

预防寒假“典型症状”



假期刚刚开始,不少学生都呈现出生活无规律的趋势,往往最后到开学的时候,造成这样那样的抵制情绪。孩子经过一个假期不愿上学,这对父母来说是一道难关,这个时期的亲子教育对儿童的心灵和心理发展有很大的影响。专家建议:提前预防孩子典型症状,使孩子成长更健康。

幼儿园幼儿

典型症状:刚上幼儿园的贝贝,每天都不让别人干预他想干得事情,只在家里玩自己的玩具,哪里都不去,也不和小朋友一起玩,家长想带贝贝出去散步,贝贝又哭又闹,从来不去。

专家建议:家长应该立刻让孩子进入规律生活,按照幼儿园的生活来安排孩子的睡觉、起床;让孩子能够安安心地待家里也保持在幼儿园一样的生活模式;要和孩子讲明白,假期里,家里就是你的大幼儿园,必须要好好在幼儿园上学,

家长千万不能因为孩子哭闹就放纵孩子,而要让他了解这是不会因为任性就可以妥协的。

小学生

典型症状:洋洋,今年刚上小学一年级,放假在家,什么都不愿意干,父母让他学习,刚做下没两分钟,又要吃东西,又要上厕所的,时常无缘无故的找事情发脾气。

专家建议:家中不要再安排大量的走亲访友以及休闲活动;给孩子比较有规律的生活。适当安排学习内容,帮助孩子逐步进入学习状态。老师和家长都应该帮助孩子对新学期产

生期待,比如老师可以在假期中发送信息给学生,表达开学前渴望学生的欣喜,而家长可以和孩子交谈,多谈一些学习生活中快乐的事情;千万不要动不动训斥孩子,而是要给孩子足够的宽容和理解。

中学生

典型症状:初中二年级的小伟,每天晚上都玩电脑玩到 12 点以后睡觉,一提到学习就烦躁,家长也不敢说,毕竟孩子处于叛逆期,家长教育,往往不能轻易出手。怎么办哪?

专家建议:对于每个学生来说,这个时期将是“敏感期”。

家长和老师要帮助孩子确立新学期的学习目标,制订学习计划。例如下学期要提高哪几门课的成绩,在学校超越的目标是什么,新学期是不是要学一门新特长等等,计划的内容应让孩子经过努力可以达到的,期望值不宜太高,让孩子还没

执行就自动放弃。

寒假期间有可能通宵玩耍或很晚睡觉,这时很有必要调整好孩子的生物钟,按上课期间正常作息。制订学习计划,树立目标可以帮助孩子树立自信心,消除假期后的失落感。

(专刊记者 化强)

编辑:化强 组版:郭冬梅



本报小记者团快乐游临沭

1 月 23 日,本报小记者团一行来到临沭县柳编展览馆和苍马山旅游景区,虽然当天天气寒冷,但依然挡不住小记者的热情。

23 日上午 10 时,小记者团来到临沭县柳编展览馆,在哪里陈列着很多做工精妙的柳编工艺品。栩栩如生的“十二生肖”、姿态各异的动物、磅礴宏伟的世博会中国馆,这些从柳编艺术家手中出来的精美作品让在场的小记者无不赞叹。小记者周洋说:“没有想到平时不起眼的柳编在这些手工艺者手里竟会变成如此令人赞叹

的,真是太令人不可思议了。”

从临沭县柳编展览馆出来后,小记者们又来到了位于临沭城北的苍马旅游风景区,在寒冷的天气下,风景区有着别样的秀美。在“鸟语林”里,小记者参观了着来自世界各地的珍奇鸟类:高大壮实的鸵鸟,威风凛凛的秃鹰,美丽华贵的孔雀。看到游客到来,不少鸟儿也都好奇的起身。

在鸟儿的表演场里,聪明的鹦鹉拿出了自己的看家本领,表演给游客们看,算数、滚球、骑“自行车”、打保龄球、骑单车过钢丝……每只鹦鹉都争

相舞蹈,不愿落于下风,精彩的表演让人看了直呼过瘾。尤其是鹦鹉算数,当观众说出十以内的加法时,聪明的鹦鹉都能用叫声准确的算出答案。另外还有几只鹦鹉与小记者互动的时候,当小记者把硬币放在手心时,这些鹦鹉会飞到手中叼起来飞走。

观看完精彩的鸟类表演,小记者们来到欢乐国主题乐园里,体验了刺激的游乐项目。这些由现代科技打造的游园项目如:海盗船、飞天环车、自旋滑车、碰碰车、过山车、飞行塔、旋转的土高、欢乐风火轮、青蛙

跳、观光塔、太空漫步等等都让小记者们尖叫连连,直呼过瘾。

“这就是海盗船呀,看起来没什么可怕的。”当来到欢乐国里,看到第一个项目海盗船时,所有的小记者都“轻视”的议论道,不就是个海盗船么!可是当大家真正登上上海盗船,开船后,才知道什么叫“上了贼船”。

看起来貌不惊人的海盗船开动了,刚开始小幅度的摆动每个人都能应付,可是随着时间的推移,海盗船摆动幅度达到了 90 度,不少小记者尖叫起来,一个个害怕的闭上了眼睛。当船停下来后,很多小记者还

沉浸在刚才的惊险体验中。“真是太刺激了,开船后才知道多么好玩,我叫的很大声,好久没有这么玩过了。”小记者小徐激动的说,“我还要去玩别的项目!”

美好的时光总是过的很快,很快就到了活动结束的时间。“下次活动什么时候?”下午一点半,活动刚刚结束,不少小记者就迫不及待的期待下次见面,希望以后多组织这种活动,为小记者认知世界提供一个交流、沟通的平台。

本报记者 张斌



年终岁尾,节日送健康 春节期间临沂市人民医院北城新区医院“健康体检”便利多

送虎迎兔,春节马上就要到了,在度过一个幸福快乐的节日的同时,别忘了也要给身体做一个“年终总结”。

记者从临沂市人民医院北城新区医院体检中心了解到,随着人们生活水平的提高,广大人民群众的健康保健意识不断增长,如何拥有一个健康的

身体成为人们最为关注的话题。而利用元旦、春节期间进行健康体检已经成为很多人关心自己、关心家人、关心朋友的一种方式,春节期间安排朋友、家人健康体检的人数每年都在增加,为此,北城新区医院体检中心春节期间推出“健康贵宾卡”,开展多项优惠活

动,开通“健康体检直通车”,让广大市民在春节期间可以享受到“物美价廉”的健康体检服务。

具体优惠活动如下:
1、医院环境优雅,温馨舒适,提供“一站式”全程陪检服务,缩短客户等候时间;市人民医院知名专家 1 对 1 亲诊服务,体检当天即可取到体检结

果。

2、春节期间凡来医院进行健康体检者,全部予以 8 折优惠。

3、春节期间凡来医院进行健康体检的女性朋友,再原体检套餐基础上,免收乳腺 B 超检查、妇科检查等费用。

4、在健康体检中,如发现患有疾病须接受治疗

的客户,还将获得治疗及手术方面的优惠。

5、开通“健康体检直通车”,市区内免费接送客户。

6、推出“健康贵宾卡”,可任意选择包括综合套餐、公务员套餐、VIP 套餐等所有健康体检套餐,享受更大优惠,定制成您需要的礼品卡,做为

馈赠同事、朋友、家人的健康礼品。

咨询电话:8609982 8609986

地址:北城新区青年路南、沭河北岸,临西五路沭河大桥北首西 500 米。

(记者 张建峰 通讯员 刘伟)