

暑假所剩无几,该为孩子们收收心了

# 老师支招尽快告别“葛优躺”

信阳消息(首席记者 李亚云)

“快开学了,孩子的作业都还没完成呢,提醒他,他还嫌你唠叨!”“提醒他预习新学期的知识,却天天和小伙伴在外面疯玩儿!”“看电视、上网、玩手机、睡到自然醒、玩到半夜睡,每天吹着空调,吃着西瓜,来着‘葛优躺’,马上就要开学了,孩子还是这个状态,急死我了。”……开学在即,看着自己家的孩子迟迟没有进入正常学习的状态,不少家长忧心忡忡。新学期即将到来,如何让学生尽快回到正常的学习生活轨道上,有着多年从教经验的王倩老师说:“在暑期的尾巴上,学生应在家长的陪伴监督下,开始自我调节,以适应新学期的学习生活。”

“对于学生来说,能否顺利通过开学过渡期非常关键,只有及时收心并排解开学前的焦虑,才能思想上不掉队、行动上不落伍、学业上不欠账,跟上新学期的新进程。”王倩说,要收心,学生首先要提前调整生物钟。因为,假期里,很多同学晚睡晚起,生物钟错乱,开学前必须调整,要按学校的作息时间安排饮食起居,不要因为作业欠账而开夜车,影响生活规律的形成。早晨起床后,进行适当的体育锻炼,保证开学后有旺盛的精力。

其次,学生要安排时间“温故知新”。通过复习唤醒大脑里储存的记忆;提前制订一份可行的学习计划,预习新学期知识,这也是最重要的环节。通过预习,可以对自己将要学习的内容有初步了解,从而有

重点、有目的地去听课,学会正确的思维方式,对课文中关键的知识点、知识结构勤做笔记,这样在听课时就可做到有的放矢,争取学习主动。

开学前,学生对电视节目和游戏往往意犹未尽,此时,学生要接受家长的意见,主动克制自己,把注意力转移到学习上来,查一查哪些作业需要完善,哪些知识还模糊,及时请教同学和老师。作业完成后,读一些有用的书籍,以此进行开学前的热身。

另外,开学前,要购置工具书、辅导资料等必要的学习用品。低年级学生可以在家长的

陪同下准备学习和生活用品,高年级学生要自己将衣服、鞋帽等洗刷干净,做好开学前的各项准备。

“除了学生外,收心工作也应该从家长做起。”王倩说,家长不仅是孩子的监护人,也是孩子的第一任老师,家长的一言一行都对孩子起到潜移默化的作用。假期里,家长与孩子相处的时间最长,最了解孩子的习惯。因此,“收心”工作应从家长做起。临近开学和开学之初,家长要以乐观的态度、正确的方法、鼓励的话语,正面引导孩子收心,让孩子从心理上对新学期充满期待和信心。



## 同学,快开学了 买票上学趁早哦

提醒:大一新生网络购票暂无优惠

信阳消息(记者 王洋)

目前正值暑假尾声,大中专院校进入开学季,昨日,记者从信阳火车站获悉,铁路也将迎来开学客运高峰。铁路部门温馨提示,即将开学的学生可采取电话、网络或前往代购点等方式,提前订好车票,避免火车票紧张带来的麻烦。大一新生可凭录取通知书和有效身份证在车站售票窗口购买学生优惠票。

昨日上午,记者在信阳火车站看到,售票窗口排队人数较前段时间明显增加,学生是主力军,其中,前往武汉、汉口、郑州、长沙等方向的人数较多。不过,火车站工作人员也告诉记者,相对于传统的现场购票,如今网上购票成为不少学生的首选。而售票大厅旁的候车室内已人满为患,随处可见拖着行李的学生和送行的家长。“我半个多月

前就在网上定了车票,是卧铺,我同学买晚了,连座位都没有。”在长沙上学的学生刘丽告诉记者。

伴随各大高校录取通知书的相继送达,新生即将陆续奔赴梦想的大学校园。记者从信阳火车站获悉,大一新生凭录取通知书和有效身份证可通过车站窗口、电话购买学生优惠票,暂时还不能通过网络购买优惠票。

火车站工作人员提醒,凭录取通知书只能购买一次家庭所在地到院校的学生优惠票,购买学生票后又退票的,不能再次购买优惠票,所以新生购买优惠票时一定要看准车次及时间,如果车票区间没有问题,而车次和时间错了建议改签。“8月底至9月初暑运将迎来客流高峰,后期购买火车票的学生越多,车票也会越紧张,建议大一新生收到录取通知书后就及时到火车站买票。”该工作人员说。

三伏天昨日“谢幕”

## 未来几天市民可望享清凉



李林珂收到北京大学录取通知书。首席记者 李亚云 摄

信阳消息(首席记者 李亚云)今年为期40天的三伏天终于在昨日谢幕,挥别酷暑天气,未来几日我市气温将有所下降,市民有望享受清凉。

三伏天,是一年当中气温

最高又潮湿闷热的日子。今年的三伏从7月17日至8月25日,共计40天。终于,这似乎超长的三伏天在昨日宣告结束,意味着大家基本上要告别高温天了。记者昨日从市气象局获

悉,未来几天我市将迎来降雨天气,气温也将随之下降,本周末最高温度为28℃,最低温度为18℃,市民将逐渐挥别暑热,享受清凉。

根据市气象台监测预报,8月27日(周六),气温18℃~27℃,晴,北风1-2级;8月28日(周日),气温19℃~28℃,晴,微风。

随着季节变化,昼夜温差逐渐加大,又到了一年一度感冒等各类因换季引起的疾病高发期。医学专家提醒,在此期间,市民尤其是免疫力较低的老人和小孩,要及时添衣预防感冒;饮食方面可多吃含有丰富维生素C的蔬菜水果,来提高人体免疫力,如西红柿、橙子、红辣椒、花菜、葡萄等;要保持规律作息,坚持锻炼,可在早上起床或晚上睡觉前做仰卧起坐等简单锻炼,以增强自身抵抗力,避免季节变化引发身体疾病。

## 安全常识

### 用水扑救火灾 当心“火上浇油”

(接上期)

#### 油漆起火

油漆起火不能用水扑救,否则会产生喷溅,可用泡沫、干粉灭火器灭火,也可用干沙土覆盖灭火。

#### 燃气起火

煤气、天然气起火,不能用水扑救,水是不能扑灭气体火灾的,可用干粉灭火器灭火。对于因设备不严密而轻微泄漏引起的着火,可用湿布、湿麻袋等堵住着火处。火被扑灭后,房间内可能还存有大量燃气,要保持通风,防止一氧化碳中毒。

#### 化学品起火

硫酸、硝酸、盐酸类火灾不宜用强大的水流

扑救,因为酸遇水冲击,会引起飞溅,容易伤人,溅出的酸与可燃物质接触后,有引起燃烧的危险,必要时可用喷雾水流进行扑救;碱金属(如钾、钠)火灾也不能用水扑救,因为水遇碱金属后,会发生剧烈的化学反应,生成大量氢气,释放出大量的热,容易引起爆炸;金属碳化物火灾也不能用水扑救,如碳化钙(电石)遇水分解并释放出大量的热,易使燃烧扩大或发生爆炸。

