



咸宁市第二小学 开展初级救护员培训

本报讯 记者朱亚平、通讯员桂淮、阮丽报道:“手臂伸直,十指相扣,以腕关节为支点……”为提高全体教师的急救意识和技能水平,8月25日,咸宁市第二小学联合咸安区红十字会举办了“红十字”初级救护员培训活动。该校邀请咸宁职业技术学院市十二小、市十四小、广东路小学共64名老师参加本次培训。

此次培训采取“理论讲授+现场演示+实践操作”的方式展开,培训内容中涉及与校园安全紧密相关的防溺水、中暑、创伤救护等相关知识,讲师又结合大量实例深入浅出地阐释了心肺复苏的概念,并详细讲解了如何进行人工呼吸以及海姆立克急救法等急救技能。

培训现场,咸安区红十字会讲师绘声绘色地讲解,让老师们纷纷化身认真的“学生”,不禁动手开始跟着模仿。

学员们在救护师的指导下进行分组练习,发现问题,及时纠正,确保做到“判断准、操作快、效果好”。经过一天的培训学习,全体教师顺利通过理论实操考核,将获得救护员(初级)证书。

教育问答

孩子如何顺利度过青春期

本报记者 陈希子

叛逆期是儿童心理发展中正常的现象,是人生发展过程中具有里程碑意义的转折期。叛逆期能否较为顺利地度过,能否避免挫折和危机,对后续的发展至关重要。

市紫荆花教育集团王老师介绍,叛逆期是青少年成长过程中的一部分,通常发生在10岁左右,持续到青春期结束,这是青少年在寻找个人身份、独立性和自主权的过程中经历的一段时期。

敏感、多疑、脆弱是青少年叛逆期的三大缺点,这个阶段青少年更需要外界的认可与支持,他们既想迅速证明自己,摆脱家庭管束获得自由,又想获得家校的支持与帮助。只有掌握了他们的心理特点,才可以和他们和谐相处,帮助其顺利度过叛逆期。

很多父母在孩子进入青春期以后,突然就手足无措了。以前很听话的孩子,突然变得不听话了,以前愿意跟父母说话的孩子,现在很少和父母沟通了。家长也担心孩子在这个时期“学坏”,影响了他们以后的人生。青少年进入青春期以后,家校双方要共同引导他们顺利度过这一人生阶段。

与孩子建立良好的沟通渠道非常重要,孩子才会愿意与你分享自己的想法和感受。家长要把之前经常使用的“要求和命令”的语气改变为商量的语气,对待孩子,态度要做到平等,理解他们的想法,倾听他们的声音,让他们感受到自己被尊重和被关心。

营造良好的生活环境,父母要有意识地给孩子创造良好的生活环境,潜移默化地去影响孩子。父母也要时常与孩子沟通交流,了解他们在学校的行为以及怎么样的人交往,教导孩子明辨是非。

如何纠正孩子爱打人

本报记者 王恬

近日,小明的妈妈很气恼,她说经常教育孩子不能打人,但孩子就是记不住,每次与其他小朋友玩耍总会打人。

如何纠正孩子爱打人的坏习惯呢?市心理咨询师张小可建议,首先,教会孩子正确的表达方式。“打人不对,你可以说‘我不喜欢你抢我玩具,我很生气’。”当大人们鼓励孩子说类似“我不喜欢你抢我玩具,我很生气”之类的话,其实也是在帮助孩子思考,触发孩子大脑的理性思维。虽然一开始一两次或多次的提醒似乎没什么效果,但次数多了,孩子会慢慢地懂得,生气的时候可以“说”出来,而不是发脾气或打人。随着时间的推移,他们也会获得比同龄孩子更理性的思维。

其次,遇到其他孩子打人,告诉孩子“什么是小朋友正确的相处方式”。孩子们经常见到其他孩子打人,还可能因此学会打人。在这种情形下,建议父母要严肃地告诉孩子,打人的行为不对,正确的与小朋友相处的方式,应该用说话解决问题、分享玩具、共同玩耍。当父母发出明确地对错教导,孩子们便不会盲目地模仿。

同时,大人在生活中要做好榜样,别打孩子。有些大人觉得孩子的打人行为屡教不改,常常会忍不住生气地打孩子;有些父母通过“以牙还牙”教育孩子的方式,也有打孩子的习惯,这些方式都是错误的。当父母们生气时,要做好理智的榜样,尽量避免打孩子。一方面不会导致孩子害怕,一方面给予孩子正确的引导,在宽容而理性的氛围下,孩子们可能会做得更好。

今年高考,鄂南高中又涌现出了一大批优秀学子。作为高考“过来人”,他们敞开心扉,向学弟学妹们分享他们的经验。
8月30日,本报对鄂南高中优秀学生代表进行采访。

与优秀者同行

鄂高学子告诉你语数外物史有方法

本报记者 朱亚平 通讯员 尤明飞

**●曾思仪:语文把握基础知识
录取学校:清华大学**
曾思仪在今年的高考中,取得了693分的成绩,其中语文138分。对于语文学科的学习,她认为要重视书写、阅读等积累,打牢基础方能取得好成绩。

“规范书写的很重要,尤其像语文这样书写量多的科目。”曾思仪认为,学好语文,第一步要写好字,如同精准计算是走向数学高分的必经之路。

在语文学科的学习上面,曾思仪认为要分为4大板块。第一块是背诵,高中语文课本必背的文言文和诗词都是一定要掌握的,同时也要多背作文素材。第二块是阅读,高一高二一定要多阅读。不同文章精读和略读一定要区分。并且在选择书籍时以篇篇为先,也可以按老师推荐书目阅读。第三块是摘抄,摘抄本从高一就要开始准备,并保持常常摘抄的好习惯。摘抄内容只要是喜欢的句子、段落、诗词都可以。日常还要多翻看摘抄本的内容,内化于心。第四块是作文,从阅读与写作的关系上看,读书多的人绝大部分是会写作的,而一个能写出好作品的人更不可能不爱读书。

老师评语:语文学科,贵在积累和坚持。要想成绩优异,必须书写工整,答题规范,化整为零,持续“输入”;厚积薄发,有效“输出”;持之以恒,不断进步。

**●王珊珊:数学要巧用零碎时间
录取学校:北京大学**
“业精于勤荒于嬉,行成于思毁于随。”是王珊珊座右铭,在紧张的高中学习生涯中,她利用零碎时间,勤于思考,把握错题,高效学习。

高一一开始,王珊珊几乎每天中午放学后都会留在教室,时间长则四五十分钟,短则十几二十分钟,用于消化课程知识,完善课堂笔记,完成每日任务。

王珊珊认为,时间对于每个人都是公平的,利用好课堂时间,课后巧妙利用零碎时间,能让学习效率翻倍。

在数学学习方面,王珊珊认为首先要把握课堂,上课时间实际上是学习最重要的部分,此时此刻你正在汲取吸收权威的知识框架,逻辑思维的思考模式以及重中之重经典例题讲解。跟着老师的思路走,这样不仅可以查漏补缺,还巩固了已习得的知识。

其次,要利用错题多总结,简化学习少刷题。高考不过是围绕有限的知识点在命题,题目所考知识点及方法烂熟于心,又何惧创新?王珊珊的建议便是利用好错题本这个“制胜法宝”。

老师评语:注重培养数学思维能力和计算能力,养成做课堂笔记和错题本的习惯。平常学生要研究许多题型,做大量的习题,一旦抓住了一类习题的本质就要及时归纳总结,用自己的语言表述对这一本质的理解。分门别类可以使学过的知识有条理,便于记忆,便于应用,还能抽出本质。

**●邓卓:外语要注重积累词汇
录取学校:南京大学**
重视课堂听讲,切忌盲目刷题。养成积累错题的习惯,邓卓总会把一些典型错题进行分析、归纳、总结。题目不在做多,而在做精。整理好错题后还要定期翻阅甚至重做,这样才能确保真正把错题弄懂。

针对外语学科,邓卓认为,首先要拥有足够的词汇量,在把课本词汇全部掌握的情况下,要适当拓展高难度的词汇。可以把每次考试中高频但仍不熟悉的词重点查一下,并在笔记本上做好笔记,早自习时复习。扎实的语法基础也是学好外语的关键。

外语的写作也是很重要的板块,在写应用文时要有交际意识,在读后续写时要把握情节发展的合理性。有同学记背了很多高级的词汇、句式套用在写作中,但往往得分还是上不去,就是因为这两个原因(当然高级词汇、句式也一定要多记)。总之,结合写作情景要求,做好表述。比如写读后续写时,人物的动作、心理描写要细腻,情节的构思要合理,让读者身临其境,引发情感共鸣。

老师评语:英语学习中,要勤学好善思,自觉自律,孜孜以求。持之以恒,日积月累,注重阅读,善于反思。

**●金戈马:物理要重视知识架构
录取学校:清华大学**
在金戈马看来,学好物理学科,学习兴趣和学

习状态非常重要。

学习生活中,效率最重要。金戈马一以贯之,他认为:当我们为了赶作业累死累活,夜以继日时,不妨停下手,问问自己到底学到了什么,提升自己的成绩到底需要什么。只有明白了自己到底

哪里薄弱,需要做出什么努力,才能提升学习效率,才能做到“轻松”。

在学习中,金戈马对不同的学科也有自己的见解。例如,在学习物理的过程中,他十分看重知识体系的构建和物理模型的掌握。他将整个高中学习的物理知识整合成几个板块和若干具体模型,从而在日常学习和解题中达到触类旁通的效果。

考试后,要及时分析,正视自己的问题。对于错题,如果是知识掌握不牢,就会翻阅课本或者加强训练;但如果是书写步骤不规范,金戈马一定会请教老师,逐步分析解题过程的书写,力争一分不扣。

老师评语:学好物理的重要秘诀是永远保持良好的学习兴趣和学

习状态,日常做好积累,把握原理精髓,联系实际,悟深学透。学习有主动性,勤学善思,有钻研精神。

**●聂雯钧:历史要巧妙串联记忆
录取学校:武汉大学**
“根本固者,华实必茂;源流深者,必有光澜。”经历高中三年的学习,聂雯钧深刻认识到历史其实并不枯燥,学好历史更不简单。

一者,回归教材,多读多记。一谈到历史,记牢历史三要素是基础。聂雯钧认为,记忆历史也需要方法,多读多看,同时联系前后,串联地记,形成自己的思维框架,构建自己的历史模型,有助于更好地记忆。

为了加强记忆,聂雯钧经常使用自我讲授法,独自复述学习内容,达到强化记忆的效果。

二者,多刷题目,注意总结。高中无论是哪一学科,题海战术其实都是行之有效的。多读书,多刷题,多总结,多反省。不反省错因,不思考因果,不理解题意,不认识考点,不积累经验,只会溺死在题海里。要准备错题本,经常翻看。选择题要关注每一个选项的关联点。对于大题,熟悉常出现的答题话语,关键词的历史解释,不同类型的答题方法,好的题目最好也可以摘抄,背诵。

老师评语:历史学习必须加强重点知识准确记忆,核心概念全面理解,学科能力训练提升。答题上,一定要有逻辑,分点概述,并且每一点都要写出答题角度,例如常见的:政治,经济,文化,这是体现历史思维的重要方面。

和奋斗者共进

鄂高学子分享化生政地学习有办法

本报记者 朱亚平 通讯员 尤明飞

**●章文轩:学习要以长跑的心态 合理规划
录取学校:兰州大学**
三年的高中生活中,章文轩明白学习并不能一蹴而就,而是要经过漫长的积累过程,能够在考试时凭借积累的经验扎实的基础一路过关斩将。

“个别时候的爆发性努力不能够带动高中的学习成绩,坚持做好每日的积累才是必要的。”章文轩认为,高中是一场长途赛跑,要合理规划,每天在高中的赛道上往前走一点,每天坚持前行,在最后就能够看见自己的进步。

他认为积累的过程要结合自己的实际情况合理分配,同时要包含多个方面来防止短板的出现。如语文练字,英语单词背诵,理科各种错题积累。这些东西都是需要长时间积累才能发挥有效作用,因此为了避免顾此失彼,各个过程齐头并进是最好的选择。这样不仅可以促进全科目同时发展,还能避免让自己避免对单一科目的死磕。同时,遇见不懂的问题一定要去请教老师,不要紧张,老师是你高中进步的重要帮手。

日常学习生活中,他同样有属于自己的放松时间。“劳逸结合才能够更好的学习。”他也会在下晚自习后跑步,假期也会和同学一起打球。

在整个高中生涯中,合理的积累是他进步的方式。他认为这也要得益于高中给予了学生足够的自由空间,可以让学生合理安排自己的时间,同时还能有着自己的放松时刻。此外,找老师面批面改,有助于知识积累消化,为学业进步提供了基础性保障。

老师评语:学习是厚积薄发的过程,要点滴积累,持续发力,贵在坚持。高中学习要着眼长远,高考目标分解到高中的各个阶段,分别提升相应的能力,追求最优成绩。

**●乐智好:化学用形象思维记忆
录取学校:北京大学**
乐智好说,做好学习规划,保持学习热情,提高学习效率,是化学取得好成绩的法宝。

上高中后,乐智好尝试做好人生的规划和展望。学习中要保持热情,主动寻找和投入时间于重点难点和自己掌握不牢的点,越是自己不想做的习题越代表着是自己的弱点,一定要努力攻克。

对于化学学习,乐智好的体会关键在于形象思维,对每一个原子分子及化学反应过程都要有脑海中的图像辅助记忆,这样就能把难以记忆的众多化学反应和反应原理烂熟于心。比如把铜离子想象成带着多个抓手(易与其他粒子形成沉

淀)的小球,把钠原子想象成剧烈晃动(极其活泼)的小球。

乐智好认为,在规定的学习时间内尽量完成更多任务,以及专攻自己的薄弱知识点和错题才是明智的选择。利用错题本专门总结记录零碎知识点和常见的粗心错误,绘制思维导图,将每一章节的知识点进行梳理,有计划的安排学习,有问题要多联系老师,以求在最短的时间内达到最好的效果。

老师评语:在高中化学的学习中,学生需要具备活跃的思维、勤于思考和善于总结的能力,才能深刻理解所学知识,并将其构成知识体系,内化于心。学习要紧跟老师的步调,勤学多问,及时总结归纳。

**●成静:生物要脚踏实地
录取学校:复旦大学**
成静认为无论哪个科目的学习,都要保持好心态,或者尝试降低期望值的同时,制定切实可行的学习计划,并认真落实。

给自己设定每一科的时间标准,在写作业的时间内,即使遇到难题也不要纠缠过久,不要超过自己设定的时间,可以写下思路,第二天再请教老师。白天还可以利用碎片化时间学习,比如下课时记一记单词,数学公式之类的,强化记忆。在开启新一周之前,要反思总结本周遇到的问题,做到周周清,月月清,让学习有计划地进行。

以生物单科的学习为例,作为理科中的文科,成静认为没有任何一个科目像生物一样,不会的题目都可以在课本找到答案。

成静说,回归课本,认真研读课本很关键。准备一个生物知识清单,在阅读时把生物每一本书每一章节所涵盖的每个知识点都罗列出来,因为选择题考的知识点都很广泛,每次考到不会的知识点时就可以标记一下,等到每次大考前就能够发现自己最大的漏洞在哪里,再去重点突破。

老师评语:课堂上学生要认真听讲,争取把老师讲的内容全都记下来一个不落,特别是那些难点。生物学习应熟记基础知识,建构知识体系、联系生活生产、乐于科学探究。

**●汪玥玥:政治要搭建思维框架
录取学校:南开大学**
政治很枯燥,但在学生汪玥玥看来,找对方法,学起来依然很简单。

政治学科最重要的便是思维模型,每一本书,每一个单元,每一课,都要建立起相应的思维框

架,先从宏观方面搭建大体框架,然后再把细枝末节的内容填进去,这样当题目问到一个点时,能尽可能多的想到所有的得分点。

其次,政治的学习并不需要花费很多时间去记忆或者背诵,相反,它是一个思考和理解的过程。在上课时,我们需要认真思考并回答老师的问题,与老师同学进行思维碰撞;二是课后花时间理清这一节课的思路,合理地抽出碎片化时间自己思考。

最后,在学好弄通课本知识的基础上,我们可以做一些精题进行巩固。汪玥玥认为,政治最重要的题就是老师平时布置的精题。选择题可以每天利用碎片化时间做一点,不仅注重数量,更重要的是质量,争取做的每一道题都有用;大题需要进行模块化积累,慢审题快下笔,掌握答案结构,每次做完大题都要认真研究答案。多积累多思考就会发现到后面的思路越来越清晰,答案越来越完整。

老师评语:高中学好政治课,要抓住主干知识,夯实基础是前提;善于归纳总结,提升能力是关键;巧用错题反思,查漏补缺是法宝;做好预习,听课时要紧跟老师的讲课思路,把握老师如何分析重点、难点和疑点问题。

**●金政煊:地理要学会读题审题
录取学校:中国人民大学**
地理如何提分,一直困扰着金政煊。在他百思不得其解的时候,地理老师铿锵有力的一句话:“地理学最重要的是审题!”让金政煊恍然大悟,地理学的答题是知识打基础,审题定分数。除基础知识外,所有答题点都隐藏在题目中,或明示、或暗示。

通晓这些理念后,金政煊总结了一套地理学习方案。日常学习中,上课认真听讲,记下知识点并区分重点;日常做题中,对照自己的答案和标准答案,分析出错的原因,并努力尝试去改变。做针对性的训练,精选题目,切忌盲目刷题。

在考试中,对于选择题,审题是重中之重,更加注重视推理;对于简答题,结合题意理清涉及的基础知识,即使是全新的情景题,有时也会渗透基础知识,然后再根据题目要求逐字逐句地分析材料,特别是图例要个个俱到,将材料翻译成答题点,整理思绪,有条不紊地整理出各个答题点。这必须有长期的训练与准确的体悟。

老师评语:在地理学科的学习上,学生要善于研究高考试题,善于对主干知识和学习方法进行总结提升,提高学科核心素养。



曾思仪



王珊珊



邓卓



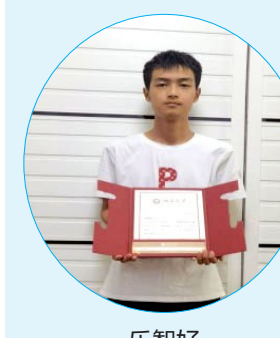
金戈马



聂雯钧



章文轩



乐智好



成静



汪玥玥



金政煊