

刚开学,还没从暑假中缓过神来

部分学生存在“开学恐惧症”,老师称应抓紧调整作息时间舒缓压力

本报9月4日讯(记者 张峰 见习记者 王文彬 通讯员 吴宝英) 2日下午,记者来到惠民县第二中学,学生们正在军训。有的在练习齐步走,有的在练习站军姿,整齐的队列,青春的面孔,成为了学校的一道靓丽的风景线。但记者了解到,部分学生的对于开学有抵触情绪,还沉浸在暑假的生活节奏中。

“我在暑假的时候,几乎天天都玩电脑玩到凌晨,有时候一觉醒来已经是下午一两点,早上饭和中午饭全当一起吃了。现在开学了,感觉自己的生物钟还是没有调节过来,一到晚上就兴奋,一到早上就困。再加上暑期基本都是在家玩电脑、看电视,身体没有得到锻炼,现在参加军训感觉还真有点不适应呢。”今年刚升入高二的翟同学告诉记者。

随后,记者在惠民县第二中学随机采访了十几名学生,大部分学生表示,开学后因为恢复到高强度、快节奏的学习生活中觉得头痛、心慌以致产生厌学的不良心理。但也有少数学生在暑期能够合理安排作息并参加培训活动。“我很喜欢跳舞,于是利用暑期参加了舞蹈培训班,不但陶冶了情操还能学习我喜欢的舞蹈,感觉这个暑假很有意义。”张同学说。

在记者采访过程中,碰到了前来给孩子送衣服、学习用品



惠民二中的学生正在军训。 本报见习记者 王文彬 摄

品的学生家长张先生。“孩子在学校的时候学习比较累,放假的时候我会尽量让孩子放松下,不过多要求孩子干什么。家里就一个孩子,看着孩子升学压力这么大,我们做家长的也是想就让孩子暑假多休息下。”张先生告诉记者。

随后记者来到军训操场上,见到了正在和学生一起学习唱军歌的的宣教室主任于佃森。“正式进入新学期后,学生应抓紧调整作息时间,作出新

的学习计划。学会自我舒缓压力,主动学习,做好复习、预习工作,讲究学习方法,提高上课效率,同时要注意劳逸结合。千万不要过于担心,提前焦虑,要相信自己,相信老师,只要跟随老师的进度进行学习即可。此外,家长的心理教育和引导尤为重要。开学前后一段时间,家长要督促孩子合理安排作息时

间,调整好孩子的生物钟,保证孩子有充足的精力投入到学习生活中。”于佃森说。

近年来,惠民二中尤其重视开学之初对学生的管理。该校在暑假期间,召开家校委员会,并发送致学生家长的一封信,进行家校互动,共同加强对学生的管理;开学之初,利用宣传橱窗、召开主题班会、国旗下讲话,收看《开学第一课》等多种形式,加大对学生的心理疏导、自我生活管理、日常行为习惯的培养力度,努力克服学生暑期过后带来的新学期开学综合症,取得了很好的效果。

河南张泥塑艺人张凯 受邀参加韩国旅游展



本报9月4日讯(记者 张峰 见习记者 王文彬 通讯员 耿沛芳) 近日,惠民县皂户李镇河南张泥塑艺人张凯收到了来自中国驻韩国首尔旅游办事处的邀请函,应邀参加9月6日至9月9日在韩国釜山举办的第16届韩国釜山国际旅游展。9月5日,张凯将启程赴韩表演。目前,赴韩表演的各类作品均已准备就绪,各种手续也已准备齐全。

河南张泥塑始于明朝宣德元年,至今已有五六百余年的历史。近年来,随着中韩文化旅游交流与合作进一步加强,国家级非物质文化遗产——河南张泥塑也吸引了不少韩国客人。为进一步弘扬我国优秀的传统文化,中国国家旅游局特邀请河南张泥塑传承人张凯赴韩表演,向韩国民众展示传统文化的丰富多彩、博大精深、源远流长的魅力,展现中华民族鲜活的民族精神和文化创造。

紫情房产投资有限公司

1、诚聘
★理财顾问 ★业务员10名
2、专业办理POS机
★ 身份证加银行卡即可办理0.38%
0.5% 35封顶 1600元/台, 赠送价值1600元
泸州老窖或价值1600元智能手机一部
健康理财: 高效运作一到三日办结 信息严格保密, 十年增长十倍 高收益, 零风险, 公正+抵押
公司电话: 0543-3195777 18765436543 赵先生 13455769777 张先生
13356286650 吴女士 15206893292 贾女士 15065218636 张女士

变更、专业、闲垫信
更、代钱资用
验、理财购
资公财房、
司公月二
注册、息分
年、
检、
二
手
房
交
易

德鑫商务宾馆

订房热线: 0543-5587555

德鑫商务宾馆位于糖坊街西路西路口, 区域面积占3000平方米, 宾馆内设单人间、标准间、豪华套房、棋牌室, 附设能容纳100人的餐厅。其中有客房60余间, 床位110张, 其中豪华套房5间, 以及标准间50间。宾馆还设有自选超市、免费早餐等便捷服务。

德鑫商务宾馆以“宾客至上, 服务第一”为经营理念, 视宾客为上帝, 真诚地为宾客提供“热情、周到、文明、礼貌、快捷、安全、规范”的服务。宾馆地处市中心, 交通十分便捷连通至豪超市、大华超市等购物商场。

高雅的品味, 完美的服务是德鑫宾馆的特色。宾馆环境幽雅, 内装精美, 设施先进, 功能齐全。中央空调, 电脑、24小时热水, 有线电视, 自动保安消防系统, 微机管理使您尽享舒适快捷的个性化服务。德鑫宾馆愿以舒适的环境, 优质的服务, 合理的价格, 赢得您的信赖。真诚欢迎朋友们光临。

德鑫商务宾馆将于8月22日试营业, 试营业期间(为期15天)入住本宾馆将享受6折优惠并推出特价房36元, 试营业期间入住顾客免费送贵宾卡一张, 陆续将推出10月1预定婚房, 将享受众多优惠并发放小礼品。

本活动最终解释权归德鑫商务宾馆所有。