

## 学生做“掌柜” 跳蚤市场欢乐多



本报讯(记者 尚家起 摄影报道)近日,田家庵区淮河中学的操场上,一场别开生面的“跳蚤市场”火热开市,一眼望去,人头攒动、热闹非凡。

“《格林童话》全集清仓大甩卖!”“国外进口的奥迪双钻!”“五元一本,十元三本,过时不候啊!”叫卖声在操场上此起彼伏响起,学生们化作“小掌柜”“售货员”,尽情兜售着自己的“商品”。淮河早报、淮南网记者在现场看到,有的学生拿出自己珍藏的集卡,有的拿出自己闲置在家的玩具、发绳、图书、水杯……物品五花八门,近千人次

聚在操场上拿出自己的零花钱进行选购。“我这零钱不够了,你先给我拿点!”“掌柜”们之间也互相通气,“顾客”之间还会有组团购买,操场俨然成为了一个大集市。

淮河中学相关负责人介绍道,活动现场设置了美食、游戏、文具、玩具等多种类型的摊位,每个摊位都摆放着孩子们精心准备的“商品”,琳琅满目,让人目不暇接。本次跳蚤市场旨在通过孩子们之间的物品交换,发展“循环经济”,培养孩子们的环保节约意识。

## “种草”中国文化 从这节劳动课开始



本报讯(记者 郑洁 通讯员 潘磊 摄影报道)6月12日下午,在谢家集区第四小学,淮南师范学院多名留学生体验了制作豆腐、学习扎染等课程,近距离感受中国传统文化的独特魅力。

劳动课上,老师带领留学生一起体验豆腐传统制作技艺,并品尝现场制作的豆腐脑。“让来华留学生了解中华优秀传统文化,既要有内涵,也要有实践。豆腐制作等文化体验活动能够让留学生感受到中华优秀传统文化的价值和魅力。”老师介绍道。

走进星冉坊,老师详细介绍了扎染的制作过程,并进行现场创作,鼓励大家勇于尝试。留学生在老师的指导下,制作出了精心构思的作品。

剪纸课中,老师首先介绍了中国剪纸的文化蕴含、起源、艺术价值和应用范围,并讲解示范如何进行剪纸创作。留学生们兴致盎然,专心致志地聆听,在老师的指导下完成了自己的第一幅剪纸作品——“五福临门”,并互相交流欣赏。在随后的陶艺欣赏课、舞龙表演中,留学生们更是流连忘返,纷纷拍照留念。

## 中考前孩子紧张焦虑 父母如何积极应对

家长求助:女儿即将参加中考,平时成绩一向不错,自从第一次模拟考试数学成绩不理想之后,感觉整个人的心态崩了。女儿也想学,可就是学不进去;越是想考好,结果连简单的题目都常常答错。作为父母,如何在关键时刻助力孩子的中考呢?

教师答疑:中考临近,孩子为什么会越来越紧张焦虑?一是成绩起伏,孩子对中考结果的“不确定”产生了消极预判。过分关注失败,导致学习失序,即失去节奏、失去掌控感,就像跳绳一样,越是害怕断掉,就越容易卡绳;二是可支配的时间资源越来越少。孩子想得越多,行动力越弱,表现为单纯地学不进去,而且人在焦虑状态下警觉性会增高,连同学的读书声、父母的说话声都难以忍受。

作为家长,要有正确的陪考心态,避免思维“反刍”。期待要合理,不要一看到孩子分数好一点就产生过高的期待,接纳孩子情绪的波动,肯定孩子取得的正常成绩。做好后勤保障。“做好饭,不添乱。”安排好一日三餐,确保孩子的睡眠时间,督促孩子保持适量运动,不过多介入孩子的备考。亲子间有效沟通,不传递焦虑,用平和的心态与孩子沟通,温馨、安静、不被打扰的家才能让孩子心定下来。

作为学生,适度的紧张不一定是坏事。心理学研究表明,紧张水平与学习效率之间的关系成倒U形曲线。如果以完全放松的状态为零点,随着压力的逐步提升,紧张感来袭,人体反而能够逐渐激发出潜在能力,思考和学习的效率也会随之提升。因此,与其杞人忧天,不如把精力放在可控的事情上,提高对学习结果的确定性,如每天真正投入到学习之中,查漏补缺,做的事多了,焦虑感自然会减轻不少。我们有一些“抗焦虑方”供参考:

心中有预期。孩子只能跳过1.5米高的横杆,如果总是把横杆放在1.8米的高度,美其名曰“希望孩子冲一冲”,自然会遭遇失败。调整好心理预期,不刻意追求所谓的心态平稳,顺其自然也许才是最平稳的心态。当然,心态调整好了,不代表就准备好了,还要依据老师的要求、根据自身的情况执行复习计划。此时,多做难题没有多大必要,不如回归基础,保证曾经错过的题如今都会做,巩固做题的顺畅性,从而找回学习的自信。

生活有规律。什么时候起床、睡觉、运动或复习,基本上要有相对固定的时间,甚至可以在相应的时间段复习相关科目,让自己的兴奋点和考试的时间相对应,不随意打乱已经形成的生物钟。充足的睡眠和适当的休息,才能有清醒的头脑去学习。

情绪有出口。一旦产生紧张、焦虑的情绪,要适时宣泄。不要没事就去想“我今晚睡不着咋办?”“我又没有复习好怎么办?”停止不必要的执念,不要将自身价值跟考试分数捆绑在一起,而是专注于当下的事情。来自家人的陪伴是重要的情感支持,不妨一起做做家务,聊聊天;来自朋友的陪伴是重要的社会支持,和朋友说一说心事、听听音乐、打打球、吃吃美食等,都可以减压。

放松有方法。中考前的紧张焦虑会导致记忆力下降、思维迟缓,需要有针对性地进行脑力训练。如默念:“只要坚持,我就有满满的能量。”给自己积极的心理暗示,形成条件反射。最简单有效的脑力训练是深呼吸,通过呼吸代谢掉体内过多的肾上腺素,3-5分钟的深呼吸,往往会让孩子神清气爽,身体的放松自然带来心情的放松。

来源:扬子晚报