



五一期间,青少年成长中心成功举办大型阳光成长活动,众多家长带着孩子参加了活动。专家发现,不少家长为了让自己的孩子能长得更高,就拼命让孩子运动,去健身房锻炼,每天坚持长跑,其中一些不得当的方法不仅没有促进孩子长高,反而促使孩子更壮,错失了长高的最佳时机。

在六一来临之际,为了让更多希望增高的孩子掌握一套在家随时能练习的正确运动方式,青少年成长中心将免费教大家成长体操。不仅如此,来该中心体验的孩子,还能得到专家推荐的一份营养食谱、一个成长板促进仪器、一套心理综合强化计划等。相信这次“大型免费体验活动”将成为孩子们最好的儿童节礼物。

晚报记者 王一品 李娟

分析矮小原因 教授成长体操 提供营养食谱 青少年成长中心邀您免费体验

60名孩子将接受免费指导

据了解,这次“大型免费体验活动”,旨在让家长能采取正确的方法和措施来帮助孩子长高。青少年成长中心将征集60名有长个烦恼的孩子,进行一对一的免费指引。专家们不仅会免费帮助孩子找到个子长不高的根本因素,而且还会根据年龄、个性、心理、习惯、身体状况、生活环境等因素为孩子提供合理的干预计划。

如果孩子每年身高的长幅不足5厘米,如果女生11岁前、男生13岁前已出现第二性征,如果孩子10~14岁这个阶段(突增期)的身高没有明显一蹶,如果孩子青春期延长,甚至停长,如果孩子身高比同龄人低6~10厘米,如果孩子骨龄偏大或偏小一年以上,如果孩子有严重的偏食厌食现象,您都可以带其到青少年成长中心报名参加免费体验。

家长朋友要注意的是,由于参与者比较多,名额有限,所以请打电话提前预约。确定预约时间后,请带着孩子及其骨龄片一起去。

合理干预,年长10厘米不用愁

那么,到底什么样的方法才正确?什么是合理干预呢?近日,青少年成长中心的相关负责人讲述了一个现实生活中的例子。

2008年4月6日,13岁的岳红民在父母的陪同下来到青少年成长中心,当时他体质非常差,面黄肌瘦,身高只有145厘米。小红民自小偏食厌食,因此经常生病,最终导致其性格内向、身材矮小,而且学习时注意力不集中,甚至由此产生了自卑感。对此,青少年成长中心的专家进行了全面分析,并了解了其家庭基本情况(父亲身高173厘米,母亲身高167厘米),最终认为岳红民属于功能性成长障碍,需要综合干预治疗。一年后,经过专家们全方位的合理干预(包括饮食、运动、心理等方面),岳红民身高达到155厘米,食欲恢复,睡眠正常,体格也随之强壮起来。据岳妈妈介绍,截至2010年8月5日,岳红民的身高已达到168厘米。



成长体操等您来体验

大型免费体验活动具体时间:5月10日~15日

六大体检全部免费:1.个体营养方案指导一周。2.韩国国家版专业成长体操一周。3.成长板促进仪器一周。4.心理综合强化计划一周。5.健康成长专题分析——孩子怎样才能长高。6.专家对孩子个体生长发育的分析指导。

活动地址:郑州市经三路与丰产路交叉口财富广场4号楼18楼B

预约热线:0371-65350705 65350706 65350709

洛阳中心:洛阳市中州中路459号数码大厦A座2006-2008室(市中心医院对面)

预约热线:0379-63928666 63313168

看看您孩子的身高标准吗

3岁~19岁孩子标准发育指标

年龄	男		女	
	身高(cm)	体重(kg)	身高(cm)	体重(kg)
3岁	99.7	14.33	98.8	13.93
4岁	103.1	16.34	102.1	16.04
5岁	113.5	18.35	112.8	18.25
6岁	120.79	23.83	119.36	22.76
7岁	126.67	27.16	125.35	25.93
8岁	132.23	30.78	130.93	29.29
9岁	137.14	34.68	136.98	33.27
10岁	142.87	39.15	143.45	37.79
11岁	148.68	43.84	149.83	43.1
12岁	155.9	49.38	154.78	47.5
13岁	162.54	54.95	157.59	51.14
14岁	167.67	60.18	159.33	53.33
15岁	171.14	63.56	160.11	54.14
16岁	172.58	65.56	160.55	54.94
17岁	173.56	67.64	161.01	55.39
18岁	173.58	69.62	162.1	56.1
19岁	174.51	70.05	162.4	56.5

从历史老校迈向现代名校

记郑州八中东校区“优质教育资源倍增工程”后的变与不变

她,有着近50年的历史;她,连续5年被评为郑州市教育教学先进单位;她,连续6年被评为郑州市德育工作先进集体……她,是一所普通的市属公办初中,但却有着不寻常的历史。

1962年建校,初、高中并存,后来发展为基础教育与职业教育并存,孕育出郑州旅游职业技术学院这样的高等院校。2003年,和旅游学校分开后,才成为纯粹的初中。她,就是郑州二十三中。

2010年8月20日,正式更名为“郑州八中东校区”。这意味着郑州二十三中和郑州八中从此将实质性合并为一所学校,拥有同一个法人代表、同一个校长,而且开始实行“八统一”制度,实施“六共享”机制,从形式到内容上进行真正的融合。

据了解,“八统一”制度包括教学管理统一、教学内容统一、教学计划统一、教学评价统一、校本教研统一、教育科研统一、师资培训统一、教学考核统一。“六共享”机制是实现一流设备共享、先进理念共享、科学管理共享、有效教学共享、优质师资共享、科研成果共享。

“如此‘强强联合’,是要实现‘资源共享、优势互补、共同进步’。”八中校长叶小耀说,“我们最终的目的,就是让更多的学生能接受最好的教育。” 晚报记者 王一品

嬗变

从“管理”学生到“梳理”学生

何为“青蓝同辉”?直观地说就是让八中校本部的15位省市级名师、学术技术带头人,和八中东校区的30名中青年教师结为师徒。“师傅”全过程地关注、指导“徒弟”,及时了解“徒弟”的授课情况,定期听课、评课,并共同调整课程进度,保持两校区同年级教学进度基本一致,确保教学资源共享,切实促进青年教师业务进步。八中东校区年轻骨干教师张代勇说:“我的‘师傅’是八中校本部的生物老师黄爱华,她不仅手把手

地教我活跃课堂的技巧,更教会了我如何正确引导学生、如何快乐教学。”

张代勇老师说:“我觉得自己以前是在‘管理’学生,而现在是在‘梳理’。孩子们都把我当朋友和家人,有心里话会第一个找我说。我感觉,孩子们的求知欲望还是那么强烈,但笑容更灿烂了。”

正如张代勇老师所说,不仅仅是“青蓝同辉”,学校还请来八中校本部的学术技术带头人开展“百家讲坛”活动,实现专业引领。

从2位名师到20位名师

八中东校区在新的教育时代背景下,确立了明确的办学思想和办学思路。在逐步推进素质教育的过程中,进行了大胆创新,通过“高效课堂”“青蓝同辉”“推门听课”“集体备课”“梯级名师”等具体措施,摸索出一条先进、务实的教育教学新方法。学校的教师队伍也快速成长:现有河南省优秀教师3名;河南省名师2名;郑州市名师3名;河南省学科带头人1名;郑州市学科带头人1名;河南省骨干教师5名;郑州市骨干教师5名。目前,学校拥有30个教学班,近1500名学生。有在编教师138人,学历达标率100%,其中本科学历占专任教师的98%,研究生学历占专任教师的24%。

去年9月,市领导视察八中东校区

后,不仅就该校区的建设和发展作出了重要指示,而且一直关注着建设新教学综合楼的进展情况。在各级部门的支持下,该校将全面翻新运动场,开建教学综合楼。

“落成后的教学综合楼,将成为郑州市义务制教育学校中最高的一栋教学综合楼。新综合楼总建筑面积达17000平方米,除了办公室、教室外,还拥有设施一流的航模实验室、微格教学实验室、心理咨询辅导室、综合实践活动室以及学术报告厅、电子阅览室、音乐厅和舞蹈排练厅,而且还将为老师们开设名师工作室、教师减压室等特色科室。此外,学校操场的改扩建工程也已完成了规划设计。工程完工后,全新的塑胶跑道、塑胶篮球场、排球场将取代旧的操场。”

蜕变

从“以传为主”到“以生为主”

相关市领导视察八中东校区时曾强调,优质教育资源倍增不能以牺牲质量为代价,要在保证现有的教学质量稳定而且能够提升的前提下,实现倍增。要扎扎实实推进八中校本部和东校区的融合,做大做强整合资源后的新八中,真正实现“优质资源倍增”。

对此,张峥艳感受最深。她从过去八中主抓教学的副校长到现在的八中东校区常务副校长,一直奋战在两个校区的教学第一线,同时经历了“学校优质化工程”的具体实施。

“课堂永远是学校的主阵地。”张峥艳说,最近她体会最深的就是八中东校区老师们的综合素质、教学理念在大踏步提升。

“比如说我们开展的‘高效课堂’,完全打破了以前常规的教学方式。大家都知道,过去的课程设置都是‘以传为主’,主要靠老师讲授。而现在强调‘以生为主’,可以说是‘学生的天下’,老师的任务重在引领,要去培养学生良好的学习习惯,调动他们的活跃思维。所谓高效,最终的目的是要让学生掌握高效率的学习方法。”

张峥艳常务副校长介绍,该校区为了更有效地提高教学效率,还大力开展“推门听课”活动。学校领导、学科带头人、相关教育专家可以随时推开各个班级的大门,走进课堂听课。他们会在下课后及时指出任课教师的优缺点,根据实际情况分析问题、解决问题。