

临近期末,想要高效巩固所学知识 看看景弘中学历史教研组的建议

株洲晚报融媒体通讯员/侯馨予

疫情反复,我市多所学校重新恢复线上教学。在家学习的同时,如何巩固消化本学期已学知识,搭建知识体系呢?本期教育周刊,我们邀请了景弘中学历史教研组的老师们为大家分享一份历史学习方法。



▲网络图

建议一 有效利用课本

初中历史比较简单,但要想学好却也不容易。在做知识梳理时,首先要做的,是了解课本的基本结构。

历史课本的每一课通常分为几部分内容,大字部分是该课的主要内容,要求掌握的基本知识点都在这一部分,因此同学们应该对该部分进行精读,着重掌握这一部分的内容;此外,课本有些内容是用小字印刷的,这部分内容不

是课本的主要内容,编排的目的是为了增大同学们的知识面,不一定要识记,但是可以结合课本的大字部分,一起消化该知识点。

总而言之,要学会有效地利用课本,分析哪些内容是一定要记住的,哪些内容属于了解范畴。只有把握了重点,才能在学习中做到有的放矢。

建议二 掌握快速阅读的技巧

要学好历史,就要学会快速阅读教材。在课堂上,同学们要跟着老师给的启示,寻找知识的纵横联系、前因后果,同时也要养成圈点批注,做简要读书笔记的良好阅读习惯。

比如,课文中绝大部分针对历史名词、概

念、人物等所作的小字或资料补充,部分不带星号的引言或插图等,只要快速扫描略看即可,而诸如历史事件的起因、进程、影响,重要的历史概念、历史人物,重要的历史资料、历史插图等重难点知识,就要求大家仔细阅读、认真思考。

建议三 养成独立思考的习惯

《论语》里说“学而不思则罔,思而不学则殆”,就是要我们在学习中做到学思结合,因为爱思考、会思考是获取知识的源泉。

在历史科目中,要学会顺着历史线索寻找事情的前因后果,以此训练严密的逻辑思维能力。

如在复习“美国的冷战决策”时,可以将其设计成如下几个问题:

1.什么是美国的“冷战”政策?2.美国为什么要实行“冷战”政策?为什么能够实行“冷战”政策?3.“冷战”政策的实质是什么?4.“冷

战”政策对世界格局产生了哪些影响?

通过环环相扣的设问,层层深入的剖析,从中得到的不仅仅是知识的领悟,更是思维的启迪。长期如此进行逻辑思维训练,同学们的能力会在潜移默化中得到提高。

创新是社会发展的灵魂,外国的教育家曾提出:“只要学生能提问题,就有利于形成学生对学习的内部诱因。”因为发问是一个人从已知伸向未知的心理触角,是创新意识的体现。在提出问题时,要鼓励自己标新立异,提出自己独到的见解,以此训练求异思维和创新意识。

建议四 纵横联系巩固知识

及时巩固训练。学完新课后的集中练习能巩固强化记忆、提高分析能力。孔子说“温故而知新”,所以学完的知识要及时复习,及时巩固,有利于知识的掌握。

做好总体复习。历史学科是一张规律性强、线索脉络清晰的知识网,把握住历史知识的纵横联系,抓住关键点带面,历史课的学习及总复习就会化难为易。

纵向联系的学习方法既要体现在总复习中,也应贯穿于每一节课的学习训练中。老师每讲到一个可以类比的历史知识时,大家

可以跟着老师的提示回忆所学的相同、类似的历史知识,然后加以分析对比,把类似的历史知识归纳到同一条记忆链条中去。如讲英、美、法资产阶级革命时,就可以表格的方式把各国革命爆发的原因、经过、影响加以对比,分析出异同,在分析对比中,悟出掌握知识的要领。

纵向联系即把同类的历史问题跨越章节界限,瞻前顾后,一线贯穿。例如,我国古代几个朝代文学线索:唐诗、宋词、元曲、明清小说等。

居家隔离时的心理调适指南

随着疫情防控政策的调整,我们周围的阳性患者越来越多。许多家长提出疑虑,孩子在居家隔离时,无法排遣内心的负面情绪,调整好心理状态,该怎么办呢?家长可以把这份心理调适指南送给孩子。

1. 保持情绪稳定,避免长时间阅读或讨论负面信息。面对负面情绪,不必过于敏感和紧张,也无需否定自己的感受,积极理解和接纳负面情绪的存在。学会一些简单的心理调节方法,如“深呼吸放松法”“肌肉放松法”等,以此维护情绪稳定,也可以通过音乐、倾诉来转移注意力,增加积极体验。

2. 提高信息判断能力,通过官方渠道了解疫情信息、有关科学知识以及疫情防控措施,积极配合,做到不信谣、不传谣。

3. 保持作息规律,保证睡眠时间,早睡早起,半夜不要看手机,合理膳食均衡营养,增强自己的免疫力和抗病毒能力,保持个人和居家的清洁卫生。

4. 利用各种网络资源有计划地完成学习计划,按照学校的要求认真参加网络课程学习,完成家庭作业。

5. 制定合适的学习计划,计划的内容可以包含每天的课程、活动安排。合理安排学习、娱乐和居家运动等各项活动时间,劳逸结合。

6. 维护人际支持。通过远程方式与不能见面的家人、朋友、同学等保持积极联系,彼此表达关心。

7. 培养新兴兴趣爱好,让生活变得丰富。可以列出平日一直想做但没时间做的事情,比如烹饪、学乐器、绘画、阅读、养植物等。

8. 如果抑郁、焦虑、恐惧等负面情绪持续存在,伴随身体明显不适,影响正常学习生活,在自我调适无效的情况下,应及时寻求专业帮助。

(整理自网络)

下列证件
声明作废
·马娟遗失
4302036003694
86号营业执照
正本

广告接待热线 28835396

元旦期间 这些文旅活动等你来“嗨”

本报讯(株洲晚报融媒体记者/温琳 通讯员/张坚煜 张丹)2023年元旦将至,全市各大旅游景区精心策划,推出丰富多彩文化旅游活动,涵盖文化艺术、文博展览、旅游惠民等,营造节庆氛围。

炎帝陵景区,元旦期间推出祛疫系列活动:民间曾有“带个香草袋,不怕五虫害”之说,元旦期间,炎帝陵景区准备了各种中药材材料,游客在祭祖祈福之余,还能动手做一个中药香囊防疫避疫;医药的发明,最早归功于炎帝,在2023年开年之际,炎帝陵景区将推出祭祖药祖炎帝祭典活动;2023年1月1日至1月30日期间,炎帝陵景区还推出“中医八段锦”打卡活动,凡是抖音、微信视频号、微博等平台发布“中医八段锦”视频,@湖南炎帝陵,播放量过500点击率,可获取炎帝陵景区门票一张;元旦期间,炎帝陵景区特别推出“元旦游炎帝,祛疫小环线”活动,游客来景区,喝一杯中草药茶,爬一爬皇山,鸣钟敲鼓,祭祀药祖炎帝,完成祛疫小环线还能领取炎帝陵文创礼品一

份。2023年1月1日上午10点,炎帝陵红军标语博物馆将举办红色文化大讲堂活动,不仅开设红色文化大讲堂,现场讲党课、讲述当地的红色故事。

酒仙湖景区则在元旦期间推出“年味酒仙湖”系列活动,不仅入园套票、游玩套票有优惠,其他游玩项目也有优惠,还有当地特色的民俗表演。

2022年12月31日至2023年1月2日,醴陵新世纪艺术馆将免费对外开放。

芦淞区理城营地推出双旦新年露营趴,游客来了,能煮红酒、DIY披萨、围炉煮茶,还有篝火晚会、礼服DIY、竹报平安、自助烤肉、自助火锅等一系列露营活动。

荷塘区鸵鸟岛休闲农场在12月31日推出新年喜乐汇活动,届时农场将举行跨年晚会,游客到了能K歌,能参加运动,能玩棋牌,还能喂鸵鸟。荷塘区耕食书院则在2022年12月15日至2023年1月20日推出暖冬钜惠活动,相关民宿均有优惠特价。

人大代表、政协委员风采

贺亦峰代表: 做强生物医药与大健康产业

“做强企业,服务人民。”这是市人大代表、湖南瑞邦医疗科技发展公司董事长贺亦峰常说的一句话。

公司成立于2006年12月,深耕“泌尿外科高端医疗器械”细分领域16年,目前是国内排名第一的泌尿外科高端耗材生产企业,被评为国家高新技术企业,国家级“重点小巨人”企业。

疫情之下,医疗企业能否快速复工复产直接关系到群众的生命安全,贺亦峰不敢有丝毫懈怠。今年11月初,株洲疫情发生后,公司一次性使用亲水导丝和一次性使用输尿管导管两个单品“断供”。在市有关部门指导下,贺亦峰带领企业迅速开启闭环生产模式,工人迅速到岗,“断供”问题得以顺利解决。

同心抗疫见行动,疫情面前显担当。株洲本轮疫情发生以来,贺亦峰在接到区

红十字会急需抗疫物资支援的消息后,迅速安排公司相关人员联系生产厂家,经过三个多小时的加急调配,第一时间向天元区红十字会捐赠了价值近18万元物资。

作为市生物医药与大健康产业链链主企业的负责人,贺亦峰也时刻思考如何以自身的努力,为产业高质量发展贡献力量。“今年竣工投产的新生产基地,将进一步促进公司的产品升级,不断壮大公司的行业竞争力。”贺亦峰说。

党的二十大报告提出,要大力发展实体经济。贺亦峰不断加强理论学习,把建言献策、参政议政与自己的本职工作结合起来,在调研的基础上,提出《关于加大对株洲医疗器械产业扶植力度的建议》,市直有关部门高度重视,正在研究相关产业扶持政策。

(株洲晚报融媒体记者/邓伟勇)

黄向阳委员: 全面加强知识产权保护 激发全社会创新活力

株洲具有世界先进水平的现代轨道交通装备制造体系和整机总装、核心部件及配套部件制造与研发的黄金产业链,产业集群优势明显,整体处于全球产业链、价值链中高端。政协委员黄向阳指出,株洲产业专利效率高、创新能力强、技术集中度高,但面临的挑战也不少,存在专利申请趋势整体下降、海外专利布局重视度低等问题。

对此,黄向阳建议,全面加强知识产权保护工作,不断激发全社会创新活力,围绕发展需要和产业链条,厘清知识产权保护重点,细化知识产权保护措施。

保护知识产权是为了运用,针对高校院所存在不少亟待转化的专利而中小微企业又面临技术缺失的困境,要推进专利技术供需对接、促进专利技术转化实施,把更多专利转化为生产力。

知识产权保护关键在法治。黄向阳认为,应构建高效统一的知识产权执法协同保护系统,结合新兴领域知识产权保护重点和难点,采取更有针对性的举措,对侵权假冒多发的重点领域和区域重拳出击,整治到底,以最严格的保护更好服务保障科技自立自强和现代产业体系建设。

黄向阳还提出,完善专利国际布局,构建专利池。要想打破西方国家知识产权壁垒,必须积极在海外市场申请注册专利,完善专利预警机制,在企业进入海外市场前对分析竞争者专利状况,准确评估自身产品侵权风险;同时构建专利池,鼓励相关企业基于共同战略目标,以密切相连的专利技术为纽带,形成专利联盟,消除授权障碍、降低许可成本,改善轨道交通装备技术在推广过程中的不利局面。

(株洲晚报融媒体记者/“昆红”)

万片布洛芬免费送 这家诊所好暖心

本报讯(株洲晚报融媒体记者/肖捷)近日,一条“10000片布洛芬免费送,株洲一诊所发药救急”的视频在网上传播,获得了大量的点赞和转发。记者联系上视频里的医生,了解到一则冬日里的温暖故事。

“刚开始有很多人不信,以为有什么别的名堂,”视频里发药的齐国华医生笑着说。

12月26日是齐国华诊所免费赠药的第3天,荷塘区桂花街道西子花园小区的晓雷爱心工作室和齐医生联系,一次性为小区业主取了百来片药品。一个人限领6片,在这3天里,每天约有2000片布洛芬从这家诊所送出,帮助了许多急需退烧药的居民。

本月中旬以来,随着阳性患者越来越多,齐医生发现一夜之间感冒药、退烧药一下子紧俏起来。“这阵子药太缺了,很多私人诊所因为没药都关门了,”齐医生说,“只要是央视公布的用药指南里的那些药品,几乎都断了货,以前进价几块钱一瓶的药,涨价到几十块钱还要等好多天才能拿到。”

好不容易通过供货商进到第一批,一万片布洛芬后,看着跑了很多地方也买不到药的患者,齐医生动了恻隐之心,跟妻子商量免费送药救急的事。“你觉得行就干吧!”他的妻子也是一名医生,闻言马上点了头。

“这批布洛芬估计后天就发完了,以后如果有可能,我们还会继续为老百姓想办法。”齐医生告诉记者。

以技医人,不忘“以德医己”。齐国华是一位获得过“株洲市好人”称号的湘潭基层省级名医,他经常参加社会公益活动,把做好事当成了自己的爱好。2020年初新冠疫情暴发时,齐国华多次主动要求上武汉抗疫前线,并组织全市众多诊所捐款捐物,积极参与到抗疫第一线。3年间,他为支援抗疫捐款累计达4万元。

景讯

美达影城(12月27日)

阿凡达:水之道
12:25 13:20 13:50 14:20 15:10
15:50 16:50 17:45 18:35 19:20
20:20 21:10

想见你
12:20 13:30 14:20 15:30 17:30
18:30 19:30 20:30 21:30

航海王:红发歌姬
13:00 16:20 19:15 21:25

名侦探柯南:万圣节的新娘 17:15
芦淞区钟鼓楼七星潮流购物公园五楼(株洲书城对面)
订票热线:28106878

开奖

(开奖日期:2022年12月26日)

福彩
3D 第2022346期
中奖号码:9 0 3
七乐彩 第2022149期
中奖号码:02 08 10 11 12 24 27 03

体彩
大乐透 第2022148期
中奖号码:04 05 06 26 27 07 12
排列三 第2022346期
中奖号码:5 3 8
排列五 第2022346期
中奖号码:5 3 8 9 0



微信公众号



微信公众号