊店老板装裱的,因为绣坊店老板在每幅装裱的十字绣画上都做了标记,当李某将十字绣画拿到绣坊店时,便被老板认了出来,随即打电话报警。”办案民警说。

## 抢票高峰期来临 部分方向列车 票源紧张

本报枣庄1月17日讯(见

习记者 袁鹏)17日起,2月5日(腊月廿五)的火车票开始通过互联网和电话进行预售。由于春节之前的四五天通常是年前出行的高潮,所以现在也开始进入网上购票的高峰期。

15时,记者登录铁路客服中心网站时看到,腊月廿四由枣庄开往郑州的列车,除了1趟动车尚有余票,其他车次均已买不到坐票。开往合肥的6趟列车中,14时到21时发车的三趟也已经卖完了所有坐票。而腊月廿五的高铁动车组车票虽然刚开始销售仅4个小时,就已有部分开往合肥的车次显示车票售罄。不过开往济南、青岛、南京等方向的列车,余票依然充足。

枣庄站的工作人员表示,由于枣庄的外地人口较少,加之全国高校尚未集中放假,所以目前往来客流均比较正常平稳。在枣庄西站售票厅,记者看到前来购买车票的乘客也不多,乘客排队等候约五分钟即可购买到车票。

据了解,目前火车票互联网、电话订票预售期为20天(含当日)。其中,全国高铁动车组车票(C、D、G字头列车)起售时间为每日11时,由枣庄开出的其他列车的车票起售时间为每日17时。对于无法通过互联网和电话订票的乘客,也可选择前往代售点和车站售票窗口购票,不过其预售期较短,为18天(含当日)。

# 让“爱心”插上腾飞的翅膀

## ——枣庄市峄城区棠阴中学着力打造特色品牌教育纪实

枣庄市峄城区棠阴中学位于冠世榴园风景区内的榴园镇,优雅的自然环境给学校的发展带来了契机。学校牢固树立“以人为本”的思想,遵循“让每个孩子人生都精彩”的办学理念,以爱每一个孩子为出发点,创建了以“爱”为主题的“爱心超市”。

2012年7月2日这一天,人民日报、新华社、光明日报、中央电视台等12家中央新闻单位采访山东教育改革,市教育局副局长韩建超同志,代表枣庄市教育局介绍了该市在实施素质教育中探索的创新经验时,谈到峄城区棠阴中学的“爱心超市”,他这样说:“峄城区榴园镇棠阴中学开办的我市第一家‘爱心超市’,之所以能够引起中央、省、市媒体的高度关注,是因为他们经营的不仅仅是爱心,重的是教育机制的创新”。

### 走进棠阴中学 感受爱的教育

棠阴中学始建于1984年3月,从最初的枣庄市第二十二中学沿革至今,已发展成为拥有19个教学班,78名教职工,在校学生近千人的九年一贯制学校。学校先后投资20余万元,配备高标准理化生实验室、技术教室、舞蹈房等30余口功能室,实验室内配有多媒体,满足了现代教育教学的需求。投资23万余元,为教师配备专用电脑,达到了人手一机。微机室新配微机50台,学生上课达到了一人一机标准。投资15万元,新添图书14000余册,报刊杂志80余种,图书近4万册。

### 师生共创和谐校园

学校把“师生共建校园环境文化”作为突破口,把牢固树立“环境育人,文化育人”作为指导思想,在改善校园环境、创设文化氛围的过程中,全体导师想方设法调动受导学生的

积极性,与受导学生共同栽植花草树木。校园内各种标语,都是向导师和受导学生公开征集。这样,在共同参与的过程中,导师和受导学生拉近了距离,相互交流越来越多。同时还定期开展了《我爱我班》《我爱我校》等演讲活动。2011年学校被区教育局评为环境育人优秀学校。

### 家校互通

### 构建爱的桥梁

中学生正处于身心发展的关键时期,会遇到各种各样的心理困惑或问题。针对这一现状,学校专门创建了心灵之家,心灵之家的建立现已成为沟通家庭、校长、导师和受导学生的有效平台。同时,学校开辟了“留守儿童视频聊天室”,每周固定两天的时间,这样来家长与子女间的主动沟通多了,很多问题都能迎刃而解。

### 飞鸽传书 心心相通

该校在心灵之家外面安放了心灵困惑信箱、心灵解惑信箱和校长信箱,校长信箱同时向全体师生公布了校长电子邮箱。导师和受导学生结对子的原则是导师和学生进行双向选择,但并非所有学生的所有问题都愿意或适合向自己的导师倾诉。例如,学生们正处于青春期,身体发育迅速,很多学生面对生理上出现的一些新特征,不明白,这时候怎么办?他(她)就可以把自己的困惑写在信里,并选择一位他(她)熟悉或喜欢的导师,在信封上注明,希望由某某老师来为他(她)解

惑,然后将信投入心灵困惑信箱。每天早上学校有专人负责打开心灵困惑信箱,将里面的信件分别交给各导师,各位导师根据学生提出的问题,也以书信的形式有针对性的进行答疑解惑,然后将信投入心灵解惑信箱。每天下午由负责人打开心灵解惑信箱,学生前来取信。在实践中,书信的数量与日俱增,有的学生竟然提出可不可以和导师以外的人写信。学校抓住时机,又进一步将书信引入学生与学校领导、导师与学生家长、学生与家长之间,使书信这一特殊媒介发挥了意想不到的作用。还有不少学生写信反映班级情况、参与学校管理。解铃还需系玲人,学校所做的这一切,切实把关爱送到学生们的心里,得到了家长的赞扬、社会的认可,《中国教师报》《德育报》《平安校园》《山东教育报》等多家新闻媒体对此进行了报道。

### 爱心超市温暖校园

该校是一所农村中学,共有近千名学生。其中,有部分学生因为失去单亲甚至双亲,或者因为父母身患重病或失去劳动能力,从而造成家庭经济比较困难。有时,他们会为买一个本子、一个文具盒而苦恼好几天。家庭生活的困难,已经成为这些学生继续求学的障碍。针对实情,学校开设爱心超市。学校本着三点原则,发动教师捐一点,领导带头帮一点,家庭好的献一点。也有不少学生慷慨解囊,政府单位如:峄城区教育局、峄城区红十字会等单位分别送来了5000元和3000元资助金,枣庄市消费者协会、峄城义工协会、大光明眼镜店等,还有一些爱心人士捐款捐物,充分体现了这个世界充满爱。

学校印制了爱心超市购物券,定期向每个贫困生发放30元的“爱心券”,爱心超市会在每周一、三、五的活动课时间开放,届时学生可以手持“爱心券”购物。

如:七年级受助学生王珉(化名)在日记中写道:“在这个过程中,不仅让我得到了众多好心人的帮助,同时也培养了我与别人相互关心、相互照顾的品德。今后,我要通过自己的努力,帮助那些有需要的同学。”

### 精彩互动

### 让课堂更精彩

近年来该校一直坚持推进“精彩互动”模式的探索。“精彩互动”个性化课堂教学就是指学生参与教学设计,参与课堂教学,通过“师生互动,生生互动”的方式使其成为教师上课的一部分内容,教师作为平等中的首席,在学生参与讲课时,要暂时“退居二线”,并在观察、倾听的基础上“该出手时才出手”,对于课堂上出现的各种问题进行纠偏、补漏,对学生进行点拨、引导。

“精彩互动”课堂教学新模式的课型分为教师主讲、师生共讲、学生主讲三种,并按照课前准备(学生自主预习,师生共同备课)、课中互动、课后反思的流程展开。在“精彩互动”课堂中,师生、生生通过明确目标、交流预习、质疑问难、合作探究、展示交流、总结反馈六个环节进行形式多样的互动学习。

2012年5月,枣庄市教研室的领导专程到学校调研。在反馈中,市教研室的专家对“精彩互动”给予了高度评价。“精彩互动”改变了全体师生的生活。学生们说:“我敢当众表达自己的观点了,学习生活多姿多彩了。”“精彩互动”也让我们养成了一些良好的学习习惯。“我与人合作的意识增强了,合作能力也提高了。”因此,该校荣获2012年枣庄市特色品牌创建工作先进单位称号。“精彩互动”课堂教学模式也成功入选枣庄市素质教育资料汇编《铸就新特色2012》一书。

### 精品课程 使爱绽放

插花、十字绣、太极拳、国学经典、艺术英语、国画、少儿国际象棋、网球、摄影、武术……这些平时需要家长掏钱孩子才能在少年宫或培训学校学到的兴趣课,如今在学校里面就能学到,并且还不需要花一分钱。学校推出的“学生素质课程超市”,超市里近59门课程都免费向学生开放,并有专门的老师执教,学生可根据自己的兴趣爱好进行自主选择。在每周四的这两堂课中,学生们可以“不务正业”,唱歌下棋、插花集邮等任选。

这种方式让学生在繁重的课业中得到了片刻的放松,是很好的“调剂品”。学生的学习热情也感染了老师,他们在施展特长的平台上激发出无限创造力,连上课方式也变得“不正经”,而这恰恰又是学生所喜欢的。老师轻松讲课,学生快乐学习,形成了良性循环,教师将自己的特长“转售”给学生,发展了学生的特长,同时也锻炼了教师,愉悦了教师,融洽了师生关系。同时,也取得了显著成绩。

### 让“爱心”教育飞得更远

2012年市、区全员育人工作现场先后在棠阴中学召开,峄城区教育局在全区全面推广了棠阴中学爱心超市的做法。学校也先后获得全国德育实践基地、山东省规范化学校、山东省德育工作先进单位、枣庄市平安和谐校园、枣庄市特色品牌创建工作先进单位等50余项荣誉称号。

“震撼人心的5000余封书信诠释着什么叫有尊严的受助,什么叫叫亲情唤醒,……走进这家超市你会全方位了解全员育人导师制的内涵,你会深层次理解全员育人导师制的外延”。这是枣庄市教育局领导在接受媒体采访时,对棠阴中学“爱心超市”的评价。我们相信棠阴中学的爱心教育将会插上腾飞的翅膀,飞得更高更远。

(李成华 朱勇 李健 潘发全)