

考前抑郁怎么缓解?怎么做营养餐……

家长有啥“难题” 我们帮您问专家



本报泰安5月27日讯(记者 白雪) 眼看还有10天就高考了,不少考生家长显得比学生更加焦虑,不知道该如何与孩子相处,不知道该

给孩子做些什么营养餐,本报教育专刊开设勤“雪”好问栏目。有什么关于高考或教育方面的难题,您可拨打电话6982110向记者倾诉,相

关专家为您排忧解难。

“孩子生物钟乱了,不知道怎么办,每天晚上只能陪他熬到12点才能睡,真担心孩子考试时打瞌睡。”泰山中学一位学生家长反映,因高三阶段孩子每天学习到特别晚,现在想让他提早休息反而睡不着了,女儿抱怨睡不着的时候,她实在不知道想什么办法能让她快睡着。

记者咨询一所心理机

构专家姜老师,他说考前这段时间,考生确实应尽量把生物钟调到和高考考试时间同步。如果一直学习很劳累,很可能会在考试时犯困,精神无法集中,做题没有感觉。

对考生来说,请务必保证在23点之前入睡,如果能提早在22点30分入睡更好,早晨可以在6:30分左右起床。“考生在这段时间入睡能保证睡眠质量,也比较符

合常规的生物钟,很多考生睡不着属于自我施压,越给自己压力越不容易睡着。结合高考各科目的考试时间,考生最好在上午和下午相应的两个时间段内尽量让自己提提神,多喝水,维持最佳兴奋状态。

姜老师说,最忌讳的就是硬调整生物钟,一定要慢慢来,给身体一个缓冲的阶段,不要本来凌晨睡,第一天调整生物钟就改成22点

睡,否则睡不着后更容易引起焦躁心理,甚至酿成失眠的后果。

泰城另一所心理辅导机构专家建议,考生可尝试每天提早半个小时入睡,等待调整好后再维持。

如果您有教育方面的难题或在高考前后遇到问题,请拨打本报电话:6982110,留下联系方式,记者会寻找相关专家为您解答难题。

校园“大集”

宁阳县实验小学近日举行“红领巾小市场”暨“图书漂流”活动。少先队员分为“摆摊”和“赶集”两种身份出席,学生们把自己的已读书籍带到小市场,与“赶集”的少先队员合理交易,整个活动让孩子们非常开心。(通讯员 王昕)



96个学生社团 亮相校园文化节

本报泰安5月27日讯(记者 白雪) 近日,泰安一中举办萃英社团文化节展示活动,96个学生社团精心准备丰富多彩的舞台节目和展示活动。

本次展示活动设电教楼五楼小剧场、萃英文化广场、足球场、篮球场、体育馆、樱花园等五个分会场,音乐社、艺术社、相声社等

96个学生社团积极参与,为大家献上文艺汇演、诗朗诵、相声表演、街舞表演、汉服及汉文化展示、航模展示等丰富多彩的表演和展示活动。

各项活动同时进行,参观的学生穿行其间,被丰富的表演和展示所吸引,或驻足观看,或参与竞赛,个个兴致勃勃。

校园春色



我的学校是肥城市师范附属小学,在这样一个美丽花园般的学校上课,常常让我觉得心旷神怡。

看!操场边正吐新绿的松树,笔直地站成一排,像士兵守护着阵营。微风吹来,松鼠摆出个帅气的Pose,学习摄影的同学们争相取景,偶尔飞来一只小燕子,来点缀这美丽的景色。

一朵迎春花挡住了我的视线,我想起了刚刚学过的一篇课文《一个小村庄的故事》,说的是人们随意破坏环境,不

爱惜自己的家园,最后小村庄被洪水冲走了。我把想摘它的手又收了回来,不能让美景遭到“践踏”。

我忽然觉得自己仿佛就是一棵迎春花,穿着金黄色的运动装,站在阳光下,一阵微风迎面而来,让我感受到春天的一切。“喂,走了!”一个声音让我惊醒,我看看五颜六色的花丛,才知道我不是迎春花,而是在看花呢!

美丽的校园,你可真是一个群芳吐艳、姹紫嫣红、落英缤纷的美景齐聚的地方,真让经过这儿的人们流连忘返啊! 李新睿

妈妈的苦心

我们在妈妈的爱中长大。妈妈的爱是慈祥的笑容,是亲切的话语,是热情的鼓励,是严格的要求。可是,在生活中,我也难免有不理解妈妈的时候。

我从一年级就开始学习音乐,五年来我也有过不想学的时候。每次,妈妈都严格地要求我,不准我放弃,要坚持。刚开始学时,我还非常喜欢学,还能坚持每天练,可到后来我有些不耐烦了,开始羡慕别的小朋友,他们写完作业就可以玩电脑、看电视,还可以去看漫画书。而我呢,写完作业还要练琴。

妈妈对我非常严厉,每天督

促我练琴,我想偷懒都不行。特别有一次,我有点小感冒,于是不想去上课了。妈妈看透了我的心思,先用软话劝我,见我无动于衷,非常生气,一把拽起我来,穿上衣服,就把我拉出了门。

在妈妈的严格要求与不断的鼓励下,我收获了许多课本以外的知识。音乐带给了我极大的自信和快乐。最重要的是我学会了坚持,学会了持之以恒。我终于明白了妈妈的严厉,明白了妈妈的良苦用心。谢谢妈妈,我爱您!我一定会好好学习,绝不辜负您对我的期望!

刘德鑫

我也要做环保小卫士

每当我漫步在洁净的街道,呼吸着新鲜的空气时,不禁会想起你们——环卫工。你们挥舞着扫帚,裹挟着尘土,走遍大街小巷的每一个角落,留给路人的是清爽整洁的地面……

炎炎夏日,当我们躲在遮阳伞下吃着雪糕但仍觉酷热难耐时,你们却推着清洁车,头顶烈日,脚踏热土,一丝不苟地清扫着街道。

深秋时节,树叶犹如天女散花般飘落,这时的你们比平时更忙了,不厌其烦地收拢住一片片“调皮”的树叶,好让它

们落叶归根——重回大树母亲的怀抱。

寒冷冬天,当我们还沉浸在温暖的睡梦中时,你们却早已冒着严寒奔赴工作岗位。所谓日出而作,日落而息的生活规律在你们这里却成了披星戴月。下雪了,为了车辆的安全出行,你们要比以往起得更早,清除积雪,为上班族扫出一条平安大道。

作为一名小学生,我也会努力做一名环保小卫士,同你们一道,共同维护我们的美丽环境!

董文慧

放风筝

经过我的苦苦央求,爸爸终于肯在星期天带我去湿地公园放风筝。

走进湿地公园一看,空中已经放飞很多风筝,五颜六色,使人眼花缭乱。我看到其他人放得这么高,心想:我的风筝也不会比他们差。我拿起爸爸刚给我买的金鱼风筝,飞快地跑起来,爸爸拖着线,我在前边站着,心里有些紧张,因为我怕风筝飞不高,再把我的风筝线给弄断了。

正想着,我听见爸爸说声“放”,我一听,把事想到了后面,撒开腿就跑,我的“小鱼”在空中飞舞着,我的风筝越飞越高,在空中翩翩起舞,就像鱼儿

回到了家一样。我高兴得不得了。玩了一会,有点没风,我的风筝这时已经掉在地上了,我心里难过极了。但是,我并没有放弃,跑过去把风筝拿起来,让爸爸拿着重新放,我跑到远远的地方听着爸爸说话,爸爸说了声“放”,我就飞快地跑了起来,我越跑越快,最后把风筝“放”回天空,风筝越飞越高,我把那些伤心事都抛到九霄云外了,心里喜滋滋的。

天色不早了,天渐渐的暗下来,看着公园的人都走了,我和爸爸才把风筝收起来,意犹未尽地回家了。

李明钰

