

# 多休息多运动缓解开学综合症

开学了,享受了一个月寒假假期的中小学生,重新背上沉重的书包踏进校园。习惯了假期一整天和父母“溺”在一起,习惯了晚上看精彩电视节目直到凌晨,习惯了玩游戏无人约束……重新回归学校,他们是否适应?记者采访多位家长发现一开学,孩子容易发生精力不集中、抵触上学、免疫力下降等开学综合症。

周一是一些中小学生开学第一天,学生们在过完一个轻松的寒假后,陆续回到了校园,不少家长和学生表示,刚开学还不在状态。高二学生雷雨辰坐在教室里,身体状况很不理想,又困又无力,“前一天这个时候还在睡觉,今天就得回到学校听课了。想想假期那么快就过去了,心理落差那叫一个大啊,”而身边的同学也大都不在状态。

高二学生张欣卉发出“每逢佳节胖四斤”的感叹。“昨晚上我还失眠了,上微博发现还有几个人都是这样子,心里宽慰许多。”张欣卉吐苦水说,寒假里随亲戚出外旅游,吃喝玩乐没有什么节制。“我身边不少人都得口腔溃疡了,如今饭都吃不了几口,有的人吃多了大闸蟹还拉肚子。”

据调查,学生们开学后多出现三种症状。

## 症状一:精力不集中

小峰是小学二年级的学生,开学第一天,小峰上课时老打瞌睡、走神。假期里,小峰父母忙于工作,无暇管他,小峰每天玩游戏、看电视,困了便睡。开学了,生物钟一时无法调整过来。不少中小学老师反映,刚开学的几天课尤其难上,学生迟到现象较多,并且注意力不集中,有的学生甚至打瞌睡,课堂的气氛难以调动。

分析:这些都是开学综合症最常见的症状,学生们结束了假期自由散漫的生活,突然回到课堂上,心理上会有一个调适的过程,尤其是心理素质差的学生。假期大多数学生都是睡到九、十点钟才起床,开学后六七点钟甚至更早就要起床,生物钟被打乱,造成上课时精力不济、哈欠连天。

▶支招:家长和老师要平静对待,尽快帮助孩子建立规律的作息时间,督促他们按时睡觉、起床,不睡懒觉,一周左右这生物钟自然就准了。学生的自我调节也非常重要,比如对假期做个小结,与同学分享假期的趣事,预习新的课程。

## 症状二:抵触上学

开学了,小琼却不愿意去幼儿园。妈妈每天送她去幼儿园,她都又哭又闹,在家一提幼儿园就不吃饭,甚至摔东西。这是幼儿园较常见的分离焦虑现象,多发生在一些自理能力较弱、性格较内向的幼儿身上。

分析:寒假期间,孩子每天与父母、亲人朝夕相处,有着强烈的依恋情感,一旦要去幼儿园,情感上缺少了依恋和安全感,于是焦虑就来了。此外,幼儿园是一个大集体,孩子不能像在家里那样有求必应,一些学习和生活能力比较弱的孩子可能得不到老师的奖励,这也是孩子对幼儿园排斥的原因之一。

▶支招:锻炼孩子习惯离开家长,尽可能减少孩子的依恋心理,训练自立能力,如自己吃饭、自己上厕所等,以便更好地适应集体生活。鼓励孩子与人交往,多带孩子到社区和其他小朋友玩耍,培养孩子的合群性。其次与老师协商,在孩子有了小进步、小优点时及时表扬他,增强孩子的自信心,进而增加其对集体生活的热爱。

## 症状三:免疫力下降

一开学,婷婷就感冒发烧了,浑身不舒服,这可急坏了妈妈。医生告诉婷婷妈妈,假期里,学生的饮食、运动都缺乏合理的安排。

分析:过节期间,饮食生活不规律、暴饮暴食、黑白颠倒,身体健康受到了影响,一开学还没有回过神来,容易出现一些相关疾病。缺乏运动的学生,突然面对紧张的学习,可能产生疲倦、周身酸痛等症状。还有的学生假期忙于补课,或外出游玩儿,弄得身心疲惫不堪,导致免疫力下降。

▶支招:不少同学在寒假期间吃了很多油腻的食物,加上熬夜聚会等,一段时期远离了功课,正式开学了,很难恢复到好的状态,会影响到上课效率。医生建议,要多休息,保证充足的睡眠,多吃点清淡的食物,多运动,调整身心,尽快适应新学期的正常学习生活。

金色童年

PPA美国职业摄影师协会认证  
国际著名摄影机构

泉城小明星

姓名:孔尹样森  
生日:2006年12月25日  
寄语:宝贝快乐成长



金色童年满月免费上门拍限时报名中(二环内)

咨询电话 67886998

## 汉语热遭遇师资荒,中文外教走红世界 考IPA中文外教证,教老外学汉语,收入高机会多

### 海外“汉语热”风潮难挡

随着奥运会、世博会、世园会的举办,中国经济的高速增长,中国对世界的影响力越来越大。近些年,汉语已逐渐在世界各地开花结果:在美国,汉语已成为第二大外语;英国泰晤士报头版刊登汉字、澳大利亚前总理陆克文带头说汉语更使其成为第一大外语,李光耀号召让普通话两代人后成为新加坡母语、而在加拿大汉语一跃成为第三大官方语言;另外在韩国、法国、德国、新西兰等国汉语狂潮一路高歌,讲汉语已成为一种时尚。

近几年,世界主要国家汉语学习人数正以每年50%甚至更快速度增长,汉语已经成为国际上学习人数增长最快的语种。专家预测,到2014年年底海外学汉语的人数将达1.5亿。

留学生海外兼职,端盘子刷碗哪做如“中文外教”?

汉语热持续升温,引发对外汉语教师需求量激增。许多国家都

因汉语发展太快,面临汉语教师严重不足的局面。据统计,汉语教师缺口量达500万人以上,且薪资水平颇高。据海外教汉语的留学生反馈:在美国,时薪达40~50美元;在英国,时薪达30~45英镑;加拿大,时薪达60~75加元;澳洲,时薪达35~50澳元;西欧,时薪达60~80欧元。

2008年之前留学生做兼职一般是做端盘子刷碗、收银员、促销员等钟点工,不但辛苦,遭人“白眼”,而且挣钱不多,每小时才10美金左右。如今,作为母语是汉语的留学生完全可以发挥身上最大的优势——中文资源,做汉语外教,轻松体面挣老外的钱。不但补贴生活费用绰绰有余,更能在传播博大精深的中国文化的体现个人的价值。

“IPA国际注册汉语教师资格证”必备

要想从事对外汉语教育工作,就需参加全国统一考试取得世界范围内唯一认可的汉语教师上岗证

书——IPA国际注册汉语教师资格证。有了证书就可以成为国际认可的对外汉语教师,出国当外教不再是梦。

(1)报考对象:欲出国留学的大学生或高中生;欲出国陪读的家长或移民者;欲赴外从事对外汉语教学的大学毕业生及其他人士。

(2)报考条件:大专及以上学历人士;在校大二及以上年级学生(专业不限);留学人员可以放宽到高中毕业或高三在读。

(3)全国统考时间:每年1月、6月、10月最后一个周六。

(4)报考时间:全年接受报考,由考生自由选择考试时间。

官方网站:sdipazz.cn

● 济南报考中心地址:泺源大街圣凯财富广场3楼330

电话:0531-58591012 58591013

● 青岛报考中心地址:香港东路中

国海洋大学浮山校区

电话:0532-58733837 58733857

## 动漫界“哈佛”谢尔丹理工学院招生面试会

谢尔丹理工学院是一所加拿大著名的公立大学,坐落于多伦多。该学院动画设计专业世界排名第一,有动画界“哈佛”的美誉。大学课程设置以就业为导向,强调实用性和操作性,并提供带薪实习机会,学生就业率领先于加拿大各院校。另外,该校的化学工程、电脑工程、电子工程、机

械工程、网络通讯技术和建筑设计等专业的毕业生的就业率也一直保持在95%以上。

3月3日(周日)上午10:00山东科春天留学特邀谢尔丹理工学院招生负责人Stephen Wu莅临济南,现场招生面试。

座位有限,敬请预约:  
400-0531-510。

### ○资讯

## 雅思考试官方教材两年内首度更新

据剑桥大学考试委员会消息,受国内近百万雅思考生关注的《剑桥雅思真题集》第九册将于三月在国内上市,届时新东方大愚书店将全球同步发售。

此次出版的《剑桥雅思真题集9》将包含最新版的四套政策指导性真题套题,这也是雅思官方在2011年出版《剑桥雅思真题集8》之后首度更

新,与以往八册真题集相同,本册书依然由新东方独家引进,并会在第一时间出版官方的真题解析。

《剑桥雅思真题集》由剑桥大学考试委员会编辑出版,是雅思考试唯一的官方指导练习册,其题型编排、难度设定和词汇范围均会为接下来一段时间的雅思考试提供标准化参考,也是新东方雅思教学的必选材料。

百变教育培训学校 专注于语文辅导

教育主管部门广告审批编号:【鲁济招广字(20130010)】

## 小学生家长、初中生家长请注意 百变作文、百变阅读周末免费培训

百变作文系列由北京师范大学推出,中国教育学会、北大、北师大权威专家联合向全国中小学生推荐。

百变作文+阅读 大幅度提高中小学语文水平 春季班热报中 部分班次已报满

1、小学百变作文+阅读,全面提高学生作文、阅读、思维及口语表达能力。2、小升初百变作文+阅读,备战2013小升初语文考试。3、初中百变作文+阅读,大幅度提高语文水平。4、中考百变作文+阅读,轻松应对中考语文。

百变作文小升初作文母本轻松应对近年来济南小升初作文考题

百变作文中考及高考作文母本轻松应对近年来中考及高考作文考题

中考及高考阅读模板轻松应对中考及高考阅读

为让更多家长和学生领略百变作文及阅读的效果,特于周末推出3学时免费个性化培训活动,名师分析学生作文薄弱点,并现场培训,学生收获极大,家长现场观摩。中小学生均可参加,名额有限,敬请预约。

报名电话:小学:82620179 初高中:82621168 网站:www.jnbec.org

报名地址:历山路137号2楼西区211室(历山剧院西对面)

百变作文

2013年三月份招新生! 齐鲁晚报棋院 欢迎您的孩子来学棋

### 棋院本部

国际象棋启蒙班由国家棋协大师授课:3月3日开课 每周日上午10:00-11:40

围棋启蒙班由业余5段资深教练授课:3月3日开课 每周日下午14:00-15:40

围棋3-5段集训队(教练:崔灿职业五段):

每周六上午9:00-12:00 下午13:30-17:00

中国象棋班由山东棋王侯昭忠、国家棋协大师李冠授课:

每周日上午9:00-11:00 每周日下午14:00-15:40

本院三棋多个已开课初、中、高级班,有基础的学员可插班上课

咨询电话:18660186691 82625170

西部基地

围棋启蒙班由业余5段资深教练授课:3月2日开课 每周六下午14:00-15:40

冲段班每周日全天,段位班每周六全天,长期招生

围棋咨询电话:13969083322

● 棋院泰安培训基地 泰安市温泉路市中医医院东门南200米

围棋、国际象棋、中国象棋常年招生 联系电话:0538-6365567

### 棋院总部

地址:经十路16122号大众日报社院内综合楼4楼

● 西部基地

地址:济南市中区刘长山路40号新东方商务宾馆院内(阳光100南边银座店往西500米);

咨询电话:0531-86689112 官方网站:www.qiziw.com

● 全国首家新闻媒体创办的棋院,全国棋类培训首选品牌;

● 培养出40多名全国青少年冠军和世界冠军,四支甲级职业棋队30多名专业选手;

● 拥有高水平教练团和大元九段、邵鹤九段、崔灿五段、潘文军三段,国际象棋大师侯昭忠、赵锐特级大师、周健超国家大师等;

● 为国家输送了国际象棋世界冠军卜祥志、侯逸凡、赵雪、赵锐以及围棋国手周鹤洋、谢赫、周睿羊、江维杰、范廷钰等多名优秀棋手;

● 业余教练围棋马毅6段、汪洋6段、阙雷5段、时志勇5段、刘真5段,国际象棋著名教练陈师华、张家洲,象棋大师吴忠智、张秀忠等。