



高考倒计时:时虽无多 仍可作为 来看看名师们的锦囊妙招

株洲晚报融媒体中心记者/戴谦 通讯员/谭思佳 杨斯琦 宋文俊 白静 傅瑶

■语文

傅琼和(株洲市八中 正高级教师,湖南省特级教师)

时虽无多,仍可作为。考生可再过一遍必背古诗文的理解背诵默写,关注重难点句子和易错字。积累文言实词、成语、文学常识、文化常识。回归教材,温习单元导读,阅读提示,单元任务等内容。

研磨近三年高考真题、高三历次模拟试题、九省联考适应性考试试题,揣摩高考命题的变化趋势。

要注重写作,可关注社会热点,有大视野、大格局、大胸襟、大担当,真诚积极面对个人成长与国家发展。分类梳理作文素材,利用早读巩固背诵,内化于心。进行思辨训练,注意思维发展与提升;注意应用文格式和文体要求。

书写也力求端正、清晰、工整、美观。好书写是好分数的前提,高颜值的卷面能隐性增分。

■数学

曾松柏(株洲市二中 市学科带头人)

回归教材和笔记,梳理每个章节的知识点,确保没有遗漏;巩固基础,重点复习基础题和中等难度的题目;回顾模拟考试和练习中的错题,分析错误原因,找到解决问题的策略。针对不同类型的问题,多角度归纳出应对的策略和技巧。

进行模拟考试,调整答题节奏和心态,练习时间管理,确保每道题都有足够的时间去思考和解答。

当前容易出错和丢分的地方,包括没有充分理解题目的要求,导致答案偏离题意;在计算过程中粗心大意,如加减乘除、移项、通分错误等;没有充分利用题目给出的条件,或者忽略了一些隐含的条件;解答过程不符合要求,如缺少必要的文字说明、步骤跳跃等;对某些概念、公式或定理的记忆不准确,导致应用错误。

■英语

贺静宇(南方中学 株洲市第八、九届英语学科带头人,英语教研组长)

最后两周应回归课标词,阅读高考真题,提升对课标词的识别度和熟悉度;温习错题和知识结构导图,进行精准的突破性练习;再次复习时态、语态以及非谓语关联的语法知识;根据高考真题诊断自己的核心能力水平,针对薄弱能力,采取针对性的强化练习。如细节理解出错误率较高,则可加强在语境中定位信息、转化信息的能力,并加大同义词、反义词、上下文词等的积累和复习;温习一年来写过的作文,仔细查看老师的批注,积累的语料,反思审题及写作要领;规范“人与自然、人与社会、人与自我”话题下的目标语块,强化记忆相关情绪描述、主题升华的语料。

每天坚持听力训练20分钟,反思错误原因,诵读出错的地方。听力前如果过分紧张,可以跟读试音内容,转移注意力。

建议考生每天选择4至7个篇章(高考真题)阅读,每周1至2个篇章的写作,提升对语言书写和运用的熟练度。



学生进行考前训练。 记者戴谦摄

■政治

石玉平(株洲市一中 正高级教师,湖南省特级教师)

政治学科考前要关注时事政治热点,2024年命题以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,贯彻党的二十大精神,落实立德树人根本任务,在新老高考并行、新旧课标交替时期,今年高考命题趋势则更加注重对于学生解决实际问题的能力考查,试卷结构、题量、难度适中,试题情境友好平实,会更加注重立德树人与发挥高校选拔功能。

■历史

马佳(九方中学 株洲市第八届教坛新秀)

复习最后阶段,同学们应以纲要上下册教材为核心,兼顾选、必教材,以通史顺序整合几本教材主干知识,理解历史知识内在的逻辑联系,树立古今贯通、中外关联的意识;把握不同时期的历史阶段特征,深化对重要历史概念和历史问题的理解。对重要的史实要用知识体系、时间轴、表格等进行梳理,并加强记忆。对重要的史论,要熟知教材上的表述。同时,应对近三年湖南卷、全国

■地理

黄惠(株洲市二中 高三地理备课组长)

回归基础,查漏高考必备知识。用思维导图的方式识记、查漏地理基本原理、基本概念。

做题时要精准审题,包括行为动词、限定词、中心词。刻意练习材料快读及有效信息的转换能力,做好段落分层、圈划关键词、概括段意。重做高考真题(同类题、错题)进行答题规范训练,形成“做题、纠错、复盘”的

■物理

李丽琼(株洲市十三中 正高级教师,株洲市物理课程基地主持人)

重拾教材,必修1、2、3,可以粗看。光学、热学、原子物理部分内容则必须细看,一字不漏地阅读一遍。梳理基础知识和基本模型,归纳物理方法和物理学史,回顾演示实验和分组实验。

整理主干知识,整理“错题本”。大部分考生几乎每科都会有一处过失性失分,包括审题失分、情绪失分、策略失分、计算失分、笔误失分。考生需“反刍”过往的失误,沉淀答题好习惯。

实验题有“抢分”技巧。记住几种测量仪器的估读,游标卡尺、螺旋测微器、电流表、电压表的读数方法要牢记在心;实验作图题务必使用作图工具;实验数据的处理一定要注意有效数字的要求。

计算题要书写规范,计算题每一个有用的公式都是计分的;要有必要的文字描述,将公式一行一行地分开写;使用规定符号的习惯,例如,用R既表示半径,又表示电阻。出现这种情况,可用此字母外加上标或下标来表达。

■化学

陈舛(株洲市四中 化学教研组长)

回归真题的核心用途在于将知识与最权威的考题联系起来,同时掌握考题的规律和风格。化学高考题型相对比较稳定,往年的试题是精雕细琢的产物,它反映了对考试内容的深思熟虑、对设问和答案的准确拿捏、对学生水平的客观判断。所以,真题做完后,要对照参考答案,从多个视角去比较,比思路、比方法、比表述,尤其要注重化学用语的专业化和规范化。

可以把以前做的试卷和错题拿出来,分题型反复看,回味解题思路和方法,概括出一般规律,提炼出解题模板。如电化学习题“一判池,二判极,三判电极反应”等。

■生物

陈祥辉(南方中学 株洲市第八、九届高中生物学科带头人)

教材是根本,是命题依据。如果学生对教材很熟悉,并理解透彻,则熟能生巧,以不变应万变。

以前做错的题重做,分析错误原因,总结方法。做新题时主要是提高审题能力,抓关键信息,对信息加工处理。新高考特别重视新情境命题,信息量大、文字多、图表多、灵活性高,考查关键能力。因此,做保温卷时鼓励学生多角度思考,从新情境中找新信息,解决新问题。保温卷不宜太多,否则易疲倦,防止机械刷题。

分析近三年湖南高考真题,把握命题特点,领悟答题技巧,提高得分正确率。

《2024年株洲市养老服务工作要点》发布

今年,全市要提质改造20个公办养老机构

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/沈勇跃) 近日,记者从市民政局获悉,《2024年株洲市养老服务工作要点》已发布,涉及养老服务政策保障体系、养老服务多样化供给、养老服务队伍建设等多方面内容,围绕高品质养老,全面推动养老服务高质量发展,打造“三湘怡养”“株洲安养”“幸福食光”养老品牌,让老年人安享幸福晚年。

目前,株洲已是中度老龄化社会,60周岁以上老年人有77.73万人,占全市总人口的19.92%,越来越多的老人选择社区居家养老。面对老年人更愿意选择居家养老的现状,我市着力完善居家和社区基本养老服务,按照城市养老服务体系“一张图”的规划布局,持续推进示范性居家社区养老服务网络建设,推动建设区域

性公办养老机构和乡镇(街道)综合养老服务中心。今年要建成20个乡镇(街道)综合养老服务中心,推进建设40个“幸福食光”长者餐厅。同时,优化家庭适老化改造政策,实施特殊困难老年人家庭适老化改造3055户,推进居家和社区老年人基本养老上门服务。

在推进社区居家养老服务设施建设方面,推动建设区域性公办养老机构,出台《株洲市公办养老机构提质升级工作方案》,全市提质改造20个公办养老机构,多措并举继续盘活资源、发挥更大效益。重点提质升级一批条件差、基础弱的养老机构,市第一老年养护院一期投入运营,持续打造“株洲安养”品牌。

值得一提的是,今年,我市持续推进养老服务领域非法集资风险防范和打击整治养老服务诈骗工

作。全面推进养老机构预收资金存管工作。

根据“养老服务工作要点”,今年将开展养老机构三、四星级等级评定,推进全市公办养老机构等级评定达到一星级及以上。同时争取加大民办养老机构扶持力度,落实养老机构房租、水电气等优惠减免政策,切实帮助民办养老机构健康发展。

目前,养老专业护理人员短缺与老龄人口快速增长形成鲜明对比。我市积极落实好养老服务人才队伍建设补贴政策,2023年,我市已经出台了《株洲市推进基本养老服务体系建设实施方案(2023—2025年)》等文件,明确对在养老机构从事一线养老护理工作养老护理人员给予最高18000元的一次性入职补贴和最高750元/月的护理员岗位补贴。

城市养老难题如何破解?

我市打造“15分钟养老服务圈”

株洲晚报融媒体中心记者/沈勇跃



4月30日,茨菇塘街道综合养老服务中心正式启动。 受访者供图

“长者餐厅”解决老人“做饭难、吃饭难”问题

前半个小时,住在六〇一社区的张先生等人就陆续前来等待,他们聚在院子里围坐,开心聊天。

长者餐厅的负责人赵海富告诉记者,“长者餐厅”解决了社区一些老人“做饭难、吃饭难”问题,年满60周岁的老年人在长者餐厅可以享受政府优惠的午餐,“目前补贴还没下来”。

开餐时间到了,记者走进长者餐厅体验了一把,中午有近20位中老年人就餐,各式菜品琳琅满目,荤素搭配。四菜一汤,只要12元。

入住养老机构,老人过得充实

看望。”石院长说。

子女在身边尽孝,老人显然是幸福的。还有位老人李大爷,中风后需要护理,2023年就入住进来了。老人有一个儿子,身体不好,40多岁又没到退休年龄。李大爷入住牛形山长者照护之家后,白天有工作人员护理,晚上他老伴会从家里赶来这里照顾。两口子住一个双人间,每月所有费用4280元包干。房内空调、冰箱、洗衣机、彩电等日常电器齐全,24小时有热水供应,早餐有包子、稀饭、米粉,晚餐四菜一汤,养老硬性设施能满足老人的要求。最主要的是,这里24小时有医师、护工照料和巡逻,有常见的各种医疗检测仪器,有她选择继续住这里,住习惯了。“老人的儿子、儿媳经常来

打造家门口的“15分钟养老服务圈”

养儿防老、节衣缩食等传统理念,正碰撞着子女远离、花钱养老等既成事实。

目前株洲60岁以上老人有77.73万人,65岁以上老人有56.7万人。面对日趋严峻的老龄化形势,市民政局在深化社区居家养老服务、提升养老服务质效上持续发力,为老年人打造了家门口的“15分钟养老服务圈”。

上个月成立的宋家桥街道综合养老服务中心位于该街道阳光家园小区,占地面积40.97亩,设养老床位1583张,深度融

七部门为老人养老“钱袋子”扎「安全绳」 养老服务费预收周期最长不超过2个月

民政部2024年第二季度例行新闻发布会上获悉,民政部等七部门近日印发《关于加强养老机构预收费用监管的指导意见》,对预收费用收取要求、使用用途等进行规定。

近年来,一些养老机构采取预收养老服务费、押金和会员费等形式运营。这种方式让老年人及家属享受了优惠的价格,节省了逐月交费的时间成本,但也有一些养老机构预收大额费用后,出现了不按合同履行义务、资金管理使用不规范、资金链断裂破产倒闭等情况,亟需做好规范。

预收费额度方面,意见规定,养老服务预收的周期最长不得超过12个月,对单个老年人收取的押金最多不得超过该老年人月床位费的12倍。

使用用途方面,意见列出了“负面清单”,如会员费不得用于非自用不动产、有价证券、金融衍生品等高风险投资,不得直接或者间接投资以买卖有价证券为主要业务的公司,以及用于其他借贷用途等。

意见还规定,养老机构不得以承诺还本付息、给予其他投资回报等方式,诱导老年人或者其代理人交纳预收费。押金、会员费应当采取商业银行第三方存管和风险保证金等方式管理,确保资金安全。

存管银行应当根据存管协议履行资金存管义务,对养老服务不提供服务,养老机构不得利用存管银行做营销宣传,养老机构预先收取的养老服务费用应当全部及时存入其基本存款账户,押金、会员费应当全部及时存入存管的专用存款账户。

(据北京日报客户端)