

暑假即将结束 学生如何收心

□本报记者 齐放

参加夏令营、回老家体验生活、和爸妈一起旅游、和小伙伴们玩耍……不知不觉间，暑假接近了尾声。再过几天，就要回到熟悉的校园和教室了。那么，放松了这么长时间，小伙伴们能找回学习的感觉和节奏吗？

学习放一边 暑假玩得“嗨”

家住市区汉江路商务花园小区的彤彤，9月开学就要上六年级了。这个暑假，彤彤的生活很精彩。

暑假刚开始，彤彤就利用一星期的时间把所有的作业全部完成，为的就是安排余下的时间好好享受这个假期。

“我开始去了江浙一带旅游，后来天热了我又回舞阳老家与爷爷奶奶生活了半个月，接下来要么与同学们玩，要么自己在家练琴。”8月24日，彤彤对记者说，“这个暑假爸妈轮着休假陪我，我感觉很快乐、很幸福！”

彤彤的爸爸郭先生告诉记者，女儿



经过这个暑假，懂事了许多，旅游了解了很多人文历史，在老家体验了生活的艰辛。

可是郭先生也感到有些忧虑，假期快结束了，他要求女儿预习一下六年级的功课，但她根本就安不下心来，整天与同学或者小区的小伙伴们玩耍。在她的眼中，这个暑假一定要“嗨”彻底。

也许，和彤彤小朋友一样，暑假里，大部分孩子的生活都安排的丰富多彩。可是，马上新学期就要开始了，在最后的几天时间里，他们能收心找回学习的感觉吗？

新学期来临 要调整好作息

“孩子爱玩，是他们的天性。不过，新学期马上开始，还是要尽快把孩子的心‘拉’回学习中来。”市实验小学四年级老师杨翠琴老师说，每到新学

期开学的前几天，总有一些孩子出现“开学综合征”，例如上课哈欠连天、无心听讲、记忆力减退、理解能力下降等。所以，为了避免发生这种情况，在开学前一周，建议家长尽量调整好孩子的生活节奏，尽快与学校生活作息相适应。

杨老师建议，新学期开始前，要让孩子进行一些衔接性的知识学习，借此让孩子的注意力逐渐从放松玩乐转移到紧张学习中。比如预习新学期所学科目，让孩子提前对新学期的学习计划做一个明确的安排。超前性的计划和安排会给孩子带来自信，提高学习积极性。同时，家长还可以安排一些与学习有关的活动，调动孩子的积极性，比如带孩子去图书馆或书店，感受一下浓浓的书香味，买些对孩子有益的书，还可以和孩子聊聊新学期的校园生活等，让孩子以饱满的热情迎接新学期的到来。

“有的孩子在学习上出现烦躁、发脾气的现象，其实是他们心理焦虑的表现。”市家庭教育研究会负责人王珂告诉记者，产生焦虑的原因，不外乎暑期放松过头，假期作业来不及完成，对新学期没有充分的心理准备等，导致开学前后的几天，心理素质较差的学生可能会有心理不适，甚至出现失眠、恐惧、悲观等心理问题。

王珂建议，当孩子出现以上症状时，家长应积极引导，让孩子回归学习状态，从心理上结束假期，不可猛然加重学习压力；如果症状严重，应及时带孩子看心理医生。

出门看天

连续的高温，让人们走在太阳下，分分钟就有中暑的感觉，受冷空气影响，预计25日，我市最高气温将降至30℃。周日将迎来雷阵雨天气，最高气温在28℃左右，体感温度舒适。

今后三天天气

8月25日	多云间晴 23℃~30℃
8月26日	多云到阴 22℃~29℃
8月27日	阴有阵雨 雷阵雨 21℃~28℃

感谢周兆基提供信息

教你一招

这些食物放冰箱坏得更快

香蕉：把香蕉放在12℃以下的地方贮存，会使香蕉发黑腐烂。

鲜荔枝：将荔枝在0℃的环境中放置一天，即会使其表皮变黑，果肉变味。

西红柿：西红柿经低温冷冻后，肉质呈水泡状，显得软烂，或出现散裂现象，表面有黑斑，煮不熟，无鲜味。



分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系：13781707655 宋丽君

扫描二维码 做广告送广告
咨询电话：5670019

财务审计

低价快办审计报告
电话：13937188053

鑫启程会计

学会计 特价560元
代办公司 500元 代理记账 190元
源汇区人民路华东商务7楼
18236213601

免费工商注册

13273957757

旺铺租售

仓库厂房 银鸽大道东有仓库厂房对外出租，水电、办公设施齐全，交通便利，价格面议。18903959888 李先生

售房

黄河路华山美食城门面房一至三层，346.98㎡，售价128万元。现营业中。
13938025083

门面房招租

人民路与交通路口东营业房，一楼8间，已精装，无转让费，可分租。邻停车场宾馆商场车站，位置优越交通便利。
13783078997

家政服务

洁爽保洁公司
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

家天下家政公司 注册
月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
6666991 15139506611

信德保洁 信汇装饰公司
石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理 旧木地板翻新 抛光打蜡 外墙清洗
www.lhxdbj.com 电话：15039500115

健康咨询

失眠专家问喜洋
中国睡眠研究会会员
地址：太行山路与颍河路交叉口东北角 电话：6155120

易经研究

生意 官运 财运 考试 工作 婚姻 生克化解 起名 家居布局 新房规划 地理勘察
电话：15803958920 赵老师 15603958221
辽河路与舟山路交叉口向东100米路南农行家属院

低息快贷

车辆、房地产抵押贷款，抵押房产再贷，中小企业信用贷款。
13663953098 黄河路华山美食城南口

招聘文秘

源汇区单位招聘文秘写作一名。有意者请联系：
13938038307

汽车租赁

顺利汽车租赁 114转
对外租赁各种小轿车、商务车、旅游用车、婚庆用车及机场接送。
美盛大厦A座拐角处 电话：2129777
2189799 15729337700 13939588683
舟山路与海河路交叉口 15139555517

借款就到富华德

10年诚信经营，高效快捷办理。车辆、房产抵押借款，月息1分，购房分期7厘，当天放款。
15517678889 0395-6196177

贷款

不押车，利息低至1.5分，个人信用贷款低至1.8分。
联系电话：13193459865

贷款 分期房利息0.86厘，保单贷0.83厘，公务员、事业单位人员0.33厘。13949867767

好项目寻求合作

电话：17703953066

信用贷款

工薪贷、精英贷、车房贷、保单贷、老板贷。手续简单，放款快！**15803950580**

大成教育

大成十年教育路 成就漯河千万家
小升初、初升高、初中高中精品小班、全托、半托、午托、晚托、一对一辅导、语、数、理、化、外五科连补。
地址：海河路银都大酒店对面 电话：15603951655

售门面房

1.昌建外滩三楼营业房183.06㎡，欲售188万元；
2.兰乔圣菲门面房上下层264.7㎡，欲售438万元。
以上房屋均已精装，现正营业中。
13513855618

创世纪情缘婚介

(漯河店) CCTV-15套 11:56 CCTV-7套 17:27
全国连锁 品牌婚介 中国婚介行业知名品牌

女，27岁，1.61米，本科，无婚史，医疗系统上班，温柔可爱。觅30岁以内、有上进心的男孩。电话：3380177 微信 1426269009

女，43岁，离异，1.63米，本科毕业，大型央企工作，一女儿上高中，有房有车。觅50以内、有内涵、有修养会关心人的男士。电话：5761314 微信 1426269009

男，30岁，无婚史，1.78米，本科毕业，公务员，独生子，阳光帅气。觅30岁以内、苗条靓丽、温柔可爱的女孩。电话：5761314 微信 1426269009

男，44岁，离异，行政单位上班，有一女儿归女方，另有生意，儒雅睿智。觅形象佳、有气质、有修养的女士。电话：3380177 微信 1426269009

地址：黄河路与金山路交叉口东外滩写字楼A2栋2223室
电话：18939531265 3380177 5761314
QQ:642739137
WWW.YHC.UTT.CC

婚介信息

世纪缘
白领相亲会所
2003年~2017年
世纪缘全城寻找
诚心找对象的人

地址：市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线：3398505 2121213

●征婚：男（31951）28岁，无婚史，1.73米，本科，金融系统，有思想，上进心强。寻善良懂事的女孩。电话：2193193 微信 18839527539

●征婚：女（32962）26岁，无婚史，1.64米，本科，国企财务，肤白苗条，独生女。寻开朗阳光的男孩。电话：18134471288 微信 13523953597

●征婚：男（61397）35岁，离异，1.75米，事业单位上班，独生子，踏实稳重，一女孩父母带。寻温柔本分、会持家的女孩。电话：2193193 微信 18839527539

●征婚：女（61713）28岁，离婚未育，1.62米，事业单位上班，肤白秀丽。寻有责任心、情感专一的男士为伴。电话：2121213 微信 13523953597

保姆月嫂

雪绒花母婴关爱中心 工商注册
服务内容：月嫂育婴 催乳 小儿推拿 满月发汗 保姆护工 母婴培训 母婴就业
园建东外滩A2座24楼21室 13939531652

乐帮家政公司 注册
月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
5571157 18639995528

传递最实用的生活资讯

欢迎刊登分类信息