

暑期学生“狂欢”要适度

学点文化课 培养艺术特长

本报记者 白雪

中高考已经结束,暑假也快要来临,不少学生准备在假期“狂欢”一把,好好放松一下。但也要注意玩得适度,提前规划好学习和各种活动,不要轻易荒废两个月时间。

别老在家上网 文化课别落下

学生刘璋(化名)去年刚考上泰安一中,当时考了1007分,在班级排名前15名。但上高中仅几个月,成绩就下滑到班级倒数第2名。“儿子暑假光在家上网玩游戏,当时想刚中考完让他放松一下,也就没多管。他初中学习成绩很好,本以为上高中能提高,谁想到暑假有了网瘾,没心思学习,一心只想上网。后来我只好给他报了衔接班,现在成

绩提高到20名,但还是没原来那么好了。”家长刘军无奈地说。

刘军说,他现在才明白,家长不能太放纵孩子,不是考上高中就行了,毕竟还得考大学。如果暑假一点也不学习,上高中肯定跟不上进度。

英才教育赵娟老师说,这类学生没有规划好自己的暑期,荒废文化课查缺补漏的好时机。“每个年级段学生都会面对不同问题,有些学生可能没有意识到这一点,没有提前做准备,上新初一或是新高一会很不适应。小学升初中、初中升高中,学习习惯、学习方式、心理等都会发生很大变化。”

赵娟告诉记者,英才教育采取“1对1”辅导方式,每个年级段都有相应的文化课辅导课程,老师根据学生性格特点制订暑期学习规划。“我们还有专门心理老师帮助学生疏导心理,有些学生心理压力过大,也会影响他的学习。”

暑期动起来 自信又健康

“苗苗5岁了,只要一运动就咳嗽。医生说是因为心肺发育不全,虽然不是疾病,但我一直很着急。医生就建议多做一些室内运动,我送她去齐鲁跆拳道馆,经过半年练习已经不咳嗽了。”市民李敏华说,她觉得孩子在暑期适当运动一下,选个凉快点的环境,对孩子提高身体素质很有帮助。

“女儿特别喜欢学习,一天到晚坐在那里不动,别的家长还夸她乖成绩棒。我却特别担心,她平常多走点路都会出一身汗,很少运动。”市民李光赢说,她想让女儿学游泳,可女儿怕水一直没答应,让家里很着急。

齐鲁跆拳道馆魏嵩老师告诉记者,青少年正处在发育阶段,参与体育锻炼可以让孩子长个子,还能提高身体素质。“有些孩子性格很内向,经常参加集体性运动能让他大胆起来。练跆拳道需要发声,很多孩子看到别人都在大声喊,自己会主动参与进来,对培养孩子自信心有好处。”

魏嵩说,现在的孩子不论多大,学习负担都很重,需要家长帮忙调解,可以晚上在小区散步,或出去打打球。“尽量不要让孩子大热天在暴晒情况下运动,孩子大多很娇嫩,需要呵护。跆拳道是一项室内活动,很多孩子都



两名小学生利用空闲时间练习小提琴。 本报记者 赵苏炜 摄

觉得这项运动很“酷”,所以都来练。其实练跆拳道培养的不仅是身体素质,对孩子心理方面也有很大帮助。”

为了孩子一生 学点艺术专长

很多学生暑期会选择一些音乐辅导班,他们背着厚重的大提琴,抬着古筝或背着手风琴,在家中和辅导学校间穿梭。有些孩子觉得学音乐很苦,有的却很享受,这需要学生自己去理解,究竟学的是音乐还是乐趣。

泰安市实验学校学生孙正把弹钢琴当做一种消遣,每当学累了就弹琴放松一下。“她每次考完试都会弹琴放松,没有把弹琴当做一项任务。学习成绩在班级一直

排前三名,晓雯音乐老师都很注意栽培她,因为她把学音乐当成一种乐趣,而不是一种压力。”晓雯音乐学校校长赵春雷说,很多家长都觉得学音乐就是学一种乐器技能,其实这不对。技能不等于音乐,音乐却包含技能,并不是孩子会弹琴就说明音乐很好,他还要学会识谱、欣赏音乐、跳舞、唱歌。

“其实,哪怕孩子学的音乐技能并不出色,家长也不要觉得他学得不好。学音乐可以提高孩子的信心,经常定时练音乐也会让孩子养成良好的学习习惯,通过音乐提高孩子的综合素质,审美品味才是最重要的。暑假那么长,让孩子有一个好的规划,多听一些古典音乐,孩子会觉得世界丰富多彩。”赵春雷说。



心窗户 新呵护 馨服务 让世界更清晰 让生活更精彩

热烈祝贺东平姜玉坤眼镜首届太阳镜艺术节6月29日晚在商业银行门口隆重开幕



东平姜玉坤眼镜店

精彩的文艺节目、精美的礼品都在等着您们,

(世界知名品牌太阳镜8折销售,国内品牌6.8折销售,仅限三天)欢迎届时光临!

时间: 6.29 (周五) 晚7:30 地址: 东平商业银行门口

东平姜玉坤眼镜店与您 激情相约 首届太阳镜艺术节

- 泰安总店: 岱宗大街中段126-1 (0538-2187300)
- 视力矫正中心: 姜玉坤眼镜总店二楼 (0538-2142800)
- 齐鲁店: 齐鲁银座东邻 (0538-2187076)
- 旗舰店: 市社保处北邻 (0538-2105217)
- 东岳店: 东岳大街199号市电视台对过 (0538-2115100)
- 精品店: 火车站银座东邻城市广场B1-5 (0538-8227300)
- 流动验光车: (13468078848)
- 新泰店: 新甫路中段 (防疫站对面) (0538-7222273)
- 青云路中段 (东南关社区西100米路南) (0538-2179903)
- 新汶店: 新汶大街中段欧亚商城东门 (0538-7863024)
- 新汶中学北150米路东 (0538-7832412)

- 肥城总店: 向阳街实验中学对面 (0538-3237568)
- 肥城视光中心: 长山街农机公司一楼 (0538-3217867)
- 肥城形象店: 新城路技术监督局对面 (0538-3222658)
- 肥城商场店: 长山街盛世佳和一楼外区 (15269838059)
- 宁阳总店: 宁阳县七贤路县武装部对面 (0538-5866665)
- 宁阳西街店: 宁阳县电影院对面 (0538-5630543)
- 宁阳欣街店: 宁阳县人民会堂对面 (0538-5639788)
- 东平州城店: 东平一中东200米路南 (0538-2462999)
- 东平旗舰店: 东平汽车站对过 (0538-2125999)
- 东平五星店: 东平荷花广场对过 (0538-2825999)

姜玉坤眼镜店