

整夜睡不着、一个月瘦20多斤

孩子即将高考,家长为何先急了?

本报讯(记者 何春林)疫情、高考延迟……这一届的高考生和家长不一般。备考节奏被打乱,原本就让人“压力山大”的高考,现在更让人“忧心忡忡”。

近日,记者走访市未成年人心理辅导总站、市妇幼保健院、省直中医院等处获悉,和往年不一样的,近一个月来,“求医问诊”的家长明显增多。

“这个月,已经接待了20多位家长朋友的咨询。”市心理健康教育专家团成员卢文军说,这比去年同期增加了约一倍。而市未成年人心理辅导总站的数据显示,来咨询的人中七成是高考生家长,大概是去年同期的一倍。

家长们的问题主要集中在哪些方面?市未成年人心理辅导总站首席专家丁光木表示,总体看来,家长们的问题大同小异。比如,一名母亲反映,总担心孩子考不上大学,有时整晚睡不着,一个月瘦了20多斤;一名家长苦恼,孩子一回来就喜欢把自己反锁在屋里,不愿意与家人聊天;一名家长则讲,孩子放假回家喜欢玩手机,父母讲两句,就会争吵起来,孩子还闹过离家出走等。

相关链接

焦虑的家长可看看这几条建议

丁光木和卢文军针对现实中的一些案例,给家有高考生的家长提供了几条建议。

建议一:不参与孩子的学习

现阶段,孩子的状态已经形成,复习也有了自我的节奏。这时候,家长要是参与进来提出自己的一些“良方妙法”,反而会让孩子感到压力。

家长应放下自己的担忧,把信任交给孩子,更不要动辄拿自己的孩子与别人的孩子相比,孩子越放松越能有好的发挥。

建议二:生活照料平常心

现阶段,有的家长,在饮食穿着方面无微不至地关怀着孩子。有的家长还会特地买一堆补品、营养品给孩子“进补”。

要注意的是,孩子的基本生活习惯已经形成。如果家长过多调整对孩子的照顾模式,会让孩子感觉自己因为高考太受关注,增加孩子的紧张感,而家人以平常心对待,会让孩子更轻松愉悦。

建议三:不良情绪莫对孩子展现

这段时间里,家长难免有不良情绪。如果你察觉到了,不要闷在心里,可以找亲近的朋友家人倾诉。

考生家长首先要做到自己心情平静的时候再面对考生,避免不良情绪转移给孩子心理负担。同时,不要强调自己为考生的付出,强调自己紧张。如果家长都慌了,焦虑了,就没有办法去安抚孩子了。

声明

探险阳光乐园及淘气堡因场地调整原因,已于2020年6月2日撤离株洲百货大楼六楼。请淘气堡充值卡会员在2020年6月20日至2020年9月30日来株洲百货大楼六楼玩具柜办理相关退卡手续,请持有阳光乐园游戏币会员在指定游戏设备上消费完毕,特此申明!

株洲探险阳光乐园
2020年6月20日

缅怀先烈,不忘初心



▲学员们在重温入党誓词 肖向阳 供图

6月18日,市委党校2020年全市意识形态工作进修班全体学员来到株洲烈士纪念馆,开展“缅怀先烈,不忘初心,筑牢意识形态的铜墙铁壁”主题党日活动,进行革命传统教育和党性教育。

“我志愿加入中国共产党,拥护党的纲领,遵守党的章程……”全体学员统一着装,整齐列队,在纪念碑前,紧握右拳面向鲜红的党旗重温入党誓词,表达“不忘初心、牢记使命”的坚定信念。

在名录墙和烈士纪念馆,一幅幅烈士名人画像,一幕幕将士浮雕,一个个感人的党史故事,生动再现了株洲红色儿女经历的波澜壮阔、悲壮惨烈的战争场面,昭示着共产党人对革命理想的不懈追求、对党的事业的无限忠诚,让大家深受震撼,备受鼓舞。(通讯员 袁毅明)

将军故里砺初心



▲昨日,前往杨得志故居参观学习的晚报支部党员,在杨得志塑像前合影 通讯员 唐军 摄

参观将军故里,感悟初心力量。昨日,株洲晚报党支部的党员,前往杨得志将军故居,开展“寻初心、守初心、践初心”主题党日活动。

杨得志将军故居位于渌口区南洲镇三旺冲村,为省级文物保护单位、省爱国主义教育基地和国家3A级景区。

1928年1月,杨得志投身革命,参加湘南起义,从此走上为之奋斗终生的革命征程。新中国成立后,他呕心沥血致力于国防和军队革命化、现代化、正规化建设,为开创新时期军事工作新局面作出了重要贡献。

在杨得志管理所所长唐军的仔细讲解下,党员们聚精会神地听取了一堂根据杨得志将军生平事迹总结而成的特殊党课。

党员们表示,要传承革命前辈艰苦奋斗的精神,不忘初心,坚定理想信念,永葆共产党员本色。(记者 戴灏)

夜送文明桌签,推广公筷公勺

本报讯(全媒体记者 成皎兰 通讯员 肖玲 周谷良 肖冠华)一场突如其来的新冠疫情将公筷公勺、分餐再次推向餐饮的最前沿。上周起,天元区市场监管局机关党总支启动“新区志愿·餐桌有礼”志愿服务行动,党员志愿者利用晚上下到一线,向全区餐饮经营单位发放“使用公勺公筷、预防疾病传播”文明桌签,劝导用餐者使用公勺公筷。

6月16日,天元区市场监管局泰山所工作人员兵分三路,对长江南路沿街门面以及神农城银座、金座商圈50余家餐饮经营户进行走访宣传。“前期我们已经做过一些宣传,这次主要是将桌签落实到位,提醒到每一桌的用餐消费者。”该所所长肖冠华说。行动中,志愿者还对未使用公勺公筷行为进行了劝导。

在“兄弟厨房”龙腾店,志愿者们看到,除了每桌配备一副公勺公筷外,每个菜还根据菜品不同放置勺子或筷子。该店店长表示,虽然配上公筷公勺会影响菜品美观,店内试行过一段时间每桌只放一副公筷公勺,发现很难推行,秉承安全第一的理念,他们最后还是将每个菜都配上公筷公勺,这样才能真正推广下去。

相对于包厢和大厅的多人聚餐,卡座的消费者对公筷公勺的使用率相对较低。“他们会提出来都是自己人,所以不用,可能也存在面子的问题。”该店店长表示,服务员仍旧会提醒,但不好强制。时常外出就餐的张先生觉得,提醒标语上桌,对于想用又不好意思用公勺公筷的人来说,有了一个很好的理由。消费者需要自觉,但是前提还是要有制度的引导和相应的配套服务。

新闻链接

“新区志愿·餐桌有礼”

“新区志愿·餐桌有礼”志愿服务行动是天元区市场监管局结合自身职能推出的志愿行动,该行动将一直持续到7月初,以期通过现场劝导和发放宣传桌签,助力推动全区形成使用公筷公勺安全用餐、健康用餐、文明用餐的良好氛围。活动期间,全区累计将发放文明桌签8000份,目前,一半餐饮经营单位已经配置到位。接下来,该局还将定期开展督查,进一步落实公勺公筷使用情况。

种菜

尚格小学1806班 陈骏溢
证号:200402783950 指导老师:陈晓慧

春天来了,一眼望去春暖花开,到处都可以听到小鸟在叽叽喳喳地歌唱。在这个加长版的假期里,我每天必做的事情就是跟着爷爷奶奶一起去种菜。现在是播种的最好季节,而我正好借此机会讨教讨教,也好好陪陪他们。

今天天气好极了,晴空万里,春光明媚,太阳公公似乎把一切都镀成了金黄色。我也开开心心地跟着爷爷出发了,因为我对将要做的事情既新鲜又好奇。

到了地里,爷爷奶奶二话不说就开始忙碌起来。他们首先在已铺好的土里挖一个小洞,然后把菜苗放进去,这个菜苗是早就培育好的,非常不容易。再给菜苗浇水,浇完水就用泥土把菜苗压紧,最后在竹条上铺胶纸,像给菜苗盖房子一样,这样就可以为菜苗遮风挡雨了。

看似简单的活,做起来却是十分艰难。爷爷让我做最简单的,把菜苗放入洞里就可以了。我小心翼翼地一个个放着,因为奶奶说太大力会把根弄断,就不能种下去,种下去也长不大。我放完菜苗,看着这些菜苗,格外娇嫩。我悄悄地对菜苗说:“要快快长大哦!别让爷爷奶奶担心你们。”好期待菜苗长大的样子呀!

虽然做完事回来脚有点痛,天气也很热,但是我很开心,因为我学到很多知识。

在这个特殊的假期里,虽然不能去好玩的地方,也不能去学校,但每天能跟着爷爷奶奶一起干活,也不错,我很开心。

坚持就是胜利

茶陵县城东学校五(1)班 杨羽希
证号:200817832020 指导老师:谭玲艳

星期五的那天,也就是劳动节,妈妈早早地上班,并且嘱咐我今天是劳动节,劳动最光荣,所以赶紧行动起来吧!

我急忙起床,穿好衣服和鞋子,准备去搞卫生。我兴奋不已地下楼拿好劳动工具。

我去一楼开始扫地,先把客厅扫了,把沙发用力一推,把沙发底下扫完,再把桌子搬开,打扫完真干净啊!可是,我的手和胳膊已经又酸又痛,而且我还只搞了客厅的卫生。顾不上酸痛,直接钻进了厨房。当我拿起扫把时,就想:“劳动最光荣,坚持就是胜利。”这时我的身体已经筋疲力尽,毫无力气。抹厨房桌子时,我的腿正在隐隐作痛,但我还是坚持把厨房给打扫干净了。我的心里似乎在说:“你真棒!”

终于搞完了卫生。虽然我费了九牛二虎之力才搞完,但是这里面包含着我的劳动成果。劳动最光荣,我爱劳动。

制作奶茶

茶陵县解放学校373班 杨涵
证号:200817523690 指导老师:彭芳

“五一”劳动节如期而至,我和爸爸妈妈商量好,这次我要自己做“珍珠奶茶”。

5月1日我起了个早,和闺蜜一起去超市购买食材,首先我在抖音上查找做珍珠奶茶的方法。珍珠需要的材料有:红糖和木薯糯米粉。由于在超市找不到木薯糯米粉,所以我们只好用糯米粉代替。买完食材后,我们回到家里头发一扎,围裙一系,袖子一捋,就准备开始了。首先我拿了一个新的砂锅,然后开火,在砂锅中倒一些清水,将红糖倒入其中,等到红糖水冒泡后,倒入糯米粉,把糯米粉充分和红糖水搅匀,再将面团从砂锅中取出来放在提前撒好干糯米粉的砧板上,把它们捏成一个个小圆球,之后加入红糖浆中,熬制透红。

下面我们来做奶茶:首先在砂锅中倒入两盒纯牛奶,焖几分钟,再倒入绿茶,焖个10来分钟,看到变成乳褐色后,珍珠奶茶就已经完成了。刚入口时,一股茶叶的苦味,细细品尝之后才有一股淡淡的奶茶味。那股味道可真是苦尽甘来呀!

通过这次体验后,我真的感受到了劳动人民的艰辛,我暗暗地告诉自己,以后要更加热爱劳动!



劳动最美

银海学校1703班 刘奕珂
证号:200401213958 指导老师:邹漪爽

“锄禾日当午,汗滴禾下土……”在田地里,农民伯伯头顶炎炎烈日,辛辛苦苦地耕种田地,他们虽然皮肤黝黑,身上还沾着泥土,皮肤还很粗糙,看起来并不英俊,但我觉得他们是最美的,因为劳动最美。

在这次疫情中,快递小哥冒着被感染的风险,在路上奔波忙碌,为人们传送物资,但我却觉得他们是最美的。医护人员们同样冒着被感染的风险不分昼夜地工作,从死神手中抢回一条鲜活的生命,他们的脸被口罩勒出一道道印痕,他们身穿厚厚的防护服,模样显得臃肿笨拙,但他们是最美的,因为正是这些白衣天使们的无私劳动,给我们带来一片安全祥和的天空。

还有我敬爱的老师们,他们为我们的健康成长付出了很多心血,他们的辛勤劳动让我们能够在知识的海洋里自由翱翔,他们也是最美的。

还有很多默默无闻的劳动者,他们都在勤勤恳恳地工作奉献,让我们的生活一天比一天美好! 我爱劳动,因为劳动最美!

乐在七彩种植园

何家坳小学一(6)班 甘灏灏
证号:2002068740024 指导老师:吴清华

春暖花开,在这个美丽的五月,学校开展了“七彩种植”活动。我们一年级6班的同学在老师和家长的带领下,很快地搭建好了属于我们的“七彩种植园”。

我们的“七彩种植园”可漂亮啦!它是由6个盒子组成,盒子外面用竹子包好,放成一排,成了一道美丽的风景线。有的同学种了豆子和葱;有的同学种了丝瓜和莴菜;有的同学种了空心菜。同学们一起抬水浇菜,欢快地笑声回荡在天空中。

几天以后种子都发芽了,我们课余时间都爱去观看它们,看着它们一天天长大,同学们更开心了。

手工作品

孔雀

茶陵县思源实验学校1806班 谭婷婷
证号:200817929710

热爱劳动

攸县震林中学1906班 欧阳晨曦
证号:20072437060 指导老师:文胜蓝

高尔基曾说:“我们世界最美好的东西,都是由劳动、由人聪明的手创造出来的。”其实我们生来就是一群劳动者,是劳动让我们创造出来了这个七彩世界。是劳动,让田野瓜果处处飘香;是劳动,让红领巾喜悦地飘进知识的海洋。

可是现在有一些同学不理解劳动,说:“我们现在学习那么忙,哪有时间来劳动啊!”还有的说:“反正现在科技这么发达,让机器去帮我们劳动,不是更轻松!何必用劳动占用我们的时间。”

劳动不仅仅是让你去做重活、干杂事的体力劳动,其实劳动里还包含了脑力劳动,给人带来无穷的创造力。对于我们初中生而言,现在正是学习阶段,学习也是一种劳动,在这段过程中,我们可能会遇到许多挫折。请不要畏惧,把目光放长远,那样,在求学路上,你就不会那么轻易地被困难所打败。要时刻铭记:一分耕耘,一分收获。我们所获得的知识都是老师诲人不倦的教育和自己刻苦学习的成果。

同学们,热爱劳动是中华民族传统美德,我们需要传承下去。班级的事情抢着做,家里的事情自觉做。在学校里,我们应该主动帮老师做事,在班上默默地打扫卫生,看到垃圾就随手捡起来,这样不仅能让我们在美好的环境中学习,还能让我们体验到劳动的快乐。

作为新一代的学生,不能让热爱劳动这一美好品德在我们这儿流失,我们应该要去学会劳动、爱上劳动。这样,我们的生活才会更加充实与美好!