



# “小眼镜”越来越多,跟坐姿、握笔姿势不对有关 小学生第一课:请来家长一块儿上

## 现场测试表明,一半家长的姿势也不对

比正确的坐姿,家长都没有孩子做得好;比拿笔的姿势,近半数家长是错误的。这是昨日上午中原区伏牛路第四小学给一年级新生上的第一节课,30位家长也当了一回学生。很多教育学者认为,小学新生刚入校时,首先要做的就是培养良好的学习习惯。  
晚报记者 张勤



昨日,伏牛路第四小学一年级,家长和孩子们一起跟老师学习正确的握笔姿势。

晚报记者 张翼飞 图

### 新生第一课,都在讲“学习习惯”

昨日上午,中原区伏牛路四小一(3)班的教室里,有一群特殊的“学生”,他们是一年级新生的家长。全班30名同学都带着家长来上课。

据有关调查显示,小学生中眼睛近视的人越来越多,这和孩子没有养成看书、写字的良好坐姿有关。而中小学生的颈椎健康出现问题,很大程度上与写字时的握笔姿势不正确有关。

记者从市区一些小学了解到,已经入校的小学新生,第一节课不学习课本内容,都是学学如何做一名小学生。“正确的坐姿、写字姿势,以及课堂纪律意识,都是新生需要学习的内容。”二七区汝河路小学一位一年级老师说,这对孩子以后的学习很有好处。

### 半数家长坐姿和握笔姿势不正确

“正确的坐姿是端正,背要挺直,上身和桌子有一拳的距离。”伏牛路四小一(3)班的贺老师边说边让学生和家长都坐好,结果发现有半数的家长姿势不正确。

紧接着是训练学生的握笔姿势。只见孩子和家长每人拿着一支铅笔,开始写字。据贺老师介绍,正确的握笔姿势应该是手指距离笔尖有两个手指并列的长度,笔杆要放在虎口的

位置。“妈妈,你握笔的姿势不正确。手指离笔尖太近了。”一名小姑娘仔细看了看,开始纠正妈妈的错误姿势。

“从刚才的测试可以看出,家长对于一些常识也不了解。”贺老师说,这样家长也不能正确督促孩子养成良好的习惯。很多家长也表示,他们想在孩子刚起步时做好指导工作,但不知道如何做。

### 书包要轻铅笔盒不能太花

昨日上午,伏牛路四小还给新生家长写了一封信,告诉家长需要为孩子做哪些入学准备工作。

学习用品要准备。首先是准备书包,合适的双肩式书包,质料要轻,肩带要宽,功能不能太多。铅笔盒,要买功能最简单、色彩不鲜艳的铅笔盒或铅笔袋,每天装上5支削好的铅笔,以及比较好用的绘图橡皮。发了新书后,所有的书和作业本要用比较结实的纸包好,写上书名、姓名和班级。

每天要对孩子进行习惯教育。家长可以引导孩子根据课程表提前带好学习用品;教会孩子扫地、整理物品;有意识地和孩子一起制定学习和作息计划,养成早睡早起的生活习惯;教给孩子一些基本的人际交往能力,做一个有爱心的人。

### 开学了,学学咋坐公交车



昨日上午,一辆20路公交车开到了永安街小学的校园里。原来这是市公交车公司和学校联合组织的“新生开学第一课 争当文明小乘客”的活动。公交车长告诉孩子怎样安全上下车、怎样扶好扶手、头手不能伸出车窗、杂物不能乱丢……“原来坐车也有这么多知识啊!”一名小学生感叹道。  
晚报记者 张翼飞 文/图

**郑州新世纪女子医院**  
ZHENGZHOU NEW CENTURY WOMAN HOSPITAL

全国医疗质量 安全 信誉AAA级医院  
省妇联权益部唯一指定意外怀孕援助医院

全年无假日医院  
8:00-20:00



# 看妇科 就到女人自己的医院

24小时健康热线  
0371-67353333 Women own hospitals

郑州新世纪女子医院倡导“绿色、安全、微创、无痛”的特色诊疗理念,积极推广“前沿医学科技”的临床运用,集聚大批京、沪、豫妇科以及不孕不育、计划生育、妇科微创、乳腺疾病、肛肠疾病、妇科整形等领域的权威专家,拥有国际一流的超洁净无菌净化手术室,配置各种高科技诊疗设备百余套(台),为科学规范诊疗各种妇科疾病提供最安全、最有力的保障。

炎炎夏日 倾情关爱: 每天前10名挂号患者均可获赠太阳伞一把。

温馨夜诊:18:00-20:00 为您提供更隐秘的私人空间  
市医保、新农合定点医院

#### 妇科炎症

意大利O<sup>3</sup>三维洁阴技术  
O<sup>3</sup>活性氧充分接触病灶,杀灭病菌不留死角  
绿色理疗生物波  
不穿刺、不插管,只除病变,对盆腔炎疗效显著  
酸碱平衡疗法  
有效改善阴道环境,防止致病菌再次侵入  
中西医结合腹腔渗透疗法  
加快炎症组织对药物的吸收,大大缩短治疗时间  
热能磁场综合疗法  
突破传统治疗局限,对盆腔炎、附件炎疗效确切

#### 宫颈疾病

新一代美国双频LEEP术  
微创无痛5分钟轻轻松松解除宫颈疾病,不影响再生育,让宫颈焕然一新  
HIFU聚焦超声刀  
了断宫颈疾病,令宫颈光滑如初  
BBT自凝刀  
温柔消融,痛苦少,不出血,无损伤,副作用小

#### 不孕不育

(WHO)不孕症国际标准28步排查法  
不孕不育重在明确病因,对症施治  
美国COOK导丝输卵管再通术  
不孕技术的“新宠”,让求子之路从此畅通  
三镜联合介入治不孕  
检查治疗一次完成,不孕患者的希望之星  
宫/腹腔镜+COOK导丝介入治不孕  
现代腹腔镜技术与美国COOK导丝完美结合,为新生命的到来铺平道路

#### 子宫肌瘤

3毫米微创腹腔镜手术  
不开刀、不留痕,保宫微创祛除肌瘤  
BBT自凝系统  
微创消融,保全子宫,一次性祛除肿瘤  
腹腔镜联合阴式手术  
创新手术,祛除肌瘤、不留疤痕  
中西医结合治疗  
针对病因、保守治疗、安全无忧

#### 计划生育

德国微管保宫全程无痛人流术  
微管可视,不伤子宫,适合有再孕需求及对疼痛敏感的女性,更安全,更轻松  
最新超导可视无痛人流术  
轻松3分钟,早孕烦恼去无踪  
新一代保宫取胚人流术  
定位较准确,减少对子宫伤害  
无痛人流术  
术中术后都不痛,费用相对经济

高新技术 盛大推介  
意大利O<sup>3</sup>三维洁阴技术--各种阴道炎的克星  
TCT、高危HPV检测--宫颈恶变早期筛查诊断金标准  
钼靶乳腺检测--精确诊断乳腺疾病必备手段  
美国VLH技术--针对性治疗各种盆腔炎、附件炎  
宫腔镜、腹腔镜--引领妇科疾病诊断治疗进入微创时代  
美国数码电子阴道镜--让妇科疾病“一目了然”  
美国爱尔曼双频Leep术--中、重度宫颈糜烂的克星  
HIFU聚焦超声--了断宫颈疾病,令宫颈光滑如初

专业开设: 妇科炎症、计划生育、不孕不育、妇科整形、宫颈疾病、妇科肿瘤、妇科微创、内分泌疾病、乳腺疾病、少女特需门诊、女性肛肠疾病、内科、外科、中医科、皮肤科等10多个专业科室。

地址: 郑州市黄河路与卫生路交叉口 乘车路线: 乘23、30、71、83、41、K811路公交车在黄河路卫生路站下车即到 QQ咨询:139501991 网址:www.zzxsj.net