

时光匆匆,规划暑假更充实

株洲晚报融媒体中心/戴凛

@晚报陪你过暑假

精彩的暑假已经拉开帷幕,如何让这充沛的时光过得更充实有趣?

连日来,记者采访了我市部分教师,为家长和同学们提供了一些“金点子”。



学生制定的假期每日计划表。 记者/戴凛 摄

制定计划要合理

“光有目标,没有计划,目标就很难实现。只有把大目标细化成每天需要完成的小目标,最后才能成功。所以需要一张暑假计划安排表。”老师介绍,每到暑假,孩子们就完全放飞了自我,但实际上,暑假是孩子充实自我和提升综合能力的最佳时期。作为家长,在暑假开始之际,最好是和孩子一起制定一份时间表,过一个张弛有度的假期才更加有意义。

那么可以计划做些什么呢?

老师建议,首先是完成暑假作业。每天都安排

任务分配有讲究

有了计划的内容,具体设定也有讲究。

老师建议,制定时间规划和作息表的时候,家长要和孩子充分协商,不能把自己的想法强加孩子,否则就起不到帮助孩子提升时间管理能力的目的。

可根据孩子不同学段,应有所侧重。比如小学低年级和幼儿园阶段,可侧重于生活和学习习惯养成;小学高年级阶段,可适当侧重于兴趣爱好的培养;初高中阶段可适当侧重于知识层面的查漏补缺。

老师强调,一旦制定好计划,就要让孩子坚持

要有阶段性回顾

在执行计划中,还可以分阶段设定一些检查点,比如每周或每两周与孩子一起回顾计划的执行情况。这样可以及时了解孩子的进度,发现问题并及时解决。

鼓励孩子自我管理,让孩子记录学习进度和完成的任务,培养他们的自主管理能力。

一点时间,细水长流地完成作业。一定要避免假期前半段过于放松,开学前突击完成;其次是户外活动。健康的体魄是孩子一生的财富。建议在假期里,每天至少安排1小时左右时间锻炼。可由家长带着孩子,或者让孩子与同龄人一起,适当锻炼身体。户外活动一定要注意安全,不要去河边等危险的地方;最后,是发展业余爱好。比如孩子感兴趣的事情或者活动,可以利用暑假时间多花些时间去做,比如美术、舞蹈、器乐、书法等,毕竟掌握一技之长,可以终身受益。

完成。计划任务不可过多过密,否则孩子可能难以完成。如果连续未完成,孩子容易泄气或者厌烦,造成后续计划作废。

假期里,家长也可积极参与计划执行。尤其是对低年龄段学生来说,亲子协作有助于提升孩子的兴趣,同时可以从家长的身上学习更多的知识和经验。那么,父母就需要做好示范,坚持跟孩子一起运动、一起阅读、一起劳动,合作学习期间家长尽量不使用手机,尤其是不要玩游戏。父母的身传言教,是孩子形成良好品质的重要因素。

家长可以定期检查记录,给予孩子积极的反馈和建议。

另外,可设定奖励机制。比如完成一定任务后可以获得小奖励或积分,积分累积到一定程度可以兑换更大的奖励。这样可以激励孩子更积极地执行计划。

南方中学:新进教师全面提升专业素养



米仁全为新进教师赠书。 通讯员供图

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/戴凛 通讯员/刘艺琴) 全面提升新进教师能力,日前,南方中学举办了形式多样、内容丰富的新进教师入职培训。

培训期间,新教师们不仅可以亲临课堂,参与跨学科听课,亲身感受经验丰富的老教师们的课堂氛围,还在班级管理中学身体验德育工作的精髓。

在新入职教师见面仪式上,学校领导面对面交流,各科室负责人参加仪式,与新教师们进行交流,共话成长,并现场向每位新教师赠送《课标》《课标解读》及《初任教师20个怎么办》等书籍,寓意知识传承与智慧启迪,为新教师的成长之路铺设基石。

学校领导、名师等16人,还带来16场专题讲座,内容涵盖教育的前沿理念、信息技术在课堂教学中的应用、班主任工作艺术以及备课授课经验分享等,为新教师们走向教育实践搭建了桥梁。

学校党委书记米仁金带来题为《对新入职青年教师的成长建议》的讲座,以其深厚的教育情怀和丰富的管理经验,从多个维度为青年教师们铺设了一条清晰而富有启发性的成长之路。党委副书记、纪委书记张要武畅谈“和学生共成长”话题,引导新教师走向教学相长、师生共融的教师发展之路。

在富有挑战的教学设计与说课展示中,新进教师将学习到的理论应用于实战中。通过精心准备的教学设计与生动的无生授课,实现教学技能的显著提升。

隆兴小学:“小皂角”国学课堂结课了



家长与学生汇报演出。 通讯员供图

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/孙晓静 通讯员/官佳欢 夏艳梅 谢玉姣) “本学期‘小皂角’国学课堂圆满结课。”近日,天元区隆兴社区的家长课堂里,掌声阵阵。原来,该区隆兴小学开展了“国学社团优秀家庭”评选活动,根据学生的课堂表现及在家中践行情况,评选出12组“最美书香家庭”。

据了解,此次“小皂角”亲子国学读书会课程为期4个月,每次以课程反馈的形式及时推送社团家长群,与家长进行互动,营造家校共育的良好氛围。

本学期,国学课堂的同学们通过对中华优秀传统文化的学习与践行,养成了晨读经典书籍、课余时间帮助父母做家务等的好习惯,在生活中体验,在体验中学习,在学习中心感。结课现场,12组家庭通过朗诵、舞蹈、情景演绎等多种表演形式,为观众献上了一场精彩的演出。

本报发布株洲“气温报告”

株洲7月为何这么热?哪里最凉快?

株洲晚报融媒体中心记者/王娜



炎陵神农谷国家森林公园7月份平均气温仅23.8℃ 受访者供图

七月只有一个关键词:热。前不久,市气象台连续4天发布高温橙色预警;现在,预警全部成真,甚至最高气温接连突破高温线。酷热难免心烦意乱,为什么实际体感比天气预报还要热?株洲到底哪里最热,哪里又凉快?今天,我们尝试解答一些疑惑。

释疑一:连续8天高温了还要热多久?

关于株洲有多热,一组数据就可以很好的展现。昨天,市区最高气温最终在37℃定格,尽管看起来还算给株洲留了一些余地,没有刷新7月3日改写的最热纪录,但它也创造了今夏两个纪录——其一,7月3日来,株洲已经连续8天的最高气温超过35℃;其二,7月仅仅过去10天,高温天就有8天。

除了一天比一天热外,从早上10时前后开始,市区气温就已经爬上了35℃的高温线,一直持续到晚上10时前后。

释疑二:体感、地面温度均超50℃为啥预报还只有37℃

关于热,这几天有不少调侃的段子,其中有个挺有意思:超40℃的株洲街头,我和烤肉之间,只差一撮孜然。

的确,很多人会有疑问,明明体感温度已经超过了实际温度,地面温度已经超过50℃,但市气象台预报的37℃,是怎么回事?

“预测的气温,肯定要比暴晒过的地面温度低不少。”市气象台台长李细生说,根据世界气象组织的规定,气象部门播报的气温,是指避免阳光直射、通风的草地上,距离地面1.5米的白色百叶箱中空气的温度。

李细生说,选取这样的行业标准,是因为距离地面1.5米空气的温度,更符合人们呼吸到的、感受到的实际温度。事实上,测量地表温度的仪器在株洲国家基准

想想看,一天当中,差不多有12个小时都是高温,这就是我们正在经历的酷暑。而且即便是到了凌晨四五时,一天中最凉爽的时刻,株洲的气温依然有30℃上下。

35℃+的酷热天气还要虐多久?市气象台李细生说,当下的热仅仅是个开始,随着副热带高压的增强,未来10天,株洲依然维持这晴热高温天气,特别是7月14日起,最高气温将达到38℃—39℃。

要知道,在株洲,历史最高气温是40.6℃,39℃的热度,可想而知。

气候站的观测场里也有分布。记者曾在现场看到了草面、沙石、水泥路面、柏油路面四种不同类型地面,上面同样放置了传感器,通过它将数据传到监测系统。昨天,在15时,市气象台观测站显示百叶箱气温为37℃,记者在水泥面类地表放置的温度计显示,温度为48.9℃。

“由于下垫面不同的原因,在同一座城市内,柏油路、水泥路、街边石板的气温都不一样,尤其是在阳光的强烈照射下,这些地方的温度可能要上百叶箱里面高出很多。”李细生说。

还有则是体感温度。昨天,市气象台就公布了一组数据:7月以来,株洲地区平均湿度为74.6%,当实际温度达到37℃时,体感温度将超过50℃,而当实际温度是33℃时,体感温度也会在45℃以上。

释疑三:什么时段最热?15时至16时最热,12时至13时紫外线最强

在气象学上,高温热浪分为干热型高温(气温极高、太阳辐射强而且空气湿度小的高温天气)与湿热型高温(空气湿度大,在气温相对而言并不太高时,人们的体感闷热,就像在蒸笼中)。

李细生说,这两种高温状况,在株洲都有出现。就拿昨天来说吧,早上6时—8时,市区的相

对湿度在92%,实时气温为30℃,这就是典型的闷热型高温。而下午开始,最高气温飙至37℃以上,相对湿度降至40%,因此为干热型高温。

李细生说,因为处于湖南的株洲,地理位置偏东,受阳光直射的影响,在一天的时段里,15时—16时是最热的时候,而紫外线,则是12时—13时最强。

释疑四:什么地方最热?炎陵县大院农场最凉快,石峰区白马垅最热

昨天,我们从市气象台提供的191个气温自动监测点里,找出了最热和最凉快的地点。

以最热的15时为例,从监测的数据来看,全市排名前四的凉快地方分别是炎陵县大院农场、神农谷、攸县酒埠江、芦淞区大京水库,最高气温均在32℃以下。

特别是炎陵,该区域三分之二的地方,最高气温均在30℃以下,其中,炎陵大院农场实时气温在23.6℃左右。

同时段最热的地方,则多出现在市区。排名前两位的分别是石峰区白马垅、天元区湘云社区,其中,白马垅最高气温达37.4℃。

为什么实时监测点的数据会存在一定的差距?

李细生说,主要是因为温度监测的环境不一样,与植被、地势、周围建筑物有关。就以炎陵的大院农场监测点为例,因为炎陵本来属于山区,而且地势较高,特别是大院农场范围,植被覆盖率高,因此气温自然就低了许多。而白马垅站,因为日照充足,且周围建筑较多,因此气温也就高了。

而在这些数据里,我们也发现,郊区比城区凉快许多。李细生说,这是“城市热岛效应”造成的,因为城市建筑改变了热源与通风条件,让热量更多地以显热形式进入空气中,导致空气升温。同时,城市地表对太阳光的吸收率较自然地表高,能吸收更多的太阳辐射,进而使空气得到的热量也更多。

株洲纳凉地如何选?实时气温告诉你

株洲晚报融媒体中心记者/王娜



昨天下午15时,天元区某地的地面温度已经超过50℃。记者/王娜 摄

面对一脸连串的高温,你是不是特别想像辛弃疾那样过着“只道山水光中,无事过这一夏”的日子呢?

我们根据市气象台提供的一些气温检测数据,并根据市气象台的建议,给您找出几个最佳纳凉之处。

纳凉第一名:炎陵大院农场
最高气温23.6℃最低气温16.3℃

在大院农场,即使最热的时段,当地的最高气温都低于27℃,比市区低了整整10℃。

大院农场总面积13万余亩,有生态公益林12.8万亩,年平均气温12.1℃,最高气温29℃,最低气温-11℃,森林覆盖率达96.6%,有“小庐山”美誉。大夏天要避暑,那里肯定是个不错的选择。

第二名:炎陵县神农谷国家森林公园
最高气温26.9℃最低气温18.1℃

说到纳凉地,神农谷国家森林公园肯定是最佳选择,7月份,这里的平均气温仅为23.8℃,成为当地著名的避暑胜地。

市气象台所提供的实时气温数据里面,昨天,这个地方的最高气温都低于26℃,特别是晚上的时候,气温只有18℃左右,非常舒服。

第三名:攸县酒埠江
最高气温29℃最低气温28℃

从以往的气温检测数据来看,攸县酒埠江的盛夏气温,都在30℃以下。

攸县酒埠江风景名胜景区主要景点有:酒仙湖、白龙洞、桃花谷、禹王洞、红军东冲兵工厂、洪秀全纪念馆等。每年夏天,在酒埠江漂流,水的清凉会把身上的暑气赶得干干净净。不过,千万要注意安全哦。

第四名:芦淞区大京水库
最高气温33℃最低气温26.7℃

如果不想跑炎陵那么远的地方,市区也有纳凉好地方。比如说芦淞区大京水库。

如果自驾车去,大约20多分钟就可以到,去农家乐钓鱼,或者拿着蒲扇在树下乘凉,又或者喝一壶泉水冲泡的茶,整个人都会安静下来,感受到夏日的清凉。

九方雪峰学校开展电动纸船竞赛



电动纸船竞赛中。记者/孙晓静 摄

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/孙晓静 通讯员/张张金) 激发学生科学兴趣,促进学生科学素养提升。近日,在北京桂馨慈善基金会的大力支持下,市九方雪峰学校的学生零距离感受航海技术,展开了一场主题为“扬帆起航 逐梦深蓝”的电动纸船竞赛。

什么样的设计能让电动纸船在水上更平稳地行驶?如何让电动纸船能承载并运输更多重物?带着问题,同学们将一个个奇思妙想运用在小小的纸船上。电动纸船的设计不仅考验了学生们对科学原理的理解,还锻炼了他们的动手能力和团队合作精神。比赛中,学生们欢呼雀跃,运用自己所掌握的科学知识,成功将纸船驶向终点。

此次活动不仅让学生对航海技术有了更深入的了解,还激发了他们探索海洋的热情,也是该校“科技+”特色理念的一种实践。