

## 长假后回归课堂玩心难收

## 部分学生患上“假期综合征”

虽然十一长假已经结束,但许多学生党似乎还沉浸在节日欢乐的气氛中,没有回归到学习的状态中。很多学生晚上兴奋不睡觉,早晨起不来,上课打哈欠,精神不集中,有的注意力不集中,情绪焦躁不安,迟迟不能进入学习状态……这些症状被人称为“假期综合征”。



## 长假过后难收心 身体健康出问题

昨日,市民闫女士在朋友圈发状态,表示上7年级的儿子小浩在长假结束后的这几天状态一直不对,心思根本不在学习上。老师多次通过QQ上告诉闫女士,最近小浩上课无精打采,几次家庭作业也做的不认真,模拟测验的成绩也下降了。

“这几天国庆长假确实有点玩儿过头了,一方面我自己前段时间工作比较忙,想放松一下,所以国庆几天我们一家三口就出去旅游了,晚睡晚起,生物钟都被打乱了。”闫女士说,“学习这件事情本来就是逆水行舟,不进则退。所以我现在非常着急,但又不知道该怎么办,和孩子谈了一次心,但是效果并不是太好。”

其实,像小浩这种情况的孩子并不在少数,无论是大人还是学生族或多或少都有一些“假日综合征”的表现。学生们由于自律性较差,所以情况更加严重一些。

记者咨询了我市一些中小学包括高中的老师,了解到,因为高中的假期并不是7天长假,而且在放假前老师也交代学生在假期里,每天也要按照学校的作息学习,布置的作业和试卷也让学

生基本上没有过多的时间玩儿,所以小学和初中的学生“假期综合征”的情况就比较严重。

不仅是生活作息被打乱,还有一些学生的健康也在国庆长假期间出现问题,以至于开学之后影响到了正常的学习生活。

小李是枣庄学院大一的学生,他告诉记者,十一长假,他坐车到西安女朋友那里去,两人一起在西安和四川玩了几天,渐渐地小李就有些身体不适。“我肠胃一向很好,朋友都说我‘铜肠铁胃’。但是前两天患了急性胃肠炎,打了几天的吊针,这两天又胃胀还有些便秘。”小李说,“估计是之前出去旅游整天胡吃海喝,吃的东西太多太杂,消化不良。前段时间打针既影响了专业课,又花去了一大笔医疗费。”

该校一位王姓同学在接受记者采访时表示,长假过后,她的眼睛里面起了一个包,疼痛不已。“医生说是长时间看电子屏幕或者是戴隐形眼镜导致的麦粒肿,我觉得可能是这几天,我通宵看iPad追韩剧的关系。”王同学表示。

## 合理安排起居 鼓励孩子看书锻炼

根据采访时一些市民所反映的情况,记者咨询了市中区医院的李医生。李医生表示,假期综合征主要是由于假期里经常熬夜,不给身体足够的休息时间,打乱了人体的正常生物钟,造成植物神经系统紊乱。所以李医生建议学生族应该合理安排起居,让自己的生活有规律。

“睡前不要让大脑高度兴奋,可利用音乐等手段静心。也可以通过一些有利于身心健康的体育运动,让自己的身心‘动’起来,例如步行、慢跑、做体操、伸展等,让身体出出汗。”李医生说。

在饮食方面,孩子往往喜欢假期里狂吃暴饮,用餐不规律无节制,极易引起节后身体不适。假日吃多了大鱼大肉,这几天不妨多吃一些粗粮,如小米粥、绿豆粥,来舒缓肠胃。多喝水,加快胃肠道的更新陈代谢。另外蔬菜、水果的摄入,也能弥补体内营养的失衡。此外,在作息方面

家长要对孩子玩电脑、看电视等进行时间限制,家长更应该以身作则,督促孩子早睡早起,保持充足的睡眠,帮助孩子调整生物钟,逐渐恢复到上学时的作息习惯。

关于学习迟迟难归节前状态,我市从事多年教育的王老师表示,长假后,如果立即让孩子重新面对紧张的学习生活,孩子一时间会觉得难以适应。这时,家长不要给孩子过多压力。

王老师建议,一方面可以鼓励孩子适当地多看书,或者陪孩子适当做一些体育锻炼,让孩子从假期松散的状态逐渐转变到正常的学习状态上来。另一方面,家长可以带孩子参加一些跟学习能力或者学习习惯有关的活动,使孩子保持积极的心态,重新获得学习的信心。让孩子在参加活动的同时逐步地把心收拢到学习上,尽快融入长假后的学习生活中。

(记者 刘一单)

## 读万卷书 行万里路

## 同学,国庆七天咋过的?

每到长假,各社交平台都成了风景人物摄影大赛,外出游玩的格外多。节后朋友问候也多成了,你去了哪儿玩啊?你过节都干什么了?仿佛假期不出去旅游就跟没放假似的。近几日,记者采访调查了我市高中以及枣庄学院的部分学生,一探他们的国庆长假是如何度过的。

## 高中生:收到40份试卷的大礼包

对于开学后辛苦奋斗了一个月的学生们来说,可以利用国庆小长假稍微休整一下了。到底假期该如何规划呢,是在家里继续学习,查漏补缺,抑或是与电脑电视为伍?还是外出游玩增长见识?

高一的小张告诉记者,“我们没法规划自己的假期,说是七天的长假,其实根本就不是这样。我们高一的还好,放足了七天,高

二的学长们假期要短一些,高三的只有短短三天。而且老师除了布置正常的作业外,还给我们一项福利,美其名曰‘国庆节大礼包’。这份大礼包确实很厚实,里面足足有40多份试卷。如果用两天完成其他正常的作业的话,其余五天,就要每天完成8份试卷,才能确保按时按量完成作业。哪里还有时间游玩?”

“其实我非常喜欢旅游,一直

盼望着十一长假能让爸爸妈妈带我去爬山。可是试卷一发下来我就蒙了,爬山和学习就如鱼与熊掌,想要爬山,就没法完成作业,想要完成作业,就没有时间出去爬山。鱼与熊掌不可兼得,最后我还是舍弃了熊掌。毕竟现在已经步入高中,时间一眨眼就过去了,前方等待着的是高考的大山,先把高考这个山头攻下来再考虑别的吧。”小张如是说。

## 大学生:带父母到枣庄周边旅游

刚刚开学一个月,就迎来国庆长假。七天的假期,对于大学生来说,真是爽呆了。今年的长假,再也没有了高考和升学的压力,可以随意规划自己的假期,尤其是刚刚升入大学的大一新生。

“这可以说是我的第一个比较自在的国庆长假,就做了一份比较详细的规划。七天的时间不

能全部用来玩,毕竟现在我的身份还是一名学生,即使是没有升学的压力,也仍旧应该以学习为主。而且就算要外出旅游,也要避开旅游高峰期。”枣庄学院音乐学院的小宋说。

假期里,小宋带着父母把枣庄地界上的景区都游览了一遍,第一站就是台儿庄古城。“其实

从很多网站上和新闻里都能知道,现在国内外很多学校在录取新生时,越来越看重孩子除了书本学习之外的实践经历,而且中国古代先贤就说,‘读万卷书不如行万里路’,美食、美景、历史、文化都是我在游玩时可以学到的知识。”小宋表示。

(记者 刘一单)

## 中科大少年班全国招生

## 招收零零后考生 本月月底截止报名

前段时间孙红雷主演的电影《少年班》的热映让人们更关注了天才少年。而昨日,记者从中国科学技术大学处获悉,2016年中科大少年班招生启动,计划面向全国招收2000年1月1日及以后出生的优秀高二(含)以下学生。

据了解,此次少年班将面向具有高中文化程度、2000年1月1日及以后出生的优秀高二(含)以下学生开放报名,其中网上报名的时间为2015年10月8日—10

月31日,考生可以登录中国科学技术大学网上报名系统(<http://admission.ustc.edu.cn>)报名并在线填写相关内容、上传一寸近期彩色证件照。

从今年开始,少年班的复试统一在高考之后进行,根据报考要求,报考2016年少年班的考生在当地也要按高考要求参加全国统一高考,科目与当地高考(理工类)科目相同,考生高考试卷由所在省份招生部门审阅并向科大提

供成绩。科大将根据考生高考成绩,确定复试人选,其中复试科目为数学、物理、非智力因素测试。科大将结合高考成绩和复试成绩,确定录取名单,报考生所在省份招生部门备案审批,办理录取手续。

在录取环节,考生由科大单独录取,一般情况下根据教育部规定,无需填报高考志愿。

(记者 刘一单)

## 2016年国考明日起报名

## 120多个单位计划招录2.7万余人

13日,记者从人力资源和社会保障部及山东公务员考试网获悉,2016年度中央机关及其直属机构考试录用公务员活动即将开始。报名时间为2015年10月15日至24日,报名方式主要为网络报名。

据了解,本次招录共有120多个中央机关及其直属机构和参照公务员法管理的单位参加,计划招录2.7万余人,与去年相比增加了约5000个招录名额。此次国考的公共科目笔试定于2015年11月29日在全国各省会

城市、自治区首府、直辖市和个别较大的城市同时举行。

据悉,本次招录考试不指定辅导用书,不举办不委托任何机构举办考试辅导培训班。报考人员可登陆2016年度考试录用公务员专题网站,人力资源和社会保障部门户网站,国家公务员局门户网站查询招录部门、招录职位信息、招录政策、报考公告以及咨询电话等情况。招录考试将加大打击考试作弊力度。

此外,2016年公务员考试对省级以上机关和市(地)以下

机关职位分别命制公共科目笔试试题,指导海关、国税等中央机关直属机构系统结合本行业特点自主命制面试题,进一步提高试题的针对性和实用性。对于银监会、证监会特殊专业职位和外交部、商务部等部门的非通用语职位,继续实行2+X考试模式,除行政职业能力测验申论外,考生还要参加专业科目老师或外语水平测试,突出对专业能力和素质的考查。

(记者 刘一单)