

本报小记者暑假爱心夏令营正在报名

携同灾区伙伴畅游中国死海



为大力弘扬万众一心、不屈不挠、友爱互助、自强不息的抗震精神,丰富青少年学生的暑假生活,增强青少年学生的抗震救灾知识,本报与遂宁日报等川渝40余家媒体在今年暑假联合开展“重建心灵家园,我们牵手同行”爱心互助大型主题夏令营活动。通过包括达州在内的全国各地小朋友与地震灾区孩子手拉手、心连心,帮助灾区孩子重建心灵家园,在灾难中学会坚强,在关爱中健康成长;引导非灾区孩子懂得关心他人、感恩社会,让心灵充满爱,在互助关爱中茁壮成长。

下午:继续举行主题报告会,由一线官兵讲述抗震救灾亲历感受;由一线战地记者讲述新闻背后的感人故事和采访过程的心路历程;由优秀志愿者讲述全国“志愿者行动”的爱心故事,由抗震前线医护人员讲述冒险救援故事。

活动时间:7月18日—22日
活动费用:980元(包括车船费、食宿费、保险费、中国死海等景点的门票费以及营员服、旅游背包、旅行帽、被子等费用)

晚上:开展“手拉手”互助活动,游观音湖、滨江路、商务区,由爱心企业向灾区小朋友提供爱心购物券,体验购物乐趣,感受中央商务区浓厚的商务氛围。

活动对象:达州日报社全市各地小记者。不是小记者的同学,参加活动后经考察合格可破格吸收为小记者。

第3天:观音故里采风行
上午:遂宁本地小朋友(观音故里小导游)和来自全国各地的小朋友(观音故里小使者)结伴游览中国最早观音道场国家4A景区灵泉寺、游览国宝宋瓷博物馆。

活动地点:四川遂宁市
日程安排:
第1天:快乐出发
上午:报到(7点准时在达州日报社院内集合出发,乘火车前往遂宁。请带好小记者证)。

下午:由著名儿童辅导专家开展灾后心理辅导专题讲座,举办爱心互助活动,由抗震防灾专家讲解防灾自救知识,进行抗震防灾实践学习和演练。

下午:在遂宁日报社报到。晚上编组分班,以“假如我是班长”为题,举办演讲活动,以竞选形式确定各大队、中队队长人选,与灾区小朋友和遂宁本地小朋友结成互助小组。

晚上:举办“同心·同行”大型主题晚会,由专家编导,由各地小朋友和来自灾区的小朋友表演,全面展示艺术才华,并评选100名才艺之星。举办爱心表彰大会,颁发“爱心互助小使者”、“百佳小记者”、“抗震小英雄”、“才艺之星”、“观音故里爱心小使者”、“观音故里小导游”等荣誉证书、奖杯、荣誉门票和奖品等。

第2天:“重建心灵家园、我们牵手同行”主题报告会。
上午:举行隆重的开营仪式和主题报告会,由重灾区抗震自救英雄孩子和英雄老师讲述与生命抗争、在大灾大难面前英勇顽强、无私无畏的感人事迹。

第4天:漂游中国死海、参与大型主题晚会到世界五大发明石油钻井之父卓筒井,探索死海不“死”的奥秘。走进中国死海,领略中东风格的独特建筑,观赏热带风情的园林景观,骑上动感单车体验运动的乐趣,在疯狂海啸激情冲浪中体验“弄潮儿”的感觉,在五彩缤纷的海面漂浮嬉戏,在快乐中回归自然,放松心情。

晚上:举办“同心·同行”大型主题晚会,由专家编导,由各地小朋友和来自灾区的小朋友表演,全面展示艺术才华,并评选100名才艺之星。举办爱心表彰大会,颁发“爱心互助小使者”、“百佳小记者”、“抗震小英雄”、“才艺之星”、“观音故里爱心小使者”、“观音故里小导游”等荣誉证书、奖杯、荣誉门票和奖品等。

第5天:返达成。在火车上畅谈活动收获。回达州后散团。
备注:
1、爱心训练营采取全程封闭式管理,配有24小时巡逻保安,辅导老师全天同住、同吃、同行。达州日报社记者全程跟踪采访活动过程,并将对活动进行详细报道。
2、住标准学生公寓,统一提供被、席、垫等床上用品(个人洗漱用品牙刷、牙膏、毛巾、水杯等自带)。

3、带适当零用钱,并准备1-2个文艺节目。
4、用餐标准:早餐不限量供应稀饭、馒头、面包、鸡蛋、面条、蔬菜、炒饭、牛奶等,由营员按需选择;中餐、晚餐均为8菜1汤10人/桌或高标准套餐,提供20种以上菜品随需选择。
5、要求每个小记者记旅游日记或活动观感,活动结束后,达州日报校园周刊和达州校园网将辟专栏刊发,力争每个参加活动者都有作品发表。
活动咨询电话:桂爽13096198140、王万礼13795671968、刘礼全2897022、李黎13219197202、陈鲸印15881848587、黄晓宇13551443781。了解更多信息请登陆达州校园网(www.dzxy.cn)点击。

中小学生学习如何安全度假

本刊请各界人士发表看法

暑期将至,如何让孩子安全度假,一直是众多老师和家长所关注的。日前,本刊记者就这一问题进行了广泛调查,并请大家出主意,希望他们的见解对你做好孩子假期安全有一些启示。

张先生(中学教师):每年放假前夕,各个学校都要开动员会,宣传暑期安全,害怕学生在假期里出现意外。但宣传归宣传,每年暑假多少还是会有一些学生安全事件。因此,希望学生把老师的话听进去,同时家长要提前做好孩子假期安全教育,尽量避免一切可能发生的安全隐患。

王女士(机关干部):现在每家基本就一个孩子,可以说父母所做的一切都是为了孩子健康成长。生命很可贵,家长也好,孩子也好,假期要时刻绷紧安全这根弦。我女儿今年读初二了,我和她共同制订了一份“假期计划”,然后每天按计划执行。每天,她除了做作业和弹钢琴,还有自由安排的时间,如果她要和同学出去玩,她会征求我的意见,所以我很放心。

杨先生(医生):每年暑假,小孩意外伤害的病例就会增加,其中烫伤和溺水尤甚。天气热,学生放假在家,又缺少家长和老师的看管,一下子增加了许多不安全因素。我们希望学生在假期要以安全为前提,也希望家长们多学习一些急救常识,发生意外时才不会手足无措,将伤害降低到最小。

刘先生(公安民警):眼下学生就要放假了,安全问题确实不容忽视。除了外出游玩一定要有大人陪同以外,我最想说的是学生的交通问题。不管是假期还是上学期间,学生都应该注意交通安全。学生是一个特殊的群体,平时上学放学有组织还好些,假期到了就容易放松自己,我希望学生遵守交通规则,不要出事了才追悔莫及。

陈女士(小学教师):马上放暑假了,学生安全问题又凸现出来。平时孩子在学校有老师管着,放了假,很可能家长忙于工作,疏忽了孩子的安全问题,希望家长们对此引起重视,把好心,尽量避免孩子单独外出游玩,游玩时做到有家长陪同,尽量避免安全事故发生。

·记者/陈鲸印·

暑假生活

SHUJIASHENHHUO 本版编辑:桂爽 陈鲸印

投稿及网上阅读请登陆达州校园网(www.dzxy.cn)

HuaJiSHAONIAN 花季少年 本版版式:王万礼 投稿热线:2969732

保持良好心态是成功的关键

访二〇〇八年达州市高考文科第一名冯微



冯微,生于1990年6月11日,一个聪明伶俐的青春女孩,大竹中学高2008级6班学生。今年高考,她以673分的优异成绩(语文117分、数学150分、英语147分、文综259分)进入全省前十名,获得达州市文科第一名。

6月27日上午,本报记者第一时间前往大竹中学,对冯微及其老师和家长进行了深入的采访。

只要对学习着迷,学习起来就会很轻松

谈及学习,冯微轻松地笑着说:“老师给我们打了一个比方,说‘学习好比恋爱,你要喜欢它,它才喜欢你。’如果一个人对学习有点兴趣也没有,对读书就没有热情,学习也就缺乏动力。”冯微告诉记者,她的弱项是数学,以前总认为学习数学很枯燥。进入高三后,经过调整,她慢慢对数学产生了浓厚兴趣,最后竟然入迷到天天都想做数学题。

冯微认为,要想搞好学习,首先是不不要让不好的情绪困扰自己,面对困难要尽快调整自己的心态,放松自己的心情,不要背着“负担”去读书学习。其次,有了问题要多向老师提问,把每一个知识点都落到实处,该学习时就认真学习,该玩的时候就玩个痛快,不要成天被书本压得直不起腰来。冯微告诉记者,她的业余爱好很广泛,唱歌、跳舞、画画等,甚至还会用黄瓜、皮蛋做拼盘,喜欢阅读科幻小说、古典小说和一些经典散文。健康的心态,加之科学的学习方法,冯微说学习其实并不像想象中那么难。

学习上从不放过任何一个知识点

在谈及冯微的成功秘诀时,班主任老师罗世宁告诉记者,冯微的最大成功秘诀是注重基础,重视教材,从不放过每一个知识点。

进入高三时,总分150的数学常常只能考到80来分。后来经过老师的指导,冯微认识到了自己的不足,就狠下功夫钻研数学,一有不懂的地方就找老师问个究竟,每天下午都主动向老师和同学请教。短短一年时间里,冯微就把数学突了上来,在今年高考中竟然考了满分150分!

谈到这里,罗老师笑了。他告诉记者,冯微这次高考考取全市文科第一名,是在他意料之中;但她的弱项数学考了满分,却在所有人的意料之外啊!

冯微性格开朗,与同学关系处理得很好。用罗老师的话来说,就是“没有任何可挑剔的地方”。

保持良好的心态是学习成功的关键

冯微的爸爸是一名教师,妈妈在计生服务指导站工作,他们平常对子女的学习没有施加任何压力,对她的将来也不提任何要求。在家里,他们尽可能给她自由,为她创设一个宽松的环境,让她顺其自然发展。冯微呢,一回到家就会上网查资料、聊天,打开电视看动画片、看武打片以及娱乐节目,想做什么就做什么。据冯微的爸爸妈妈讲,他们很少限制她干什么,甚至在家里很少看到她看与学科有关的辅导资料。

冯微告诉记者,由于父母的宽容,她的心态很好,每次考好考差,她都不当回事。因此,冯微很少感受到学习的压力,而是把学习当成了一种享受,充分地感受着学习的乐趣。就拿这次高考来说吧,她也是轻装上阵,没想到竟考了个全市第一。

采访结束,记者问冯微将来的理想职业是什么,她说她很喜欢做花匠,也想当律师,更羡慕做外景节目主持人。至于做什么工作都无所谓,只要能用自己的双手挣钱养活自己、让自己活得开心就可以了。她说去年暑假她还到酒店里当过收银员,主要想体验一下挣钱的艰辛,为自己步入社会做好准备。

·文/图 本报记者/刘礼全·



自六月二十五日开始我市中小学各年级陆续进行期末素质检测,此后将进入暑假生活。图为通川区二小三四年级学生正在认真答题的情景。(马钧 记者 王万礼 摄)

覃和平,18岁,达州新世纪学校高2008级1班学生,以710分的好成绩摘取达州市2008年高考理科第一名。喜讯传来,本报记者第一时间前往达州新世纪学校,对覃和平进行了长达3个多小时的专访。

以下是记者(以下简称记)和覃和平(以下简称覃)的部分谈话记录。

记:得知自己考了达州理科第一,你的心情如何?

覃:6月26日晚23时左右,得知自己考了710分(语文126分,数学149分,英语144分,理科综合291分),我和全家人都很高兴。班主任何从万老师也很开心,像拥抱自己的儿子一样和我紧紧地搂在一起,我有一种从未有过的幸福感觉。

记:考得如此高分很不容易,请你谈一谈学习上有什么秘诀?

覃:没有什么秘诀,只是自己在学习时不盲目,比其他同学善于总结方法而已。比如高一、高二时,我非常重视基础知识学习,对需要掌握的每一部分知识都下了不少功夫,力求学精学透。高三时,我注重系统的复习,重视专题训练,在建立知识体系上花了不少力气,对学习的知识做到心中有数。看书与做题,我有个“三七原则”,那就是七分时间看书,三分时间做题,绝不搞题海战术。关于看书,我也是三七开,七分课内,三分课外,这样就不容易在复习方向上走偏。

高三时,很多同学都建有错题本,这是一个好习惯,对搞好学习有帮助。但我却没有这样做,是因为我在笔记本上制了一个“错题警示”,不是记录自己错了哪道题,而是把错题总结成一种经验,时刻提醒自己不要犯同样的错误,达到触类旁通的目的。如数学上的“定域”,物理上的“左手定则,右手定则”,这是我常忽略的问题,我就把它记入了笔记本,渐渐地就再没有犯这类小错误了。

临近考试时,我经常翻阅课本,有时一两天一科,有时一两节课一科,主要是让自己对知识的掌握情况有更进一步的了解。同时,每天晚上睡觉前,我都要回忆一下当天学习的内容,像放电影一样在脑子里放一下,日积月累就能掌握更多的知识,养成一种良好的学习习惯。考试前,很多同学爱上书店买一些学习资料,我建议同学们要买就买一整套看,这样做有利于在脑子里构建知识结构,而不是只掌握某一具体知识点的学习内



容。

记:听说你上高中后一直担任团支部书记,经常组织参加各种活动,这是否影响你的学习?

覃:不影响。我是高2008级1班团支部书记,经常组织同学们开展各种活动,如向地震灾区献爱心活动等。我们团支部是学校的红旗团支部,一个重要原因就是活动开展得不错。但是,参加活动要注意一个度,要在活动中锻炼自己,并且不影响正常的学习和生活。

记:除参加活动之外,你还有哪些爱好,这对你的成长是否产生良好影响?

覃:课余,我喜欢下象棋、打乒乓球和踢足球。下象棋可以锻炼大脑,开发思维能力,是一种很好的脑力活动;打乒乓球和踢足球对提高体质很有帮助,身体好是学习好的保障,同学们一定要注意锻炼身体。

记:达州新世纪学校是一所民办学校,你当初为什么选择了这所学校?

覃:我2006年从达县石梯初中毕业时,达州新世纪学校的领导和老师来我家跟我面谈,感觉很亲切。后来,我随爸爸妈妈到学校考察了环境,发现这里远离市区,办学很上档次,环境不错,校风好、教风正、学风浓,很适合读书,便选择了来这所学校上高中。到这所学校读书后,发现学校的管理很严格,老师很敬业,这对我的成长很重要。

记:你理想中的大学是哪所学校?

覃:还是在初中的时候,我就有了考清华大学的梦想,为了实现这个梦,我一直在努力。填报志愿时,更重要的是选专业。清华大学今年在川招生的专业很适合我,我选择了经济和金融国际班或工商管理类。

记:请谈谈中学生如何正确交友?

覃:距离是一种美,交友要保持一定距离。高中阶段是学习的最佳成长时期,高中生切忌不要谈恋爱,要把精力用在学习上。同学们对异性有好感很正常,但不能沉溺于感情漩涡。我的办法是对有好感的同学要看到她的不足,对不是很欣赏的同学,要尽可能发现她的优点,这样就能很好地把握好距离。

学习要善于总结方法

访二〇〇八年达州市高考理科第一名覃和平



六月二十三日日上午志诚公司在通川区一小隆重举行向灾区学生献爱心活动。活动中小隆公司总经理李致敏向就读于通川区一小的一名来自地震灾区的13名学生赠送了价值一千三百多元的现金及物品。(记者 桂爽 摄)

·文/图 本报记者 陈鲸印·

