



这场毕业典礼“走心”了

又是一年毕业季。在中考前夕,株洲星雅实验学校“走心”地为初三年级全体师生们准备了一场仪式感满满的“告别盛会”。

入场时,大家在签名墙上写下名字,并留下合影。落座后,一群人整齐地唱响校歌,回忆三年的青春时光。

随后,初三年级谭振峰组长上台发言,他表示:“希望同学们中考取得满意成绩,在今后的人生道路上也能时时勉励自己、鞭策自己,奋勇向前!”

为了给学子满满的毕业仪式感,该校还组织初一、初二、初三学生代表登台表演,家长代表、教师代表、校领导深情寄语。在家长、教师、同学的共同见证下,星雅学子与初中时代正式告别。

(株洲晚报融媒体记者/宋芋璇 通讯员/孟文菁摄影报道)



面对“超长暑假” 准大学生可以有这些计划

对于2023年的高考生而言,大学正在不远处招手。那么,作为一个准大学生需要提前做哪些准备?

提前了解自己的大学和专业

●提前了解大学:

可通过阳光高考网查找自己的大学,了解详情,也可通过大学的官方网站了解学校的具体情况。提前了解所学专业:通过网络查询,或者咨询学长学姐,了解专业的具体情况,如专业课程、第二课堂、未来发展等,并提前做好相关准备。

提前为大学生活做准备

●锻炼身体:

增强体质,健康生活,经常锻炼的同学,看起来总会更加阳光、更加精神。不管是打篮球、踢足球、打羽毛球或是跑步,定期运动,能够让自己保持良好的精神状态,即使是每天做几个俯卧撑或者深蹲,坚持一两个月,也会有不一样的感觉。

●放松不忘学习:

高中时期,或许没有太多的时间培养自己的兴趣,那就趁着暑假,学习某些技能,例如跳舞、演讲、写作等等。有些同学利用这段时间去考驾照也不失为一个好的选择。

●努力学习英语:

高考结束正是学习英语最好的时候。很多大学的学位证和英语四级挂钩,利用这个时间好好学英语,练就好的口语很重要,可以利用暑假去参加英语的相关培训,把那些不懂的知识点全部补回来,也可以通过自学,巩固英语基础。

●阅读充电:

高三阶段可能没什么时间阅读,那高考之后的“自由”时间,该为自己充充电了。看看自己感兴趣的书籍,小说也好,科幻也行,名著经典最应该读一读,既丰富阅历,又增长自己的见识。

●兼职打工:

暑假兼职的目的不是赚钱,更多的是锻炼和体验——与人交流、规矩办事、多劳多得。想必,这会让你更加珍惜上学的时光。

●温馨提示:

利用暑假进行勤工俭学时,最好先跟父母或老师商量,对来路不明的招聘信息要保持头脑清醒,防止陷入非法传销泥潭;对那些需缴纳培训费、押金的兼职信息要保持警惕,防止上当受骗。

●学会做家务:

高中学业繁重,学生的学习压力大,家长为了让孩子有更多的时间学习和休息,很少让孩子去做家务,以至于很多同学的自理能力非常差。因此,趁着暑假期间,“准大学生”们应该积极地去帮父母做家务,有意识地锻炼一下自己的生活自理能力。

提前做好物质和精神准备

●总结中学生活:

每个“准大学生”都应该总结中学6年生活,特别是高三这一年的成功经验与失败教训,总结的目的在于向前看,以确保大学生活一开始就进入正确的轨道。进行适当的心身调整:高三是非常紧张的一年,高考后不少同学感觉筋疲力尽。为了能以良好的心态,充沛的精力,迎接大学生活。怎样调整身心呢?第一,要做到生活有序化。这一两个月的空闲,很容易使“准大学生”的生活无序无计划,容易使生理功能和心理功能失调。建议考生根据自身实际情况,制定一个生活作息计划,按照计划生活,要注意生理与心理功能规律化,保证良好的生理功能和心理功能。第二,要有节制的放松。一定要防止狂玩、狂吃、狂睡,这“三狂”都将严重破坏生理节奏和心理节奏,有害于生理调整。第三,要适当进行文体活动。积极的文体活动有助于促进人体生理功能与心理功能的协调性,对于调整心态有极大的帮助。

●做好上大学的心理准备:

第一,对大学生活少一点幻想。在入学之前,“准大学生”的心里大多有一幅“大学”的美丽图画,但这幅图画多少有些失真,可以多方搜集信息,还原大学真实面貌,实事求是认识大学和大学生活。第二,要重建生活目标。很多人在上高中时,把考上大学作为生活的目标,现在这个目标实现了,新的目标却不知在哪里,假期间,可以澄清自身的想法,重新树立目标和方向。第三,要重新给自己定位。许多学生考入大学后,会突然失去自信,感到自己一无是处,这时,归零思维就极其重要,在新的起点上,要认识到自己的不足,也要看到自己的闪光点,扬长补短,不断进步。第四,要掌握正确的学习方法。进入大学后,大学生们要主动去适应大学的学习方法,充分利用学校的图书馆、网络数据资源,要学会与不同背景的人的共同生活,更要学会合作与分享。第五,要培养独立生存的能力。对大多数城市学生来说,上大学是自己第一次离开父母,所以,学会打点个人生活、培养自己独立生存能力非常重要,假期间可以意识的采取行动锻炼自己。

●学会理财:

现在的大学生活比以往在质量上有了很大提高,学生零花钱虽多了但花得也快,这就体现出理财的重要性。理财时要精打细算,量力而行,把有限的钱花在最需要的地方,不要与同学相互攀比。

(来源:朱子微言)



图片来自网络



福利! 长株潭城铁推出定期票、计次票

每日通勤往返长株,单月最多可省382元

04



▲①

一枝一叶『粽』关情

05



▲②

①淡淡粽叶香,浓浓世间情。近日,天元区嵩山路街道白鹤社区联合株洲市文联、株洲市民间文艺家协会、天虹商场举办了“我们的节日”端午安康民俗文化活动”。居民们纷纷表示,此次端午活动,让大家感受到了浓浓的节日氛围和传统习俗与文化魅力,还增强了广大居民的获得感和幸福感。
(株洲晚报融媒体记者/谢嘉 通讯员/郭晨雷 摄影报道)

②6月19日,天元区雷打石镇先锋村组织志愿者、网格员开展“情暖端午,粽香传先锋”主题志愿服务活动。热气腾腾的粽子出锅后,志愿者们看望慰问村里患病的80岁的马菊英奶奶,将粽子送到老人手里。
(株洲晚报融媒体记者/杨如 通讯员/谭红冰 摄影报道)

未能考上高中却逆袭成为博士 湖南这名女孩“越努力越幸运”

03

今夏最热“厂BA” 制造名城“出圈”

06

龙舟水发威 雨还要下到端午

夏天,不下雨的时候,总盼望着能有雨带来清凉,而本周,进入降雨集中的时段,将有连续性大到暴雨、局地大暴雨过程,并伴有短时强降雨、雷暴大风等强对流天气。

也就是说,本周,雨变换着不同姿态落下,直到端午假期。

先说第一阶段的雨,昨天,市气象台在本周气象专报里说,从目前的预报来看,今明两天,株洲北部大到暴雨,南部小到中雨,最高气温27~30℃,最低气温24~25℃。

第二轮大降雨,在这个端午假期期间。从目前的预报来看,22日~23日,株洲自北向南有一次暴雨局地大暴雨过程,伴有短时强降雨、雷电、雷暴大风等强对流天气,最高气温26~28℃的样子,最低气温23℃。

也就是说,本周五前,整个城市基本上每天都会下点雨。如果要找点下雨的好处的话,那就是本周气温都不高,感觉不会很闷热,也算是雨季里比较清凉的日子。
(王娜)



今天
中北部大到暴雨,南部小到中雨
25~30℃

明天
北部大到暴雨,南部小到中雨
24~27℃

后天
中北部暴雨,局地大暴雨,南部中到大雨,局地暴雨
24~27℃

风力:2~3级 风向:南风
(市气象局19日16时发布)