

# 多元化评价,培养好少年

□ 记者 付家宝

为加强对学生的素质教育,市健康路小学积极引入多元化评价体系,拓展评价主体,丰富评价内容,进行“一卡一目标,争做星级好少年”等一系列尝试,引导学生从身边的小事做起,让他们不仅在学习成绩上,更在行为习惯、良好品德的养成上有所提高和促进。对于这种评价体系,家长们持什么态度呢?5月30日,记者进行了随机采访。

## 引导孩子养成好习惯

李燕歌的女儿正在上小学一年级,她说:“如果女儿在学校得了一个星,她会兴奋一整天。小学一年级的孩子还没有形成自己的世界观、人生观、价值观,我觉得这种从纪律、卫生、道德等多方面评价孩子的方式,能够给孩子树立一个好典型,让孩子知道,不仅学习重要,自己的品德还有行为习惯也很重要。最令我欣慰的是,女儿现在能够主动承认错误了。她犯错误后会意识到并改正,

当她看到别人有做的不对的地方时,会提醒他人。在学校,为了能够得到纪律星,她会约束自己上课不做小动作,认真听讲,这培养了她的自制力。孩子养成了好习惯,家长也省心了。”

## 塑造孩子健全的人格

“虽然希望孩子在学业上有所成就,但是我更希望孩子能有健全的人格。”家长王芳告诉记者,以前,她比较看重孩子的成绩,孩子犯错了,她会对他进行严厉地批评,由于经常这样,孩子变得不爱说话,而且缺乏自信。

“多元化评价让我看到孩子身上的变化,比如,走在街上,儿子会提醒我要遵守交通规则;会主动把垃圾丢进垃圾箱,改变以前随手乱扔的习惯;变得更有礼貌,经常对帮助他的人说谢谢;放学后,主动做作业……在学校,老师经常表扬他,现在在家里,看到儿子有做得好的地方,我也会表扬他。每次受到表扬,他都很高兴,也更愿意与他人交流了。我觉得儿子变得更活泼、更自信了。希望

这种评价方式能够坚持开展下去,让孩子不仅有好成绩,也有好性格。”

## 建议拓宽评价渠道

对于多元化评价体系,也有家长持不同的声音。家住莲城大道的李先生说:“我觉得这种评价体系更适合小学阶段的孩子,我的孩子该上初三了,成绩的好坏决定他能否考上高中,我担心这种评价体系会占用孩子的学习时间。我希望多元化评价能够结合不同年龄段学生的心理特点和知识特点,拓宽评价渠道,实现孩子成绩和能力的双赢。”



# 考生的作息时间与高考同步

□ 记者 冯子建

高考临近,考生考前焦虑现象比较常见,心理专家提醒考生和家长,要淡化高考气氛,及时化解考前焦虑状况。

## 考生要学会自我减压

国家二级心理咨询师宋明娟提醒考生,如果出现焦虑、失眠、烦躁等症状,要学会自我调节,多和父母、老师聊聊,学会自我减压。运动、冥想、听音乐等都是不错的缓解心理压力的方式,如果性格较为内向的考生不愿意和父母、老师交流,不妨试试这些方法。

## 父母要倾听孩子的烦恼

现在的孩子大多是独生子女,易出现敏感、多疑、情绪化、心理承受能力差等问题,高考临近,他们最容易受心理压力和外界因素的干扰。父母是孩子最亲的人,在孩子出现心理问题时,父母



资料图片

一定要正确、有效地进行疏导,陪伴孩子一起走过高考。

家长要给孩子创造一个宽松的家庭环境,考前要保持平常心,努力控制自己的不良情绪,在家里不要过多谈论与高考有关的话题,要淡化高考气氛,营造轻松的家庭氛围,缓解孩子的焦虑心理。父母还要关注孩子的情绪变化,想方设法引导孩子宣泄、减压。

当孩子出现慌张、烦躁的情绪时,

父母一定要冷静对待,查明原因,有针对性地采取补救措施。其实,孩子在成长道路上的经历和磨难,也是一笔弥足珍贵的人生财富。

父母还要做好后勤保障工作,提醒孩子科学复习,提高学习效率;调节生物钟,使作息时间与高考同步;提醒孩子在学习上不要搞疲劳战术,注意保证正常的休息时间和锻炼时间。

## 学校实行考前团体减压

“高考来临,为缓解考生的压力,我们心理咨询室根据学生实际情况,在学校高三考生中举办了‘考前团体减压活动’,有效化解孩子们的焦虑情绪。”许昌高中心理咨询室的刁志远老师说。

此次活动采取系统脱敏法、音乐放松法、冥想法等心理减压方法,对有特殊需要的学生进行群体心理疏导。

“考前一周,孩子的情绪易受家长的影响。因此,建议家长调节好自己的心理状态,避免将自己的焦虑传递给孩子,加重孩子的高考压力。”刁志远说。

# 防蚊大战,你如何出招?

□ 记者 付家宝

“如果蚊子不吸血,改成抽脂肪,那它将会是多么可爱的小动物啊!”一到夏天,不少人都会这样感叹道。然而理想很丰满,现实很骨感。随着温度的持续升高,蚊子也越来越多。人被蚊子叮咬后,除了痒、疼痛外,还容易染上多种疾病。那么,大家都是如何防蚊的呢?5月27日,记者进行了随机采访。

## 挂蚊帐,装纱窗

家住劳动路的林桂芝说:“我家住在一楼,夏天蚊子比较多。一到夏天,我会把家里所有的纱窗全部换成新的,阻止蚊子进入室内。卧室里挂上蚊帐,安全有效。另外,蚊子经常藏身在有积水、垃圾

的地方,所以保持室内卫生也很重要。”

## 涂风油精、花露水

“防蚊子,怎么能少得了风油精和花露水?”大学生吴佳博告诉记者,每天晚上睡觉前,他会在卧室内放置几盒揭开盖子的清凉油、风油精等。洗澡的时候在水中滴几滴花露水,或是直接将驱蚊功效的花露水涂在胳膊、腿等裸露的皮肤上,并滴洒在凉席上。此外,他还会用灭蚊灯、电蚊拍、蚊香等来消灭蚊子。

## 吃大蒜、荆芥

63岁的赵喜安选择用食物来防蚊:“我听别人说,大蒜在体内代谢后散发出的气味可以驱蚊,所以我夏天经常吃点

儿大蒜、荆芥等,吃了没啥坏处。”

## 勤洗澡,服用B族维生素

到底如何健康防蚊?让我们来听听市人民医院皮肤科李大夫的建议吧。

蚊子有趋汗性,喜欢汗味沉重的人,所以要勤洗澡,勤换衣服。平时可以用一些驱蚊剂、蚊香等,但是如果家中有婴幼儿,尽量不要使用这些产品,使用过后要及时洗手。

最好不要在傍晚的时候到河边、池塘等临水的地方。

服用一些B族维生素,因为B族维生素经人体新陈代谢后会产生一种特殊的气味,能驱蚊。还可以多吃点儿豆类、干果、水果、绿色蔬菜、奶类、海鲜等食物。

便民服务

魏都区为民服务热线:  
**3112345**  
区长信箱:魏都区人民政府网站:  
**www.weidu.gov.cn**  
《今日魏都》热线电话:  
**3361234**  
《今日魏都》QQ群:334060422  
《今日魏都》微博:  
http:weibo.com/jinriweidu  
魏都网网址:  
**www.weidunet.cn**  
魏都网电话:  
**2659369**  
消费者申诉电话:12315  
司法热线:12348  
区农林水局投诉电话:2623169  
区畜牧中心投诉电话:3366658/  
3313460  
区质监分局投诉电话:12365  
区食药监分局投诉电话:3112229

## 鉴别假币 一看二摸三听四测

本报讯(记者 郭剑)近日,出租车司机王先生把一张写有多个数字和字母的纸条贴在了计价器下方,这些都是在市面上出现过的百元假钞的冠字号码,有“M3S7”、“C1F9”、“HD”和“HB”等。他收乘客钱的时候会看钱币的冠字号码,一旦发现冠字号码在纸条上有记录,就会拒收。

“M3S7”打头的假币最近在我国多个地方出现了,这批假钞制作较为精细,上面有水印、安全线、阴阳互补对印图案等,如果不拿真钞与其仔细对比,单用肉眼来看难辨真假。

那么,市民靠钱币上面的冠字号码就能判断真假吗?警方提示,“M3S7”、“C1F9”、“HD”和“HB”等这样的冠字号码,对于公众来说没有实际意义,更不能以此作为辨别真币、假币的依据,识别假币还是要“一看、二摸、三听、四测”。一“看”:看钞票的水印是否清晰,有无层次感和立体感,看安全线,看整张票面图案是否统一;二“摸”:真币均采用了凹版印刷,触摸票面上凹印部位的线条,会有凹凸感;三“听”:钞票纸是特殊纸张,挺括耐折,用手抖动会发出清脆的声音;四“测”:用紫光灯检测纸币荧光反应,用磁性仪检测磁性印记,用放大镜检测图案印刷的接线及底纹线条。

另外,市民一旦收到假币,一定要交到附近的银行或者公安机关,如果再次使用属于违法行为。

## 5月消费品市场 家电热销,餐饮回暖

本报讯(范伟)今年5月,我区消费市场继续升温,家电类商品持续热销,餐饮行业经营情况有所好转。

未来一段时间,预计食品类、服装类、化妆品类商品将持续热销,蔬菜价格继续下降,家电类商品的销量也会呈周期性上升。6月婚宴较少,高档餐饮业营业收入会下降,平价餐饮将逐渐成为广大餐饮消费者的首选。