

写在阅读前的话

《周口晚报》五彩校园版已是第二期了，第一期取得了不错的效果，有读者打电话告诉我，他们非常喜欢“沸点报道”，非常喜欢“来电照登”；有老师说，没想到还有属于他们的“教师手记”这块阵地，他们一定会

好好利用它；也有学生说，“青春热线”一定得解决点实际问题，等等。在这里表示感谢了，还是那句话：如果你有什么需要帮助，那就来电告诉我们吧！

本版所有栏目均欢迎您的参与！
编辑电话：13592242208
电子信箱：zktr@sina.com
QQ:380836404

沸点报道

报道或探讨有关教育体制、校园生活的重大新闻或话题。

来电照登

通过手机、QQ反映师生在学习生活中的一些问题。

教师手记

发表教师对于学校管理、教学 生活、师生之间等一些有意义的事 情的稿件。

青春热线

你在成长中有什么问题不能向 父母朋友讲的，就讲给我们听吧！

学生佳作

择优发表一些中学生的文 学作品，体裁不限。

美丽校园

用镜头记录校园最美丽的一面，教师、学生作品均可。

沸点报道

★孩子发明三段睡眠法

“让我清醒地认识到自己已经是个高二学生的是作业的数量。刚上高一时，觉得作业负担重，简直是炼狱，可那时和现在比就是九牛一毛。按说刚开学应该挺轻松的，可主科数目的增多与副科的减少，简直把我弄得天旋地转。每天不同的老师在不同的课上留不同的作业，带给我们的是一样的痛苦和折磨，而到了周末作业就会更多，有时作业会留满一黑板……”这是北京朝阳区的小陆刚升入高二时写的一篇周记，“我觉得除了上课以外，我的时间都用来写作业了，好像总有写不完的作业。”小陆说。 缺觉是学生的普遍状态。

太困了怎么办，除了利用课间补觉以外，上高二的小金和几个坐同一辆公共汽车上下学的同学组成了一个补觉小组。每天一上公共汽车，同学们马上寻找有利地形，然后睡觉，只留下第一个到站的同

学值班，以防坐过站，等这名值班的同学要下车了，他就会叫醒下一个要下车的同学继续值班。这样，只要能找到座位，小金每天在放学路上还能再睡上 20 多分钟。

如果到了“非常时期”——模拟考试之前或者作业特别多的时候，小金还发明了一种适用于非常时期的“三段睡眠法”。他放学后大约下午 6 点到家，到家之后啥也不干倒头就睡，第一觉睡到吃饭的时候，晚饭后写作业；夜里 11 点左右睡第二觉，大概夜里 1 点，他家的闹钟会铃声大作，这时小金会再次起床复习和预习功课；大约到凌晨 3 点小金开始睡第三觉，到了早晨 5 点，小金一夜的睡眠结束，新一天的学习生活就从这时开始了。

据说，这种三段睡眠法在同学中还挺流行。

★中午学生只能休息 20 分钟

为了赶进度，一些学校开始挤占学生的午休时间。

北京朝阳区高二学生彤彤每天中午的时间都安排得紧张紧张。

彤彤上午有 5 节课，每节课是 40 分钟，中午下课的时间是 12 点 10 分。之后她就要快马加鞭了，因为 12 点 30 分英语老师就要来默写单词了，12 点 45 分到 1 点 20 分是午自习时间。所以，彤彤午饭吃得特别快，“我们最怕最后一堂课老师拖堂，如果那样，我们有时连饭都吃不完。”

紧张的午自习之后，彤彤要抓紧时间休息，因为，下午的课是 1 点 30 分开始，而且一上又是 4 节。

“科学早已证明，一个人的学习成绩并不与读书时间成正比，过度疲劳反而会使大脑进入抑制状态，会降低学习效率，这个道理谁都明白，可为什么一到实际中就明知故犯，违反科学规律呢？”教了一辈子书的刘老师心疼孩子，说到这里声音都是颤抖的。

★中国的中小学减负只喊口

号不动“剪刀”

近一段时间，由于集中出现了几个中小学生在因学习压力过大而自杀和生病的事件，中小学生在减负的问题一下子又成了社会议论的焦点。教育部新近也公布了《教育部关于当前加强中小学管理规范办学行为的指导意见》，该《意见》中特别强调要科学安排作息时 间，切实减轻学生过重的课业负担，坚决纠正各种随意侵占学生休息时间的做法，依法保障学生的休息权利。

但是该政策并没有被一致看好。“给学生‘减负’的政策从来就有，但是政策的执行情况却不尽如人意。”刘老师说，“如果制定政策者总像笑话中的那个外科医生，只管剪掉露在皮肤外面的箭尾而不管留在肉中的箭头，甚至只喊口号不动‘剪刀’，那么出台再多政策也是瞎掰！”

(张延东)



·来电照登·

(5)周口七中学生来电反映，他所在的班级有将近 120 名学生，人挤人人挨人特别难受，而且坐在后面的同学听不到老师所讲的内容，不过，学习差的同学都被老师安排在最后几排。最后他感慨道：什么时候能有一个宽松的班、一个不拥挤的学校啊！

点评：又是超大班！他短短的几句话，反映出的却是一个大问题。

(6)淮阳一高学生来电反映，她们教学楼和寝室的洗手间里水龙头太少，每次想洗洗手洗洗脸都得像打仗一样，而且还要等上好久。

点评：人一天要洗几次手几次脸可能没人统计过，但人一天要是不洗手不洗脸，那肯定会很难受，这是个问题，我想解决起来并不会太难吧，多装几排水龙头就行了！

(7)鹿邑一高学生家长反映，该校一年级 2008 年秋季正取生收书杂费 950 元，2009 年春却收了 1000 元，不知道为什么？

点评：我也不知道为什么，还是让学校来解释一下吧！

来电照登：13592242208 欢迎所涉学校来电解释。(以上信息未经核实)

学生佳作

孩子·妈妈

——5·12 周年祭

昨天的耳畔还弥漫着 5·12 疼痛的哀伤，时间一点点拉长，这是一个阴冷漫长的黑夜。熟睡中，你还在苦苦哀求：“妈妈，妈妈，不要把我丢下。”泪一下子决了堤，打湿了你红扑扑的小脸。你紧抓被子的一角，那里好像有妈妈的味道。转而一声巨响，地动山摇，旷野中只有黑暗紧抱着孤单，小小的你又一次被梦扯痛。

时间，又在这一天停留，匆匆中你还在呜咽、呢喃，你憔悴的脸拨乱脚下的残垣。

宝贝，不见你那粉嫩可爱的小脸，妈妈走不出你的视线，脸上残留有你的吻，温暖着我冰冷的唇。

“宝贝，快回到妈妈身边，好不好？妈妈答应你，买大眼睛的芭比。孩子快回来，回到妈妈这里。那里太冷，没有你暖暖的小棉袄；那里没有面包，也没有醇香的高乐高。”

沉睡了好久，终于，你醒了！挣扎着起身，你要妈妈带你去寻找快乐仙女的魔法手杖，涂鸭你们的幸福天堂！

孩子，你的吃语禁锢了你嘴角的微笑！苦涩滑出妈妈眼角，我也要去寻找，寻找童话中的天堂，让你们不再流浪！可这么大的世界，我又该到哪里寻找？

(淮阳一高三年级 4 班 张文洁)

·教师手记·



我当班主任时，处理过一次女生晚上就寝说话被通报的事件，后来弄清真相后让我陷入深深地反思，警醒我在下处理决定前一定要弄清真相，否则对学生的伤害是无法估量的。

那次，在本班连续两周都有违纪被通报的情况下，我又重申了一下就寝纪律，当然讲得很严厉，但恰好那天晚上又有一个女生寝室被通报。于是第二天课间操后，我把那个寝室的女生全部留在操场，首先训了一顿，然后让违纪者主动站出来承认错误。开

学生佳作

有一天，我与母亲上街购物，当我在书店里捧起一本心仪已久的诗集时，母亲看出了我的心思，于是拿着那本书走向柜台，隐约间听到，“如果不开发票，我们可以给你打折，另外还有一份精美的礼品相赠。”但令我惊讶的是，母亲居然坚持索要发票，最后“气”得售货员没有给我们打折，母亲按全额价钱购得了那本书。

在路上，我还一直埋怨母亲，怪她不懂变通。母亲回过头对我说：“一个人做每一件事都要讲诚信，那家书店想以不开发票逃避纳

无心之错 悔之莫及

始没有人站出来，这时我的脸色变得很难看。我又追问了两遍，终于有名女生站出来承认是自己说的话，我马上下了处罚决定：在班内公开检讨。

事后，那名女生给我写了一封长信。信中说，她哥哥告诉她不要太实在，有时要避开一些责任，但她不相信诚实的人在这个世界立不住脚。她说那天晚上不是她说话，但她看到所有说话的同学都不敢站出来，她不忍心看着班主任再生气，她站出来承担了责任。可是她看到其他同学在她替她们承担责任后的冷漠和班主任不作调查就下处理决定后，她很伤心。她问她是否也要彻底改变自己，让自己变得虚伪。

面对学生的责问，我无言以对。是的，在她站出来的时候，我也怀疑过不是她，她一直是一个

很小心、很守纪的学生。可这个念头一闪就过去了，我没有深入调查就下了结论，虽然我马上调整了处理方案，也向她道了歉，可接下来的几天她的情绪一直不好。

我知道我在这件事上犯了一个大错误，或许她以后真的不再去承担可掩盖的责任，或许她不会宽容别人的过错，不会用自己的善良去宽慰别人，或许真的会变成一个虚伪圆滑的人。

从那以后，我不会忘记那双含泪带怨的眼睛，不会忘记自己曾伤害过一颗善良纯真的心。我相信这个教训会让我记住：不要轻易犯下无心之错，以免悔之莫及，尤其是对正在成长中的学生，或许你的一句话、一个举措就改变了他(她)的一生。

(郸城一高教师 杨培军)

税收·责任

税。孩子，无论什么时候、什么地点，人都是要讲道德、讲诚信。”从母亲的话中，我明白了，一个人在什么时候都要遵守社会公德，而纳税恰是其中的一项表现，人可以失去金钱，但人不能失去责任，失去了责任就意味着失去了一切。

有人说，“税收”只对国家有利，只会减少公民的个人财产。其实不然，要知道国家每年划拨大批资金用于社会保障，用于公共建设，用于国防、教育……这才有了我们安定祥和的生活环境，才有了个人发展的机遇和平台。其实，税

收就在我们身边，就是我们对国家、对社会的责任，当我们扛起这份“责任”，才会觉得踏实，才会觉得光荣。

是税收，让我们懂得责任的深沉；是税收，让我们明白祖国的明天充满希望。一个人可以什么都没有，但要拥有一颗真诚的心，担负起无愧于国家和人民的责任。税收是我们的责任，时刻伴随我们左右，我们要从现在做一个诚信纳税的好公民。

(郸城一高晨曦文学社 王金委)

·青春热线·

紧张的父母

高考快要到了，我们全家都进入了战备状态。

早晨，给女儿做饭不能起得太早，以免弄出声音影响她休息；晚上，我与丈夫等女儿入睡后才安心休息。伙食上保证女儿既要吃好又要有营养，荤素搭配，稠稀合理，冷热适宜。更重要的是给女儿创造一个好的学习环境，酒场、牌桌在家中消失，除了看《新闻联播》，我家的电视基本处于关闭状态。说起来有点可笑，就连收废品的老大爷我也抱歉地对他说午休时最好不要在楼下吆喝，邻居家的狗也被我们建议“暂时送人”。

在月光如水的夏夜里，我站在阳台上，满脑子都是高考，坐在办公桌前想到的还是高考；就连走在大街上，看到汽车的车号为 600，心里就特高兴，好像孩子的分数一定在这数字以上。看到 500 以下的车号心里就慌慌的，心想可别是这样的分数。大人的心情尚且如此，女儿的压力就可想而知了。

孩子能考上大学，这对家长来说是个极大的安慰，如果孩子考不上呢，家长失落的心情谁又能读懂？

(刘素萍)

针灸减肥

周口市烧伤医院针灸科针灸减肥，24 小时见效，不吃药、不反弹。迎“五一”做一个疗程送一个紧肤疗程。

电话：6199197 13592208703