

孩子“坐不定”?不妨练练仰卧起坐

教育专家:腰腹肌肉练发达了,久坐不觉得累,孩子就不会扭来扭去了

坚持每天50个仰卧起坐,就能帮助部分好动的孩子“坐得住”,这种提升专注力的方法你听说过吗?这可不是信口胡说,而是来自于专业的建议。近日,苏州金阊实验小学邀请心理专家来校给家长“充电”,针对不同类型的注意力问题,提供了一些简单、易操作的改善方法。

“我家的孩子坐不了几分钟就要扭来扭去,他是不是得了多动症?”活动刚开始,一名家长就着急地发问了。讲课老师、北京师范大学应用心理学院中小学生学习能力课题组成员王舒华连忙进行纠正。“很多家长一看孩子

坐不住,就说其得了多动症,这对孩子影响很不好。”王老师称,当有趣的动画片、游戏都无法吸引孩子注意力时,他有可能是多动症,家长应考虑及时向专业医生求助。大部分孩子无法坐定写作业,却能看半天动画片,说明他有多动行为,家长可以通过一些简单的训练帮助其提高注意力。

“坚持做仰卧起坐,能让三四成孩子坐得定。”王老师的话让现场家长半信半疑,她进一步解释称,现在很多家长都溺爱孩子,导致其肩不能扛、手不能提,腰腹肌肉不发达,坐一会儿就难受,身体

发出“讯号”,孩子就会扭来扭去,无法集中注意力。判断孩子是否属于此类情况,家长不妨测测孩子的仰卧起坐,若小学生无法做到每分钟38个,说明腰腹肌肉锻炼不够。每天坚持锻炼,就能改善此类注意力不集中的情况。

此外,有的孩子做作业比一般学生慢,并非其不认真,而是手眼脑协调能力跟不上,家长可通过跳绳训练帮助孩子改善。有的孩子附加题都做对,简单的计算题却失分很多,往往会被扣上“粗心”的帽子。“家长错怪了孩子。”王老师表示,看错数字、漏掉题目、把“b”与“d”、“+”与“×”等混

淆,可能是孩子神经心理功能调节出了问题,这种情况在剖腹产、易生病、过敏体质、患鼻炎孩子身上较为常见。“传统观念中,家长会让孩子练钢琴、书法等来改善,其实效果不大。”王老师说,让孩子多到户外走走,爬爬山,做有氧运动,更有好处。

“看来,一味念叨孩子是没用的。”活动现场,家长们不时点头,不时蹙眉,有的甚至记了整整两张纸的笔记。一名家长表示,之前总给孩子讲大道理,越讲越没用。回家之后要测一测,看看孩子问题出在哪,对症下药。

成如 孙佳桦

苏州艾滋病患者增至1588例

昨天,记者从苏州市疾控中心获悉,日前召开的2013年苏州艾滋病性病防治工作会议披露,2012年苏州市新发现艾滋病感染者433例,比2011年增长了37.5%。截至去年年底,苏州累计有艾滋病感染者1588例。据统计,平均10个男男同性恋者中就有一个是艾滋病感染者。

据苏州市疾控中心性病艾滋病防治科科长赵秀萍介绍,大约从2011年开始,苏州的艾滋病感染者就呈现出了较快增长,以往每年的新发现感染者不过在一两百人,但在2011年增至300多例,2012年更是达到了433例,比2011年增长了37.5%。目前,苏州的艾滋病感染者已达1588例。在这些人中,通过性传播渠道感染的占比95.6%,其中因男男同性传播感染的,占了近40%。在2012年,因男男同性传播的患病人数,首次超过了男女异性传播,成为苏州地区艾滋病的主要传播途径。据苏州市疾控中心统计,苏州男男同性恋者中,艾滋病的感染率在10%左右,即10个人中就有一个是艾滋病感染者。 何寅平

爱孩子还可以这样做

不背书包上学?善耕实小想试试

昨天上午,苏州市善耕实验小学在学校的排球馆内给一、二年级的800多名学生发放了特别准备的“牛牛小书袋”。校长对孩子说,以后不用再背着沉甸甸的书包上学了,现场一下子沸腾了。

小书袋的发放现场,学校随机称了几名学生的书包,其中最重的有4.3公斤,最轻的有3.6公斤。孩子们向记者展示了书包里的东西,教科书、教辅书还有练习簿足足十多本,还有水杯、蜡笔、跳绳、剪刀、彩泥等五花八门的小物件。一(2)班班主任凌燕

介绍说,学校目前正在低年级中试点不背书包上学,并推广使用小书袋,书袋由学校统一免费发放。为了配合给学生的书包“减负”,学校在每个教室都打造了学生的“私人橱柜”,学生们只需要将不需带回家的学习用品、簿本资料等存放在里面,这也可以培养学生的自理能力。

据了解,在推行小书袋之前,学校曾向家长们发放《使用征求意见书》,收到了几乎所有家长的同意。

王玲玲 俞雷



以后不用背着沉重的书包上学了,孩子们很开心 王玲玲 摄

逛翁同龢纪念馆,随手卷走一幅画

雅贼得手刚刚9个小时,警方就找上门

3月17日中午12时许,常熟市翁同龢纪念馆内一幅苏州市画家姚新峰的水墨画真迹《江南渔童》突然失踪,常熟警方接警后9个小时即将偷画的“雅贼”密某抓获。

翁同龢纪念馆为国家重点文物保护单位,失窃的水墨画原本挂在纪念馆内晋阳书屋南墙上,是原常熟市国画院院长、现任苏州市国画院副院长姚新峰十年前画的,

专门为翁同龢纪念馆所作。当日中午常熟警方接报后即调取纪念馆内监控,经仔细甄别后,最终确认在案发当日9时许进入晋阳书屋的一名戴白手套、肩背挎包的中年男子有重大作案嫌疑。

通过进一步的侦查工作,常熟警方终于明确了该名嫌疑人的真实身份为密某,并于案发当日21时许在虞山镇密某家中将其抓获。

经民警现场询问,密某对当日盗窃翁同龢纪念馆馆藏壁画的犯罪事实供认不讳,后民警在密某房间的床头柜内查获失窃的名画。

密某为常熟市虞山镇人,日常家庭生活和谐美满,拥有一份年收入十余万的稳定工作,自己喜好收集名人字画,尤其是苏州范围内的名家作品,平日里与常熟当地的字画名家略有来往。案发当日,密某

独自一人至翁同龢纪念馆参观,当其参观至晋阳书屋时发现挂在墙上的一幅画为苏州名家姚新峰的作品。这正是他长期以来梦寐以求的,于是乎他的心中燃起了一股想将此画占为己有的强烈欲望,便趁四周无人之际,将画框架上的插销拔掉,将画抽出来卷好藏在随身携带的挎包中,随后便偷偷溜出纪念馆大门逃跑。 马勇 陈超

受伤住院没亲人照顾,问他姓名却随口乱说,这些反常行为让民警生疑

查车祸查出潜逃18年的命案元凶

今年2月3日,常熟市尚湖镇发生一起交通事故,受伤人员被立即送往医院医治。但奇怪的是,这名伤者没有任何身份证明,住院期间也没有任何亲戚到医院探望,警方反复询问伤者也不肯吐露实情。在经过一个多月的反复调查后,常熟警方终于查明,这个伤者竟然是一个潜逃18年的命案逃犯。

交通事故伤者昏迷不醒

今年2月3日14时58分,常熟交警大队尚湖中队接到一起交通事故报警,342省道尚湖交警中队门口发生一起面包车与自行车相撞的交通事故,骑车人受伤严重。交警将昏迷的伤者送往常熟市第

一人民医院进行抢救,由于伤者在ICU治疗时一直处于昏迷状态,民警一时无法登记其身份信息。

考虑到伤者的后续治疗以及伤者家属会担心等情况,负责处理事故的民警包铭第一时间将伤者的体貌特征,所骑交通工具及事故情况在网上发布,希望联系到其家属,但一直未果。包铭又到医院对伤者进行拍照,将其照片拿到辖区让群众辨认。

功夫不负有心人,包铭终于在练塘街上打听到伤者姓汤,但名字不清楚,只知道是安徽人,来常熟已有十几年了,靠打零工生存。家里已没有什么亲人,也十几年没有回老家了,现在暂住在练塘,帮别人看护鱼塘。鱼塘老板娘确定该男子姓汤,50多岁,十多年前来常熟,多年未回老家,2012年

农历廿三人就不见了,大家都以为他回老家了。

上网查询发现他是逃犯

没有亲人、不回家、没人知道具体姓名……这样的情况并不多见,包铭觉得事情有些蹊跷,决定查个水落石出。3月13日,汤姓男子终于醒了过来,包铭当即赶到医院了解情况。该男子刚开始拒不配合,随便报了个叫“汤邑军”的名字,但是在随后的电脑查询中并没有得到有效信息。

后来此人又自称叫“汤英全”,60岁,现在在尚湖镇练塘看护鱼塘,老家在安徽舒城,具体地址报不出,并且称家中没有任何亲属。凭着职业敏感,包铭越觉得他的身份很可疑,随即通过电脑查询,仔细甄别排除,终于发现该人

与一名叫汤某某的出逃18年命案逃犯面貌特征相似,年龄也符合。该逃犯在1995年因感情问题持斧砍死同村一村民。经进一步调查,发现该人来常熟练塘已有十多年,其间从未回过老家,平时安分守己,从不惹事。综合分析之后,警方认为他极有可能就是命案逃犯汤某某。

3月16日,练塘派出所民警跟安徽舒城警方取得了联系,舒城警方提供了当时嫌疑人汤某某的彩色照片,经对照片进行反复比对,常熟警方确认此人就是舒城警方上网追捕的命案逃犯汤某某。当天下午,常熟警方将汤某某控制住。经审讯,汤某某对犯罪事实供认不讳。

目前,犯罪嫌疑人汤某某已被移交安徽警方处理。 陈超

手持玩具枪 抢劫加油站

蒙面男子30小时落网

3月15日凌晨4时45分,太仓339省道中石化太仓板桥加油站超市内发生一起抢劫案。一蒙面男子采用玩具枪恐吓等手段抢走超市员工陆某和薛某两只腰包,包内有现金3000余元。昨日太仓警方宣布,该案件告破,犯罪嫌疑人尹某已被太仓警方刑拘。

据太仓警方披露,他们接到报警后当即组成专案组进行侦查。通过技术手段警方发现,一辆黑色轿车在案发前后在案发地周边出现频繁,通过对该嫌疑车辆相关信息研判追踪,民警确定暂住在上海市闵行区的尹某有重大作案嫌疑。获此信息后,专案组立即赶赴上海实施抓捕。在上海警方的大力配合下,专案组连续奋战30小时,最终于3月16日中午,在上海市闵行区吴家巷公交车站将嫌疑人抓获。经审查,犯罪嫌疑人尹某对犯罪事实供认不讳。 陈超

没进大四就求职 超8成年前签约

日前,苏州某人力资源集团开展了一项面向苏州各高校大学生关于何时准备求职的调查。昨天,上述调查数据公布。结果显示,在被调查者中,82.97%的大学生大四时才开始准备求职,其在今年春节前的签约率仅为29.83%。而那些大四前就开始为就业准备的毕业生,春节前的签约率达到了87.55%。

上述调查共有954名苏州在校大学生参与。调查显示,82.97%的在苏大学生大四时开始准备求职。这些学生中,56.27%参加了6-10场招聘会,18.33%尚未面试过,该类群体在今年春节前的签约率为29.83%。剩下17.03%的被调查者,在大四之前就已开始准备求职,其找工作相对轻松。这些学生中,有42.98%的学生已在春节前面试了6-10家企业,总体签约率达到了87.55%。 何寅平