

高考结束并非终点恰是起点,网友支招——

考后放松莫放纵

挥别高考 考生减压需有度

每年高考过后,都会出现一些学生因为暴饮暴食患上肠胃炎或由于通宵上网造成供血不足的情况,有时甚至会因过度放松导致严重事故。对于“考试之后最想做的事”,除了睡觉外,不少考生表示想去K歌放松,还有部分考生愿意打游戏或是看电视放松。

网友“天马行空”留言:“对承受着巨大压力的考生来说,高考结束后的放松无可非议,但一些考生在考后狂欢中放纵过度,轻者接连恶睡,精神恍惚,或长时间沉溺于网络游戏之中;重者挥霍浪费,酗酒闹事、寻找刺激,有的甚至违法犯罪。许多学生在高考后成为散漫的宅男宅女,每天的内容就是睡觉、上网、看电视、吃零食。”

网友“美羊羊”留言:“特别提醒考生,考后不管是玩乐还是休息都要有度,不能沉迷其中。家长可以让孩子跟以往较少接触的朋友多一些交流,也可以利用旅游、谈心等方式,帮助他们缓解心理压力。”

网友“一树千秋”留言:“高考虽然结束了,但录取并没有结束,考生接下来面临的一项重要工作就是填报志愿。一旦志愿填报不好,就算考得不错,也不一定上理想的大

学。考生放松之余,要多想想填报志愿的事儿,在填报之前一定要把功课做足、做透,作出最适合自己的选择。”

心理调节 家长应正确引导

高考前,考生长时间处于紧张和压抑状态中,高考过后,考生迫切需要彻底放松,更希望长期压抑的心理、情感需求迅速得到满足。这个阶段的心理调整,把握好度是关键,合理安排生活最重要。

网友“风轻云淡”留言:“高考结束后,家长应该牺牲一些时间多陪陪孩子,主动为无所适从的孩子列出一个计划,正确引导孩子度过这一特殊时期,切勿反复在孩子面前追问考试情况,这样只会增加孩子的压力和急躁心理。家长们不妨带着孩子提前了解一下大学,或是多参加一些社会实践活动。”

网友“淡忘如思”留言:“KTV狂欢至天亮,暴饮暴食、吃喝玩乐……考生们做好了不分昼夜的狂欢准备。考生考试两日,大脑神经属于相对紧张的状态。打个比方,像是一根绷紧了的弦。而考试的结束,又好比一根绷紧的弦一下子松了。这个过程,本身是从一个极端走向另一个极端,大脑需要一个缓和的过程。如果加上后期不恰当的娱乐

方式,不但利于大脑皮层缓解,考生的健康还会受到影响。因此,建议考生合理安排时间,不可过度放纵。像不分昼夜地喝酒、K歌、打牌,或者大鱼大肉、暴饮暴食、这种不健康不科学的娱乐方式,是最不合理的。”

网友“云海雾松”留言:“一些爱运动的考生,考试结束后,开始打球游泳,而突然过量的运动很容易造成各种运动伤害。与此形成鲜明对比的是,一些考生整日宅在家中追剧、上网、玩游戏,完全沉浸在自己的小世界里。还有一些考试成绩不理想的考生,也长期宅在家里,不愿意与外人进行沟通。在考后的‘真空期’里,不注重心理调节,会形成空虚、麻木的精神状态,导致正常心理状态受到破坏,也会出现一些心理问题。”

假期生活 合理安排方式多

考生考后可以选择旅游、运动、社会实践、学习乐器、考驾照、看课外书等一些健康的方式排解压力。另外对待考试成绩不理想的考生,家长不要一味斥责和埋怨,而应进行适当的安慰和鼓励。在等待成绩的这段日子里,考生及家长最好将高考这件事撇开,选择到近郊旅游或找一些平时感兴趣的事去做,将

高考最后一门课程交卷的铃声响起后,考生们悬着的心也终于暂时放了下来。许多考生最想做的,便是约上同学或好友,好好娱乐一把,彻底放松一下。其实,娱乐及放松的方式是不可随心所欲的,一定要合理安排。如果过于颠倒平日的生活规律和习惯,对健康是非常不好的。在南阳网“两微一端”、手机报及36行南阳社区上,众多网友纷纷围绕考后该如何合理安排生活展开热议,希望有更多的高考学子能看到更多合理建议。

心中的压力进行有效释放。

网友“清新之雅”留言:“高考之后可以报个驾校学开车,这是将来生活必备的技能。体重超标的同学,三个月足以改变体型,可以在新同学面前打造新的形象。或者可以继续学习英语,可以报个班,也可以自己学,总之不要把英语荒废了。最好定个目标,比如考个级什么的。还可以利用假期多看些英文原版电影。”

网友“午后茶香”留言:“喜欢读书的同学终于不用为考试读书了,可以体会一下没有压力静心读书的快乐。在读书的间隙学着为家人做饭,学会做三样特色菜,6月-8月,每月学一样,多次实践,可以请同学到家里品尝。”

网友“花开争艳”留言:“很多同学在高考之后依然没有松懈。开始着手大学、出国留学准备工作的同学,要提前做好一些预习工作,比如在各高校的网络上了解自己选择的专业的同时,多向业内人士或高校老师进行咨询,分析利弊,共同探讨。”

网友热议



兴致勃勃



希望之星



赢得喝彩

公园涌现 “小童星”

每逢周末或节假日,我市各公园里各种民间文艺活动开展得热火朝天,有声有色。大人们你方演罢我登场,就连小孩子们也兴致勃勃地参与其中,有模有样地学起曲艺,虽然声音还显稚嫩,才艺也略显生涩,但他们的专注和认真劲儿绝对不输专业演员。

“小童星”的表演吸引了不少游园的居民驻足观看,为大家带来了欢乐,民间艺术也在悄然之间得以传承。光影中国网摄影师们用镜头聚焦了一组精彩瞬间,与读者分享。(文/魏柯 图/张思峰)

拍客贴图

网友聚焦

南阳报业传媒集团 新闻与公文培训班即将启动

为了及时传递南阳报业传媒集团所属媒体采编运行情况,并向广大新闻爱好者传达我市新闻宣传工作的最新动态,提高通讯员的新闻理论素养、新闻写作水平、公文写作技能,南阳报业传媒集团将于6月26日-30日在南阳宾馆5号楼3楼会议室举办2017年新闻与公文写作培训班。培训广邀国家级、省级新媒体专家,南阳日报、南阳晚报和南阳网有关负责同志及资深编辑记者,有关网络宣传、公文写作专家授课,欢迎广大写作爱好者报名参加。

届时,人民网舆情监测室副秘书长,人民网在线总编辑、内容中心主任,舆情编辑部主任刘志华将围绕“舆情危机处理与应对”方面进行授课;《河南日报》高级记者、中国第十一届“范长江奖”获得者王天定将主讲“融媒体时代的新闻摄影实践”课题;《大河报》驻南阳记者站站长、资深记者郭启朝将主讲“如何采写好新闻”课题;中国网络传播学会理事、河南财经政法大学客座教授、河南省网络

公益联盟秘书长、河南微矩阵文化传播有限公司董事长、专家(微信朋友圈这么玩才赚钱)作者刘焱飞将讲授“社会化媒体运营”相关课程;南阳师范学院文史学院副教授、办公室主任司守达将主讲“公文写作”课题,对公文格式要素、行政公文文种进行深度解读;南阳日报、南阳晚报和南阳网有关负责同志及资深编辑记者,以及有关网络宣传、公文写作专家将就网络管理、公文写作、媒体发展等方面进行讲解。报名截止时间为6月20日,报送名单以电子版的形式发送到邮箱 1226538239@qq.com,或发送到QQ号:1226538239。报到时间:6月25日下午 14:00至18:00(点)。报到地点:南阳宾馆5号楼一楼大厅。(魏森)

联系人:魏森 15603778922
景泽欣 15188466668
电话:0377-63130371
传真:0377-63130356
联系地址:南阳市七一路183-1号南阳报业传媒集团南阳网采编中心

参演微影视 亮相芒果台 《小戏骨》南阳区域选拔赛招商暨报名启动

去年,由一众小学生们演绎的《新白娘子传奇》《刘三姐》等IP剧在国内掀起收视热潮,引来网友们的热议讨论。2017年,由湖南电视台电视剧频道精心打造的《小戏骨》之少年英雄方世玉》面向我市招募演员,目前招商暨报名工作正在进行中。

《小戏骨》是一档由湖南电视台电视剧频道播出的中国本土化模式落地创新升级版品牌栏目,在全国首创“小孩演大剧”、“演经典、学经典”的节目模式,针对6-12岁的少年儿童。一部00后的“小屁孩”像模像样地表演经典影视作品中的经典人物(如刘三姐、焦裕禄、白素贞等),让人既耳目一新,又忍俊不禁。《小戏骨》还拥有强大的影响力,《小戏骨白蛇传》经2016年10月推出之后爆红网络,瞬间刷屏朋友圈和微博,席卷了各大媒体头条,这部全部由小演员们参演的微型电视剧也广

受各界好评,腾讯视频网已累计推送2.5亿多次,豆瓣评分高达8.4分。

目前,报名暨招商工作正在火热进行中。(王真)

报名方式:个人报名:关注“南阳教育网”微信公众号(微信号:nyjy2015),点击底部“微演员报名”菜单,填写报名表;团体报名:可由学校和培训单位组织报名。(报名时准备一寸照片一张)

报名时间:6月30日截止
选拔时间:6月30日-7月10日
参与对象:南阳地区(含县区)6-12岁小朋友
报名地点:南阳市七一路183-1号南阳报业传媒集团院内3号楼4楼科教部
费用:180元/人
招商及报名电话:
冯老师 15503770175
刘老师 15537745574
王老师 15188201590

打开手机报 新闻早知道

河南手机报南阳版,由南阳报业传媒集团主管,南阳网主办,在内容上主动适应网络语言习惯,采编生动鲜活、可读性强的新闻资讯,受到订户好评。

打开手机报,新闻早知道。河南手机报南阳版已成为很多南阳人随时随地了解南阳各地动态的窗口。根据不同时段订户获取新闻的需求多样化,河南手机报南阳版在工作日分早报和晚报,分别于上午8:30和下午5:30发送。早报以重要新闻、重要信息为主,突出重要性、可读性、可议性,实现重要信息的全覆盖。晚

报突出原创性、互动性、服务性,推出当日新闻,做活做细民生信息和生活服务内容。周六上午发一期,让你在周末也能轻松掌握最新资讯。

河南手机报南阳版订指南:移动手机用户编辑短信 nysjb 发送到10658300即可开通,联通手机用户编辑短信 703 发送到10655885即可订阅,资费均为3元/月。

欢迎各企业或社会团体与手机报开展栏目冠名等业务合作,合作热线:0377-63130371。(魏森)

电商课堂

电商巨头打“年中”促销战 居民网购要理性

进入6月,与电商息息相关的“618理想生活狂欢节”“618全面年中购物节”“618海淘盛典”这样的年中大促字眼随处可见,天猫、京东、苏宁等多家电商企业铺天盖地的广告早已刷屏,为年中促销大战预热,不少消费者也在摩拳擦掌,准备在促销大战中“奋力一搏”。在此提醒消费者,在“年中”网购消费时注意以下五点,无忧网购。

理清购物清单,做到理性购物。面对商家大促销,消费者要稳住阵脚。居民在网购前要多比较,在选择商品时,一定要谨慎,根据自己的需求有计划地选购商品,理性消费,不要被各种促销活动迷惑了双眼,否则将既伤财又伤心。

理性认识7天无理由退货,谨防支付多余邮费。3月15日起实施的《网络购买商品七日无理由退货暂行办法》规定:“七日”指的是自签收次日起算,商家在签收退回商品之日起七日内退还价款,退货

运费由消费者承担。

选择诚信商家,防止“被钓鱼”。消费者要选择经营规模较大、专业性较强、口碑较好的网站,选择信誉好、有退款保障的网店。网购时还要加强防范意识,务必擦亮眼睛,仔细鉴别,谨防落入消费欺诈网站,被钓鱼网站“钓”到,造成财物两空。

保留好网购证据,作为维权依据。消费者在网络购物时要尽量保存可以确认的证据,保留相关聊天记录,并截图保存,并向商家索要发票,最大限度地减少损失。如果遇到侵权行为,应及时向经营者所在地或者第三方交易平台所在地消委会或工商部门投诉。

收货时“先验后签”,验货应仔细。消费者在收货环节要提高警惕,最好当着快递员的面认真清点核对,如发现外包装破损、商品损坏、缺货或货品与描述不符,要拒绝签字,并及时与卖家沟通进行处理。(魏森)

网络辟谣

盘点生活中常见的网络谣言

谣言1:阅卷为赶进度不管对错。

真相:网络上一条内容为“高考阅卷老师冒险揭露内幕,学生前途就是这样被耽误”的信息引人关注,说高考阅卷工作只为赶进度不管对错,且会跨科阅卷。实际上,高考阅卷人员遴选过程严格。为了充分理解当年高考试题、吃透评分标准,评卷老师还要接受严格的岗前培训。培训中老师们会对标准卷进行试评,绝不可能跨科阅卷。一旦发现评卷老师可能存在有问题,卷子都会复查重评。阅卷结束后,相关部门还会对试卷多次校验。

谣言2:路由器、微波炉的辐射会伤人。

真相:只要不贴着它们睡,都是安全的。无线路由器发射的电磁波是安全的非电离辐射,频率大多为2GHz(或5GHz)。至于能对生物体直接造成损害的电磁辐射非常高,差不多是2GHz的五十万倍。所以,别再担心路由器的辐射了。

微波也是非电离辐射,属于“无线电波”,可用于对生物组织进行加热(如微波炉)。无线电波是安全的,而且在微波炉外能检测到的电磁场比微波炉里小很多很多。所以,在微波炉外面,它通常不会有什么伤害。

谣言3:空心、带尖的番茄有激素不能吃。

真相:番茄空心的原因有很多。植物激素(如番茄灵)的确能促进番茄果实的坐果和果实膨大,使用浓度过高,可能导致其空心。但是,这并不是唯一原因。光照不足、养分供应少、受精不当、外界温度过高、施水施肥不当等都有可能造成番茄空心。空心是瓜果种植常碰到的一种生理性病害,空心番茄属于畸形果实,它只是形态有点问题而已,可能口感稍差,但不是有害的,是可以吃的。很多人所担心的植物激素(生长调节剂)也并不是洪水猛兽,它的本质是一种毒性极低的农药。(据人民网)

“我本身也是电工,研究了一段时间之后,直接动手自己建了一座光伏发电站。既环保又挣钱,这就是我这几年研究光伏发电的心得体会。”

——2013年,鹤煤供电处退休职工贾双喜投资2.5万元建成鹤壁市首座家庭光伏发电站。这几年来,他从一个光伏发电爱好者变成了一个光伏发电“土专家”。不仅有居民找他咨询,还有工厂委托他代为建设光伏发电站。

“从来都不后悔,因为我认为通过我自己的行为感染了很多,这个就非常值得。”

——内黄县一80后小伙在青海退伍后开了一家面馆,7年来,坚持让70岁以上的老人在店里免费用餐。今年1月份,他的爱心餐馆开到了安阳,继续坚持这份善举。3月份,他荣登“中国好人榜”。

“从来都不后悔,因为我认为通过我自己的行为感染了很多,这个就非常值得。”

——内黄县一80后小伙在青海退伍后开了一家面馆,7年来,坚持让70岁以上的老人在店里免费用餐。今年1月份,他的爱心餐馆开到了安阳,继续坚持这份善举。3月份,他荣登“中国好人榜”。

微言大义

南阳微新闻 生活新视界
读南阳日报、晚报、晨报
听南阳电台、网络广播
看南阳电视台1-4套节目
买租房、学生购车、求职招聘、挂号诊疗、名师讲堂……网上逛货,信息服务,百事指南,掌上生活!
Android iPhone
扫描下方二维码可安装微南阳