

学给老人们表演了诗
等节目，大家一边打

陈武（宣汉教育局办公室主任）：睡觉前不要听 MP3，这样会导致大脑神经兴奋，影响睡眠。

王印（开江教育局办公室负责人）：学生听 MP3 的时候，耳机一定要选用质量好、杂音小、可以随意调节音量的；音量要尽量调小些，自己能听得见就行了；每次听 MP3 的时间不要超过 1 小时，这一点非常重要，如果不注意，你的小耳朵很有可能受到伤害啊！”

·杜翠 本报记者 陈鲸印

Page 10 of 10

·小·梅·姐·姐·

主 杨发军 本报记者

525378047@qq.com)

教师参加了这
大学心理学院张
幼现场作指导，
宣汉县教师进
事心理健康教育
过参加活动，同
了一些交往技
只，融洽了师生

报记者 桂爽·