安徽休宁晨山学校
邀请60个家庭参加一元钱徽州·晨山亲子游学活动

这几年，国际课程越来越受家长和学生的欢迎。您想深度体验一下国际学校课程的不同吗？安徽休宁晨山学校邀请60个家庭参加徽州·晨山亲子游学活动。特别需要说明的是，我们争取到了一个非常好的福利：除往返自驾外，所有参加亲子游学的学生和家长，每人只需1元报名费，就能享受全部体验活动和准五星级酒店提供的食宿。

晨山学校成立于2014年，位于安徽黄山休宁，550亩校园依山傍水，环境幽雅、空气清新，校园设施先进。学校分为国际部和双语部。

晨山学校国际部，引进IB课程系统，现为IB候选学校，由外教团队主持日常教学工作，中文课程部分引进全人之美课程。国际部现任校长为Oscar Nilsson，知名语文教育专家干国祥为学校常驻中文课程顾问。晨山学校双语部，引进南明教育集团及其全人之美课程系统，由南明团队主持日常教学工作。

体验活动内容丰富

两天时间，游跟学的内容都很丰富，每一天都会让学生、家长觉得收获满满。

“中国文化”，晨山课程的重要组成部分。希望通过这次晨山的“茶之道”，让学生不仅能够详细了解茶文化在中国的前世今生，还能体验一次别样的中国文化教学。“英语体验”，带学生感受最纯正的英语学习方式和氛围，让学生不再为学英语而发愁，了解说流利英语的诀窍。“科学动手”，学生通过动手实践，要在团队协作中完成目标、学会用资源管理方法创造性地解决问题，培养交流、沟通能力。

三期活动面向不同年龄学生

从今天开始，晨山学校招募60个家庭，参加2016年度“寻访状元故里，体验国际教育”亲子游活动，让学生和家长亲身体验徽州文化的美、深度了解国际学校不一样的教学方法，让孩子从中能够有所领悟。

探校日程有三期——

第一期：2016年6月9日下午报到，11日中午活动结束（面向9-12岁学生）。

第二期：2016年6月17日下午报到，19日中午活动结束（面向9-12岁学生）。

第三期：2016年6月24日下午报到，26日中午活动结束（面向11-15岁学生）。

招募对象：适龄青少年及父母，以家庭为单位。

招募人数：每次活动不超过20个家庭（按报名先后确认）。

活动形式：以家庭为单位自驾前往安徽省黄山市休宁县齐云西大道凤湖烟柳酒店。

报名方式：关注晨山学校微信公众号、登录晨山网站www.chenshanschool.com，下载活动报名表、完整填写并发送邮件至info@chenshanschool.com ——学校对报名者进行评选——获得通知的家庭支付1元/人活动费——按报名期次要求前往休宁，展开两天两夜的活动。

联系方式

如需咨询更多信息，请发邮件到以下邮箱（如未预约，恕不现场接待）：info@chenshanschool.com

学校地址：安徽省黄山市休宁县齐云西大道凤湖烟柳度假酒店内

电话：

0559-7561122

18055990838

13801076939

晨山学校网站：Http://www.chenshanschool.com

公众号：晨山学校，chenshan_school

都市快报注意力、好习惯军旅夏令营
专注改善孩子注意力培养好习惯
报名很火爆 入营请抓紧

现在不少地方都在举办军事类夏令营，快报军旅夏令营为什么受欢迎？ 如何选择夏令营？看参与人数规模、看课程安排、看后勤保障！

首先，快报注意力、好习惯军旅夏令营，自2014年成功举办以来，累计5000多人次参加，招生规模在省内首屈一指。因为口碑好，有一半以上的同学，第二年继续参加，还推荐自己的小伙伴一起来。

其次，夏令营独有的注意力课程，由国内外多位教育专家倾力开发，有13年的教学历史，对于孩子自理能力差、听课坐不住听不全、做事持久性差等均有较好的矫正改善效果。

再次，夏令营活动场地设在萧山区教育局直属的青少年素质教育实践基地，内设实训区、生活后勤区、军事训练区、拓展区、采用全封闭管理，教官、辅导员、医务人员会时刻跟进小学员训练进度，营员的饮食、住宿、安全以及医疗等均设置多重保障。

快报军旅夏令营招募对象：7-18岁小学生、初中生（按年级段、小班化分班）。分7天班学费为3600元、14天班学费为6300元，和21天班学费为7800元（费用已包含住宿费、伙食费、培训费、资料费、军训费、服装费、保险费）。

6月10日前报名可享个人9.4折，团队9.2折优惠。

2016年暑期招生以来，报名火爆，已有数百名同学成功报名。报名折扣已经从8.8折提高到9.4折，还在犹豫的家长不要再错失良机，赶紧拨打报名电话吧！

报名电话：

0571-85053778;0571-85053887。

夏令营排期

七天营：

第一期：7月3日-7月9日

第二期：7月10日-7月16日

第三期：7月17日-7月23日

第四期：7月24日-7月30日

第五期：7月31日-8月6日

第六期：8月7日-8月13日

十四天营：

第一期：7月3日-7月16日

第二期：7月17日-7月30日

第三期：7月31日-8月13日

二十一天营：

第一期：7月3日-7月23日

第二期：7月10日-7月30日

第三期：7月24日-8月13日

报名地址：杭州市体育场路218号都市快报老大楼1008

详情查询快报教育官方网址：http://www.dskbjy.com/

初三男生一边做题一边掰断铅笔
孩子的考前焦虑，家长有哪些科学的方法帮他们缓解？

记者 吴婧

距离高考只有几天时间了（6月7日、8日、9日），杭州高级中学，十四中等高中，高三学生们基本进入了自主复习阶段，进入相对比较宽松的状态，学生可以自己查漏补缺，老师负责答疑解惑。“你受的苦都会照亮你前方的路”，“大学那么美，我想去看看”，“别说梦想遥不可及”……贴在教室里的标语默默提示着这是高考前的最后冲刺。

高考结束之后就是中考（6月18日、19日），初三学生们距离中考还有十几天。一轮轮的中考倒计时后，中考生们现在正在进行最后紧张的复习。

考生们在最后冲刺，考生家长也没闲着，各种各样的考试“制胜”秘诀在家长中流传。

最近，杭州一所公办初中初三家长群中流传着这样一条短信：中考穿衣第一天穿红色（开门红），下午穿绿色（一路绿灯），第二天穿灰色和黄色（走向辉煌）。送考的妈妈要穿旗袍（旗开得胜），送考的爸爸要穿马褂（马到成功）。考生一定穿紫内裤，寓意紫腚赢。再有，考生拿到试卷以后不要慌，先亲一下，这叫吻过，稳过！一位初三家长说，有几个妈妈真的打算穿上旗袍送孩子去中考。

流传的“制胜”绝招大家看完可能也就一笑而过，但是考生们的考前心理调适可一定要重视。从4月份开始，杭州市学生心理热线（87025885）在每个工作日晚上6:00到9:00服务时段，电话就开始增加，关于考前心理的电话占了大头。这些天，临近考试，电话更是响个不停。3个小时的热线时间，一位心理辅导老师要接十几个电话，内容基本都跟考试有关，而平时，一般只有三四个电话。

考前摔东西撕纸 这是常见的考前烦躁

考生在考试之前，一般会有什么样的心理问题？我们采访了杭州市第七人民医院书记、心理学博士、主任医师骆宏；杭州市学生心理热线负责人姚立新老师；杭州市一家民办初中的心理老师陈老师，他们归纳了考生在考前最常见的四类心理状态，并且给出了简单易行的解决方法。

第一种是莫名烦躁，越急越学不进去。一位初三男生最近打进了心理热线，他说临近中考，莫名烦躁起来，做题不顺时就会使劲掰手中的水笔，直到掰断了才会稍稍平复下来，现在发展到每天都会掰断一支笔。他在班级里成绩中上，生怕自己考砸了。

考前烦躁在考生中是比较常见的，表现一般都是脾气很大，容易生气发火，动不动就要摔东西、撕纸等等，这类学生，一般都是对自己有一定的要求，目标也定得比较高，一旦出现一些学习上的小挫折就会烦躁。此时，家长最重要的就是冷静，不要被考生的烦躁击中而变得烦躁。

第二种，注意力不集中，学习效率降低。很多考生在考前会感觉一大堆需要复习的东西，但是看了就像没有看一样。其实，这是正常现象，人不可能像机器人一样一直高效地学习。坚持二十几分钟集中精力学习，允许走神几分钟更能够保证学习效率。

第三种，考生找不到方向，感到缺失、迷惘。一大堆查漏补缺知识点要复习，可是根本不知道从哪里开始。建议从手头最容易做的事开始做起，暂时忘记最后的目标，从一个个小的目标开始，让动力重新回来。

第四种，有些考生在考试之前会产生各种各样的身体不适，这种不适从根源上来说并不是身体的器质性问题，而是心理状态引起的，去医院检查身体一般不会有什么问题。比如最常见的是肠胃功能失调，胃口不好；考前睡眠时间变短、难以入睡、睡眠质量下降；头疼，感觉看书看不进去等等，这些身体问题经常是因为考前的心理状态引起的。

缓解孩子考前压力 家长可以这么做

考生出现的各种考前心理状态，可以寻求专业的帮助，比如学校的心理老师，或者心理热线，如果比较严重，也可以到医院寻求心理医生的专业帮助或者做专门的心理咨询，当然，作为家长，也可以做一些事来缓解考生出现的各种不良的心理反应。

心理专家表示，考生家长对考生的生活现在都很关注，其实，这也是家长焦虑情绪的一种传递。生活习惯、作息等变化都不要太大，也不要对考生的身体、饮食等过分关注，大体的睡眠、胃口、身体状况能够保证就可以了。

建议给考生一个相对宽松的氛围，抽时间一起散散步，开开玩笑，来点小娱乐，或者适当的体育运动都能够给考生一种放松的感觉。

很多家长都知道在考前不能给考生太大的压力，所以他们也会说一些话来试图缓解考生的压力，比如“考不好没关系的，爸爸妈妈不会怪你的”，类似这样的话并不能起到很好的安慰作用。因为初三、高三的学生已经很清楚考试考得好或者不好可能会带来的结果，所以，这样安慰的语言会显得很苍白。

心理专家认为，平时很重视考生成绩和考试的家长，在考试之前，尽量不要说考不好没关系之类的话，更合适的说法是：你只要发挥自己平时的水平就可以了。

焦虑、紧张是考前比较普遍存在的状态。

通过冥想让考生放松是一种比较好的方法，专家建议，可以在手机上下载一些与此相关的软件来引导考生放松。

腹式呼吸也是一种简单易行的方式，吸气时肚子有突起的感觉，呼气时肚子有扁下去的感觉。平时就可以使用，注意力放到呼吸上，就能转移对考试的注意力，起到缓解焦虑的作用。

如果有条件的家长，还可以给孩子做一些简单的按摩。曾经有个考生在高考前一天晚上无法顺利入睡，考生的妈妈刚好学过相关的按摩，用这样的方法帮助儿子顺利入睡。