

威海国际教学普遍涨身价

涨幅在3000元—10000元,有效期4年

本报6月3日讯(记者 李孟霏) 从2014年秋季开学起,威海3所高中的国际班和2所国际学校的招生收费将执行新标准。

其中,威海大光华国际学校国内学生收费标准为,小学学生每人每学年16800元,初中学生每人每学年15000元,高中学生每人每学年16500元。国外学生收费标准为,外商子女按国内学生收费标准收取;非外商子女小学学生每人每学年

15000—19000元,初中学生每人每学年31000元,高中学生每人每学年36000元。“涨幅在3000元至5000元之间,”该学校办公室一位老师称,他们属于自负盈亏的教学单位,以前老师都属于支教性质,工资由政府部门拨付,今年起,老师的工资需要学校自行支付。

威海环翠国际中学国内学生调整为每人每学年10000元,上涨了4000元;外商子女按国内学生学费标准收取,非外商子女

外国学生每人每学年15000元,上涨了5000元。住宿费仍按现行每人每学年600元的收费标准执行。“已经好几年没有调价,可现在教育资源各种成本都在增加,我们这才涨价。”该校招生部的一位老师介绍。

此外,威海一中招收的中美高中课程班学费标准由40000元调整为每人每学年50000元,住宿费仍按现行每人每学年1000元的标准执行。威海二中、四中招收的中加、中澳

高中课程班学费标准仍按以往标准,维持在每人每学年50000元;二中住宿费按普通高中生标准收取,即每生每学年560元,四中住宿费按每人每学年1000元的标准收取。

记者从威海市物价局了解到,以上调价方案均自2014年秋季开学之日起执行,有效期4年。学费、住宿费按学期或学年收取,不得跨学年收费。学费标准实行“老生老办法,新生新办法”。

高考将至 补品顺势热销 专家称清淡饮食即可,勿盲目进补

本报6月3日讯(记者 李孟霏) 马上就要高考了,市区各大卖场和超市的高考滋补品进入销售的火热阶段,尽管种类纷多,但产品宣传的功能类似,都号称“能补脑,提高记忆力、缓解疲劳”等。不少店面的保健品日均销量都有几十瓶。

3日,在市区文化西路一家超市,当记者表示要购买高考补品时,店员孙女士随即推荐了一款120元/瓶左右的鱼油,号称能提高记忆力,此外,还推荐了359元/桶的蛋白粉,以此可以提高考生免疫力,避免生病。

而在纪念路一家药店内,除鱼油、蛋白粉、各类维生素外,脑白金的销量也非常好。“从5月下旬以来,每天都能卖上几十盒。”此外,店员称,因为临近高考,这

些产品都有较高的折扣。

尽管店家无法保证这些保健品的改善作用能立竿见影,但仍有很多考生家长抱着宁可信其有的态度,觉得买总比不买好。市民刘先生就介绍,自己的侄女3年前参加高考,连续补了一个月的营养品之后,最终考取了山东大学。而市民李女士则认为,虽然自己的女儿每天都很疲劳,体现不出营养品的价值,但是大家既然都在吃,“就不能让孩子输在营养品上!”

对此,记者咨询了威海市中医院脾胃病科陈主任。据介绍,目前并没有临床试验数据表明保健品对大脑的滋补功效,他也不建议考生补充此类保健品。“考生可以多吃一些清淡的食物,切记大鱼大肉。”



关爱空巢老人

3日中午,祥福家老年公寓工作人员登门为竹岛办四方社区空巢老人送去热乎的午饭。目前,该养老公寓共为两位空巢老人免费送饭,并收拾卫生,希望能用微薄之力为老人送去关爱。

本报记者 王帅 摄影报道

中高考倒计时,考生和家长如何放松 经区医院心理专家为您支招

中高考一天天逼近。近日,经区医院心理卫生中心经常接到学生家长的电话或是家长亲自来医院咨询,主要是询问如何缓解孩子考前紧张的问题。心理专家张翠红列举了考前经常出现的问题进行分析,并提供一些实用的应对方法,让考生和家长轻松应对中高考。

问题一:一想要中高考了就特别紧张,一看到关于中高考的消息就紧张,有时手都控制不住,写不好字。上了考场再这样怎么办?

原因分析:这个问题较为普遍。考前焦虑、紧张,甚至手发软、哆嗦,在很多人身上可能存在。这是由于给了自己一个不良的暗示引起的,因为担心考不上,而且不知道考不

问题二:就要考试了,却突然怀疑起自己的能力来,觉得自己一定考不好。

原因分析:主要是自信心不足,原因是学习的知识掌握不扎实,还存在知识空白点。但这时复习已经来不及了。

问题三:担心自己睡不着或者已经出现失眠现象,晚上难以入睡,越是逼着自己睡,越是睡不着,结果白天没有精神。

原因分析:出现上述的问题与紧张焦虑及不良的自我暗示有关:如担心自己睡不好,睡不好会影响学习成绩,成绩不好可怎么办……不良的暗示和认知造成真的睡不好了。

应对方式:不要硬逼自己

问题四:经常心烦意乱,有时坐立不安,学不进去,吃饭没胃口,经常掉眼泪,甚至想放弃中高考。

那就面对这个理想,完成该做的事情,不要管后果,后果放在考完试以后再说。”现在尽可能给自己好的心理暗示,“我很棒,我能行!”,心里会更踏实。

的优点,这正是在中高考临场中要树立的典范,在心中树立他们的形象,也能帮助自己以良好的心态参加中高考。

一次舒畅的深吸气,然后徐缓地往外呼气。在第二次吸气时,默默地说:“放松,放松……”这样做的目的是反复地用一些不致引起自己情绪激动的词语和景象来占据自己的思想。用这个方法来催眠,不可急躁,不应急于求成。

原因分析:考试焦虑作为考试期间特殊的身心反应是很普遍的问题。据调查,有紧张、不安的情绪反应的学生有90%以上,严重反应的有30%—40%以上,这说明在考试期间,由于考试的压力引发的情绪反应(焦虑、担心、紧张)是很普遍的,不是一个人有,而是大家都有,所以请考生和家长不要惊慌。

应对方式:第一,劳逸结合,调整生物钟。每天在非考试时间段要注意放松学习,适度参加非体力运动式的体育锻炼,和同学聊聊天,听听促进积极向上的音乐等放松活动。第二,讲究复习方法,增强信心。临近中高考,完

问题五:心情比较烦躁,容易发脾气,即使很小的事情也容易对爸妈或者同学们发火。

原因分析:在疲惫和长期紧张状态下,会出现一些不良情绪,有时也很容易发火,这种现象是比较常见的。

应对方式:要理解和接受自己的不良情绪,知道这个阶段出现这些问题时正常的。内向的考生这个时候可出去散步,看看风景,平复心情;外向

的考生在不伤害他人和自身的情况下发泄一下,如大笑、大哭、打枕头等,但要有度,否则引起情绪失控,只会适得其反。另外需要注意的是,要保持身体处于健康状态。注意的是饮食习惯不要发生大的变化,适度增加营养,但不可过度进补,并注意饮食卫生。



张翠红,副主任医师,临床心理二科主任,青少年心理专家。对临床心理常见病、多发病如抑郁症、焦虑症、强迫症、躯体形式障碍等的诊断与治疗具有丰富的临床经验。擅长运用认知行为疗法,家庭治疗及精神分析等方法,对青少年、婚姻家庭、普通人群的心理问题及各类神经症进行心理咨询与治疗。

心理咨询热线:5960166