

2012年5月13日 星期日
农历壬辰年四月廿三
达州日报社出版
国内统一刊号 CN51-0015
第592期(总第15066期)
总编辑:何文均
值班副总编辑:陈纯海



校长寄语

同学们,希望你们用真诚对待人生,用汗水凝结未来,用思维创造奇迹,用生命感恩父母,做一个诚实、正直、无私、有情感的人。

万源市庙子乡中心小学校长:王海

把最好的才艺展示出来

——大竹县第二届中小学生艺术节掠影

·熊立云 汤小刚 刘明菁 本报记者 刘礼全 摄影报道·

为纪念建团90周年暨“五四”运动93周年,日前,以“优美校园 青春风采”为主题的大竹县第二届中小学生艺术节在大竹县职业中学拉开帷幕...

在大竹县职业中学书画比赛现场,记者看到,当比赛的号令一响,选手们按照自己的编号迅速走到指定位置,拿出事先准备好的毛笔、铅笔、颜

料和小刀,展开放在桌上的纸张,潜心开始创作。不到半个小时,小学组东柳小学的手就将一幅风景画挥笔而就,画中有清澈的河水,自由游弋的小鱼,恬然作画的少女以及自由飞翔的小鸟...

生朝气蓬勃的一面。

“教育如果没有美,没有艺术,就没有梦想,那是不可思议的。因此,我们需要进一步构建健康和谐的校园文化艺术氛围,营造良好的育人环境,丰富学生课余生活,陶冶情操,提高学生综合素质。”



书法比赛现场



绘画比赛现场

本报讯 5月4日,达县中学隆重举行纪念建团90周年暨“五四”运动93周年活动,全校4000余名青年团员参加了活动。

当天下午3时许,达县中学校园里彩旗飘扬,该校4000余名青年团员聚在一起,齐声高唱中华人民共和国国歌,拉开庆祝活动的序幕。

当天下午3时许,达县中学校园里彩旗飘扬,该校4000余名青年团员聚在一起,齐声高唱中华人民共和国国歌,拉开庆祝活动的序幕。

让青春之花开得更美更艳

——达县中学庆祝“五四”运动93周年活动侧记

表彰结束后,还举行了丰富多彩的文艺演出,同学们载歌载舞庆祝自己的节日。杨清茜、符松等同学表演的校园剧《爱的理由》,刘媛媛、庞智凡等同学表演的舞蹈《校园三部曲》,生动再现了当代青年学生的学习生活场景...

通川区六小 班级足球赛引人注目
本报讯 近日,通川区六小隆重举行第十二届班级足球联赛,全校一至六年级十六个班组队参赛。

大竹实验小学 大课间活动别具特色
本报讯 近日,大竹县实验小学举行了一场独具特色的大课间活动。

通川区八小 传承元稹文化有新意
本报讯 近日,通川区八小组织五年级学生及家长近千名参加“传承元稹精神”登高活动。

活动中,各班推选三名学生及家长进行登山比赛,组织学生写登山感受,进行元稹诗词朗诵,学校校长冯正东表示,举行这样的活动,既可以培养学生挑战自我、坚持不懈的毅力,又可以增强学生的体质,还可以丰富学生的课余生活,让学生了解和传承元稹文化。

七彩校园

小梅姐姐

考试日益临近 压力越来越大

——一位初三毕业生的苦恼

·口述:小敏(化名) 实录:四眼哥哥·

近日,宣化县某中学初三女生小敏(化名)在电话中告诉四眼哥哥,随着中考日益临近,自己感到压力越来越大,以至于没有信心参加考试了,希望四眼哥哥能给予帮助。

以下是小敏同学的倾诉: “四眼哥哥,我是一名初三学生,还有一个多月就要中考了,我感到压力特别大,快承受不了啦。”

“自进入初三以来,既学新课,又补旧课,还要进行综合复习,频繁参加考试,我感到压力特别大。而且任教主课的老师全是上一届教毕业班的老师,大家都说他们是最有经验的老师,常年教毕业班,可我却对他们的教学方法很不适应,感觉透不过气来,整个人都快麻木了。”

“学习的压力、老师的压力、家庭的压力,所有的评判标准都集中到一点,那就是成绩。父母把所有的希望都寄托在我身上,希望我考上重点中学。我能理解和体谅父母的苦衷,可又觉得自己太弱小了,无法承受这么大的压力,害怕自己会让他们失望。”

“随着中考一天天逼近,我越来越无法摆脱心情的紧张以及情绪的波动。在最近的几次考试中,

我的成绩一次比一次低,而班主任每次公布成绩时都要念总分和名次,更加让我抬不起头。”

“如今,每天一想到学习,我就感到困惑,感到恐怖,感到疲惫。现在我每天吃不好、睡不好,感觉自己快要倒下了。我该怎么办呢?”

缓解心理压力 科学面对考试

听了小敏的倾诉,四眼哥哥特请教了心理咨询师章睿齐老师。章老师认为,随着考试的日益临近,因为要积极备考而产生一定的压力是正常的,关键是要正确认识,把压力变为动力。

具体而言,就是在老师的指导下制定好自己的复习计划,做到紧而不乱,不盲目地跟别人比照着别人跑。要把平时当考时,把考时当平时,尽量以平静的心情来复习备考。同时,要多请教老师,不要害怕暴露自己的弱点。只有当你和老师多沟通交流,老师了解了你的实际情况后,才能对症下药,帮助你提高学习成绩。此外,要注意搞好团结,不要怕同学超过自己,也不要怕同学瞧不起自己,只有你真诚帮助了同学,才会得到同学的帮助,赢得同学的友谊。

另外,也可学习下面这些减压方式,做到快乐生活,轻松备考。

运动减压——当你感到疲惫时,抬起下颚作收下颌的活动,进行深呼吸并挺直腰杆;当你愤怒时,身体左右转动,心中缓缓数数,并慢慢进行深呼吸;当你焦虑不安时,跳动身体,并左右转动三分钟左右。总之,学会抓住间隙时间进行活动,针对不同的情绪状态进行运动,有助于及时消除疲劳,平静情绪。

冥想减压——在紧张的学习闲暇,播放精心选取的优美的自然界背景音乐,闭上眼睛,集中精力,进入较深的意识状态,幻想自己在一个百花齐放的花园里,吮吸每一缕花香。想象这些花香作用于你的身体细胞后,产生了更多的活力和生命力。短短20分钟,让你快速深度松弛,迅速恢复精力,消除疲劳。

睡眠减压——充足的睡眠是你精力充沛、心情宽松与平衡的前提,多时段的休息是调节过度紧张的有效方法。

总之,面对考试压力不要怕,要想法化解压力,科学应对考试,就可能取得好成绩。

谁言寸草心 报得三春晖
——宣汉毛坝小学师生热议如何向妈妈表达节日祝福
5月13日是今年的母亲节。如何让常年辛勤劳作的母亲过一个有意义的节日呢?近日,宣汉县毛坝小学组织学生开展了一次讨论。

担心考不好怎么办

小梅姐姐: 你好!我是一名六年级学生,还有两个月就要毕业了。如今,我们已进入全面的复习阶段,除了学校的学习外,回家还要做奥数、写作文。越是这样,我越是担心自己考不好,担心会让父母失望,为此我每天晚上都睡不好觉,仿佛一块大石头压在我心上。小梅姐姐,我怎样才能去掉这种担心呢?

宣汉县毛坝镇中心校六年级/天天 天天妹妹:你好!六年级作业多,压力大,这是个普遍现象。在这儿我要告诉你的是,越是紧张的时候,越要给自己松绑、减压,别给自己太大压力。首先,你要合理安排时间,按时作息,保持充足的体力,这样学习起来才有好的效果。其次,上课认真听讲,掌握正确的学习方法,会做的题不要重复去做,以免浪费时间。第三,别给自己太高的要求,只要自己努力就行了,以平常心对待考试,也许反而会取得更好的效果。

小梅姐姐

如何消除嫉妒心理

小梅姐姐: 我是一名即将初中毕业的学生,成绩一直不错,是班上的班长,也是老师和同学眼中的好学生。可最近我突然感到很失落,原因是在最近的几次检测中,我的成绩都不如好朋友阿伟,我感受到一种莫名的威胁,渐渐地开始有意无意疏远他了。小梅姐姐,我知道这是一种不健康心理,可我要怎样才能改变这种状况呢? 开江县甘棠初中/兵兵 兵兵弟弟:嫉妒是人类与生俱来的情绪之一,无论你多么优秀,都无法避免有人在某些方面超过你,从而使你产生嫉妒心理。所以遇到有人比自己强时,首先不要轻易否定自己,要看到自己也有优异的地方。其次,将嫉妒转化为成功的内驱力,从而加倍努力学习,以便在将来能赶上或超越他。最后,当自己有嫉妒心理时要有效宣泄,可找知心的同学、班主任老师或父母亲友,痛痛快快地说出来,慢慢就会淡去了。

小梅姐姐

信箱

主持:宣汉县毛坝镇中心校 罗艳

努力才会有收获

——通川区八中九年级学生谈如何面对考试

近来不少同学打电话告诉记者,感觉自己面对考试很紧张,希望能介绍一些迎考方法。如何才能消除考试紧张呢?通川区八中几位同学谈了自己的看法。

张妮(2012级3班):首先,要对学习充满信心,并且脚踏实地地每个问题想透、吃透。其实,书就像一只万花筒,里面精彩纷呈,只要读进去了,会感觉越读越有趣,也就不会感到吃力了。其次,读书要勤奋。俗话说“书山有路勤为径,学海无涯苦作舟”,不付出努力,怎能会有收获。只要在校园里辛勤地浇灌,就一定会有收获的希望之花。

鲜炜(2014级4班):很多人平时不努力,考试时又想要有个好成绩,这种自欺欺人的想法是很荒谬的。要知道,每一份收获都与自己的付出成正比,只要自己平时努力了,考试时以平常心面对,正常发挥就行了,是大可不必紧张的。

彭尧(2013级5班):首先,要端正学习态度。态度直接影响我们的学习效果,因此以谨慎、认真、努力的态度面对学习非常重要。其次,学习方法也是影响学习成绩的又一重要因素。在学习过程中,我们要不断改进学习方法,提升学习效率。在长期的学习中,我的经验是:第一,要自信,做任何事有了自信,就有了一种必胜的信念;第二,合理安排学习时间,劳逸结合;第三,灵活处理知识,不能死搬硬套死记硬背;第四,善于发现自己的不足,多向别人请教。最后,正确对待考试。

郝德强(2013级7班):成绩不是一两天就可以突飞起来的,也不是考试前几天才努力就会好起来的,更不是面对考试时紧张就会提高的。考试是对长期学习的检阅,也是对一个人心理素质的检阅。因此,不要给自己太大的压力,只要平时努力学习了,考前认真复习了,就要相信自己能够获得理想的成绩。·本报记者 王万礼·