

决战高考 为梦想加油

本报记者 朱琳

十年磨一剑,实力今朝现。再过3天,2019年高考就将拉开大幕,即将迎接人生第一次大考的同学们,此刻已进入冲刺阶段。今年我市共有5299人报名参加高考,共设铁力市、嘉荫县、伊春区、南岔区、友好区5个考区、5个考点。

即将到来的高考对于每一位莘莘学子来说不仅意味着高中时期学习的最后总结,同时也意味着学习命运的走向。在高考决定命运的口号下,牵动着多少望子成龙的心。在紧张的复习之外,考生和家长还应该注意什么?

调整考试心态

“态度决定成败。”高考不仅考查考生对知识的掌握程度,也有对身体素质和心理素质的考验。从升入高三开始,各种模拟考试已是家常便饭,相关的考试要点,同学们都已熟记于心。因此,对于即将到来的高考来说,很大程度上考的是大家的心态。“考生要调节自己的心态,保持平常心。心里默念自己就是最棒的,因为该做的努力你都已付出,该流的汗水你都已浸透衣衫,相信自己就是最好的选择!”市一中高三学年张老师接受记者采访时给出同学们这样的建议。

在进入考场之前,最好不要和同学有过多的接触,以免其中有人把紧张的情绪传染给你,在考试前半个小时左右可以听听音乐,放松心情。高考的考试科目是统一的,如果第一科是你的弱项,或者是没有考好,不要焦虑,也不要压力,你要这样想,最不擅长的科目已经考完了,不需要担心下面的科目了。考完之后不要和同学对答案,那样会影响情绪,对下一科考试有不好的影响,要稳定情绪,调整状态,为下一科考试做准备。

考前准备

1. 考生凭准考证、居民身份证按规定时间和地点参加考试。考场内统一配置电子挂钟,统一配发考试文具,考生只需携带准考证和身份证参加考试即可。可以准备面巾纸擦汗,还可以准备湿巾让自己保持清醒。
2. 如果担心考试中途感到口渴可带一瓶矿泉水,透明的瓶子可以带进考场,但是水瓶最好放在地上,以免碰撞弄湿试卷。
3. 前一天晚上定好闹钟,保证按时早起。早上可以喝适量咖啡或考前半小时喝红牛,提神却不烦躁。
4. 早晨起床后半小时及晚上睡觉前半小时,记忆效果最好。建议考生在早晨起床后半小时及晚上睡觉前半小时复习最关键、最重要的课程内容。

饮食巧搭配

随着高考临近,考生家长也进入了“考前焦虑期”,总是绞尽脑汁在饮食上下功夫。日前,市疾病预防控制中心健康教育负责人提醒家长朋友,进入高考冲刺阶段,考生学习任务繁重,大脑高度紧张,身体能量消耗大,适量加强营养,进补汤水有助于提高考生的免疫力,但盲目的大补是不科学的。

恰当的饮食搭配有助于提高记忆力,缓解压力。考前饮食做好以下工作,有助于考生顺利高考。

1. 主食应粗细搭配。主食含有非常丰富的碳水化合物,是大脑最经济、最主要的能源物质,每天应摄入谷薯类食物250-400克。应该注意适当给孩子吃一些粗粮杂粮,如红豆、绿豆、玉米面、糙米等。

2. 摄入充足的优质蛋白质。优质蛋白质的氨基酸组成模式更接近于人体蛋白质的氨基酸组成,富含于动物性食物和豆制品中,所以,在复习考试期间可适当多选用鱼虾、瘦肉、肝、鸡蛋、牛奶、豆

腐、豆浆等等。

3. 保证新鲜蔬菜和水果的供应。此类食物中含有丰富的维生素C、矿物质和膳食纤维,能够促进铁在体内的吸收,也能帮助消化,增加食欲。考生每天应吃300克~500克,尤其是深色蔬菜。

4. 不吃纯糖或者脂肪高的食物。常吃糖块或油炸食品等食物会降低食欲,也不易消化。当然偶尔吃些巧克力补充一下能量也是允许的,国外报道适当吃一些巧克力还有调节紧张情绪的作用,只是不建议大量摄入这一类食品。

5. 清热解暑。天热的时候,应该注意给孩子吃一些清热解暑的食物,如苦瓜、山药、水芹菜、菊花菜、冬瓜汤、绿豆汤以及清淡的绿叶蔬菜汤等。还可以在家中准备一些绿豆汤、凉白开水或新鲜果汁等供孩子解渴。

6. 注意饮食卫生。当前气温逐渐升高,湿度也大,病原微生物繁殖速度加快,食物容易腐败变质,易发生细菌性食物中毒和肠道疾病。考生应注意饮食卫生,饭前便后勤洗手,预防肠道传染病发生。另外不要随便在小摊上买东西吃,尽量不吃或少吃冷饮。

“十年磨一剑,亮剑在高考,这一天早已等得不耐烦了,高考马上来吧,我这儿早已给你备好答案,只等奋笔疾书了。”市一中考生张子航接受采访时自信满满。其实,高考不过也是一次考试。身在学校,历经考试无数,还怕这一次高考。每位考生经过十二载的风雨拼搏,腹中诗书过万卷,考题早已在心中。高考,是对青春的告别仪式,它只是人生旅途中的一道难关,翻越“千山万水”,路过“荆棘密布”,等待你的必定是一个最好的明天。



日前,伊春区南郡小学开展了“保护濒危动物 共建美好家园”的主题班会活动。学校通过喜闻乐见的活动方式对学生们进行“关爱周围的环境,用心维护自然”的教育。这是学生们正在听老师讲关于野生动物的科普知识。

见习记者 刘博 摄

书香致远 我爱阅读

近日,嘉荫县举办了“读书日”活动,推广好的图书,营造浓厚的文化氛围。

活动当天,该县幼儿学校的操场上十分热闹,23个图书义卖摊床准备就绪,充满书香和童趣,小朋友们穿好义卖服装、准备好义卖宣传海报,分工明确,销售、揽客、收款……校园里每个角落都充满了欢声笑语。小班小朋友吴梓溢告诉记者:“看到义卖区有许多好看的图书,很开心,希望其他小朋友也能像我一样喜爱读书。”幼儿学校还举行了亲子童话剧表演活动,以家庭为单位把经典童话剧呈现在舞台上,让孩子们更真实地感受读书的乐趣和魅力。

该县第一小学开展了系列读书实践活动:“书香伴我行”读书笔记展览、读书汇报、亲子阅读、“人生聪明写字始”硬笔书法等相关活动。记者在校园里看到,全校师生共同参与制作展览墙,展出学生的优秀作品。一幅幅书法作品吸引了师生的注意力,学生们在课余时间驻足观看,互相交流写字经验。据统计,此次活动共收集书法作品1000余幅,展出优秀作品近200幅。该县新华书店也开展了“我最爱的一本书”阅读分享活动,孩子们拿出自己最喜爱的图书与小朋友分享,《童话世界》、《格林童话》、《十大未解之谜》、《上下五千年》,他们用自己独特的方式讲述着每一个童话故事,活动现场充满书香和童趣,掌声不断。

(田庚欣 本报记者 王晓微)

诵国学经典 做儒雅少年

5月27日下午,伊春区青少年活动中心综合演播厅热闹非凡,小精灵社团“庆六一迎旅发”诵国学经典做儒雅少年、古诗词诵读会正在这里进行。

为认真落实习近平总书记“立德树人”的指示精神,伊春区青少年活动中心以红色德育为教育主线,组织开展系列活动。为迎接“六一”国际儿童节,小精灵社团围绕国

学经典这一中华文明的核心,开展了国学经典诵读展示活动。整场演出分为江山多娇、朋友情深、诗意四季、望月怀古、日月如梭、情草春晖、家国情怀七个篇章。活动中,孩子们身着汉服,声情并茂地通过诵读、吟诵、情景剧等表演形式诵读经典、传扬经典,在潜移默化中接受爱国主义教育。

王琪 王艳 摄影报道



我和国旗合个影

在双丰林业局有限责任公司党委宣传部的组织下,日前,双丰林业局林业小学全体师生开展了以“共和国长子的家国情怀”我和国旗合个影为主题的爱国主义教育活动,鲜艳的五星红旗在嘹亮的国歌声中冉冉升起,全体师生一起向国旗敬礼,师生们用真挚的情感祝福新中国70华诞。

林业小学的500多名学生和教职员参加了此次活动。少先队员们系着红领巾,教师们佩戴着国旗徽章,手举国旗,争相与鲜艳的国旗合影。“我和国旗合个影,祖国在我心中”耀眼

的大字闪烁在每个人的心中,共同祝福祖国的明天永远繁荣昌盛。

此次活动是公司党委宣传部开展未成年人爱国主义教育的一个重要组成部分。按照国家重要时间节点,他们采取多种的教育形式,让未成年人更加深入了解祖国的悠久历史、灿烂的文化、辽阔的疆土、丰富的资源和伟大的成就,培养他们的民族自尊心和自豪感,增强他们的“祖国利益高于一切”的责任感,同时也教育广大青少年学生听党的话,争做新时代好少年。

(本报记者 白宝俊)

尊重,谁都需要

由于儿子喜欢小鸟,所以我就给他买了几只。可是,这些小鸟在一起总打架,可能是笼子小的原因吧,每天地面都会有很多羽毛。其中有一只小鸟的腿好像出了问题,于是我就把它拿了出来,的确它的腿有问题了,这一定是在断打时造成的。我和儿子给它进行了简单的包扎,并且把它单独放到了另外一个笼子里。而它的伙伴们依然能够看到它,它们仅仅是成为了邻居而已。由于这只小鸟的腿受伤了,所以我就把装米粒的盒子换成了更小的,这样它不用站起来就可以吃到食物啦。我能小鸟考虑的也只有这些啦,本以为它会很高兴,可是它却连米粒都不吃了,这是怎么回事呢?

我感到很奇怪,但也没办法。一连两天它都不吃东西,我只好把它放回了原来的笼子。让我吃惊的是,它竟然努力地挣扎着站了起来,并且还伸着脖子望向那装米粒的盒子,接下来,它更是有些离奇了。它单腿努力地跳到了盒子的边缘,其余的小鸟都在注视着,而它则大口大口地吃了起来。那一刻,它显得很顽强,而其他的小鸟也似乎佩服得不得了。那一刻,我突然明白了一个道理,这只小鸟是不想让同伴看到自己懦弱的一面啊,虽然我给它换了方便的盒子,可是在它看来,那是对自己的不尊重,让自己没有了面子。这只小鸟顿时让我肃然起敬。

生活中,这样的例子有很多。我所教的班级有一名学生学习成绩很不好,有一次提

问的时候,本应该排到他,但那个问题很难,我想他肯定答不上,干脆跳过了他提问别人好啦。下课后,这名学生找到了我,他很委屈,认为我瞧不起他,把他看扁了。他一边抹着眼泪一边说,其实,我并没有那个意思,却主观臆断伤害了他。经过认真的反思,发现自己的确存在疏漏之处,我越过了他而提问别人,那分明就是不尊重他的表现。他虽然成绩不好,可是也有自尊啊,我的确伤害了他的自尊。我郑重地向他道了歉,从那以后,我再也没有犯过类似的错误。

每次上课的时候,我该提问他的时候,不会考虑太多,虽然有时他答不上,可是我能在他脸上看到一种被尊重的快乐与欣慰。后来,我渐渐地发现,那名学生的成绩有了很大的转变,他开始奋发努力,学习成绩直线上升,中考的时候成绩特别好,考上了当地的一所重点高中。看到他的巨大转变,我的心里产生了层层涟漪。也许,我的尊重给了他无尽的动力,从而让他那种动力创造了一个奇迹。

一晃十几年的教学生涯过去了,回首走过的风风雨雨,给我印象最深的就是这两个故事。一个是让我肃然起敬的小鸟,一个就是这名索要尊重的学生。其实,尊重,谁都需要。作为教师,尽管我们是好心,可是这种好心也应该建立在尊重的梯子上,只有踩着尊重的梯子,才能够被对方轻松地接受,否则我们的爱心可能就会大打折扣啦!

(闫涛)

随风潜入夜 润物细无声

“随风潜入夜,润物细无声”,用这句话来形容家风是再恰当不过了。只有良好的家风才能帮助小苗在风雨中茁壮成长,只有良好的家风才能成就一个孩子的未来。

小时候,比较贪玩,放学回家书包一扔,作业不写就急着想出去玩一会儿,这时候妈妈就会以平和的语气说:“大红,作业写完了再出去玩吧。”到外面疯跑回来,像一只小饿鬼一样,伸手就想去吃抓的,每当这个时候,小手一定受到惩罚,然后摸摸被疼的手,灰溜溜地去洗干净。

孟子曰:“不以规矩,不成方圆。”点滴之流汇聚成河川,习惯就是在点点滴滴中养成的,在点点滴滴中学会了做人做事,让我在

人生的成长中受益匪浅。我是一个单亲家庭的孩子,那时母亲也是一名人民教师,又是班主任,工作很忙很累,可她从未在我和哥哥面前叫过苦喊过累,反而很坚强。在日常行为教育中,母亲注意在每件小事上规范我们的行为,使我们从小养成良好的习惯。每到假日,母亲还会带着我们郊游,让我们在大自然中快乐玩耍。

幸福和快乐并不是因为你拥有的东西很多,而是家中这和谐的氛围让你回味无穷,也正是因为母亲开朗的性格、向上的精神和品质,潜移默化地影响着我,让我在人生的道路上学会了乐观面对,坚强生活。

(伊春区丰林小学 范俞宏)



近日,乌伊岭区小学举行了“阳光体育”篮球操大课间比赛,进一步加强阳光体育运动,提高学生课间操质量。

这次篮球操比赛引起了全校师生的极大重视,根据比赛要求和比赛内容,积极准备,组织训练。充分利用体育课及大课间活动时间,让每一位同学掌握动作要领,节奏和力度要求。比赛以年级为单位,由每个班选出一名家组长家长团队和学校中层教师团队组成评委。本着“公平、公正、公开”的原则,从队列整齐、服装要求、精神风貌、动作熟练程度以及与音乐配合的节奏等几个方面进行评分,最后按照成绩高低,评选出年组的优胜奖和优秀奖。

王琳琳 张杰 摄影报道



为帮助学生们近距离感受税收,扩大税法宣传效果,近日,翠峦区税务局开展了“庆六一 小小税官体验日”活动,给学生们上了一堂生动有趣的税法知识普及课。

姚锐 席其昌 摄

乒乓悦动 激情飞扬

近日,铁力市首届小学生乒乓球赛在第四小学体育馆举行。此次比赛由铁力市教育局主办,该市第四小学承办,来自铁力市12所中小学100余名运动员参赛,比赛分为男女团体比赛和男女单打比赛两种赛式。

上午8时,随着裁判员一声令下,比赛全面展开。乒乒乓乓,你来我往,方寸之间,也是战场。接发球质量要高,技术使用要合理,球风不要偏软,发球要善于变化,上手积极主动,加快节奏,坚持进攻不退台

……教练默默观察,细心点评。“加油!”“好球!”……这边一个回旋,那边一个扣杀,现场战况激烈,赛场边,掌声、加油声、欢笑声此起彼伏,气氛热烈。经过激烈角逐,铁力市第四小学获得小学男子、女子团体冠军;第五中学获得初中组男子、女子团体冠军;李鹤鸣夺得小学男子单打冠军;史妮可夺得小学女子单打冠军。

(本报记者 顾泽怡)



近日,西林区第一中学开展了教职工趣味体育活动,丰富教职工的文体生活。本次趣味体育活动包括二人三足、齐心协力、三人抱成团和跳绳等项目。大家在活动过程中精神抖擞,团结一致,呐喊声、助威声、喝彩声此起彼伏,整场活动笑语连连,充满了和谐友爱的气氛。

本报记者 陈晓亮 摄