

上“新”更要上“心”

——专家详解中小学教材新变化

本报记者 郑玉鑫

秋风送爽,我省中小學生已经开启新学期。本学起,小学和初中启用新修订的语文、历史、道德与法治三科统编教材,物理、化学教材也有改变。新教材将在起始年级使用,三年内覆盖义务教育阶段所有年级。

新学期、新教材,到底“上新”了哪些内容?近日,记者采访了省教育学院的相关专家,并聆听了基层一线教师的看法。

小学阶段新教材—— 强化育人功能 降低教材难度 筑牢学习基础

“新教材在内容、结构、教学方法等方面,系统全面地把习近平新时代中国特色社会主义思想融入教材之中。”省教育学院小学教研培训部主任李子良告诉记者:“新教材进一步丰富了关于中华优秀传统文化、革命文化以及社会主义先进文化的学习内容,确保学生深入了解和传承这些宝贵的精神财富。”

李子良介绍,道德与法治等学科迎来重要扩展。本套教材,通过新增主题单元、讲述核心思想、融入经典故事等形式,让学生深入了解中华文化的核心理念和人文精神。同时,新教材还专设了党史学习内容和英雄模范单元,讲述党的故事、革命故事,激励学生传承革命精神。

“为强化重大主题教育,新教材通过专设课程和主题渗透,系统开展法治教育,介绍法律常识,增强学生的法治观念。”李子良表示,以历史、道德与法治教材为例,设置了专门课程讲述总体国家安全观,让学生认识到维护国家安全的重要性;强化了中华民族共同体意识的教育,彰显出中华民族一家亲的理念。

记者了解到,新教材着重加强了幼小衔接,突出文化育人功能。一年级上册语文教材,降低了教材难度,精简教材整体容量。课文从14篇减少到10篇,识字课从10课缩减至8课,识字量从300字调整至280字。在内容设计上,从《诗经》、诸子散文、汉魏古诗,到唐诗、宋词、元曲、明清小说等均有涉及,还增加了红色经典篇目,新选入了《雷锋日记二则》《井冈翠竹》《山地回忆》《我是青年》等课文。此外,还增选了反映黄文秀事迹的《青春之光》,反映航天员、科学家、教育家事迹和精神的《航天员写给孩子的信》《“蛟龙”探海》《天上有颗“南仁东星”》等体现社会主义核心价值观的篇目。

中医有“春夏养阳,秋冬养阴”的说法。处暑当令,该如何顺应时节的变化,做好初秋季节的养生呢?对此,记者采访了长春中医药大学附属医院肺病·肿瘤血液中心肺康复科主任张丽秀。

顺应天时,养阴润燥。秋季气候逐渐转凉,阳气收敛,阴气增长,正是“收阳养阴”的好时机。此时应注意保护体内的阳气,防止外界寒气侵袭,同时滋养阴液,预防秋燥。以“顺应天时,养阴润燥”为总原则,通过饮食调理、适度运动、规律作息等方式,保持身体的阴阳平衡,增强抵抗力,为即将到来的冬季做好准备。

早睡早起,秋乏不见。秋季昼短夜长,应早睡早起,保持规律作息,避免熬夜,以助阳气收敛,阴精充足。午间可以适当小憩,养护心神。日夜温差变化大,凉热不定,熬夜容易导致抵抗力下降,发生感冒。

春捂秋冻,不生杂病。适时添衣保暖,尤其是早晚温差较大时,防止寒气侵袭,保护体内阳气,但衣服要慢慢地增加。保持室内空气流通,定时通风,保持适宜的温度和湿度,创造一个良好的生活环境。同时要注意在通风过程中避免因过堂风而感寒。

运动健体,但需适度。很多人容易在秋天犯困,无精打采,适当的运动可以改善秋乏的现象,提高夜间睡眠质量,为新的一天积蓄能量。晨起运动时应注意运动时间和强度,避免剧烈运动导致出汗过多,损伤阴液。运动过程中要注意防寒保暖,特别是早晚温差较大时,做好保暖措施,防止寒气入侵。

调养情志,修身养性。秋季易产生忧郁、悲伤的情绪,中医称之为“悲秋”。在心理调节上首先要培养乐观情绪,保持神志安宁。积极参加文娱活动,适当进行户外活动,亲近自然,放松心情,调节心理压力。同时思维不要过分活跃,应逐渐收敛,以顺应秋季的养收之道,保护人体的正气。

饮食有节,以润为主。秋季的饮食原则应以“减辛增酸以养肝气”为主。除此之外,秋季多燥,也应当多食一些养阴润燥之物,如枸杞雪梨汤,早饭也可以选择米粥,如百合莲子粥、山药粥等。

同时,入秋后,气候逐渐转凉,根据中医理论,秋季人体的生物钟也随之转入收敛、内敛的状态,消化系统也正处于新的适应阶段,肠胃功能较弱,饮食上应当注意以清淡,多吃温性食物为主,避免刺激性和寒凉的食物。

鲜松茸炒鹿肉

配料:鲜鹿肉200g、松茸50g、蛋清1个、盐0.5g、淀粉1g、生油1.5g、胡椒粉适量。

功效:温肾、助阳、化气、别浊。

制作方法:

1. 松茸洗净,中间切开备用;

2. 鹿肉改刀成片,清水冲去血水后控干;

“为帮助学生筑牢学习基础,语文教材延长了拼音学习时间,教学时间相比之前增加1—2周。”李子良说,为培养学生的实际应用能力和英语和数学科目则增加故事性,设计情境,更加贴近学生的现实生活,以激发学习兴趣。英语语篇选择范围广泛,涵盖了诗歌、故事、科普文章等多种类型。同时,新教材优化了知识结构,确保内容连贯,帮助学生构建完整知识体系。

初中阶段新教材—— 注重思维能力 提升综合素养 凸显学生主体地位

“初中阶段,新教材在延续注重基础知识的基础上,着重于学生思维能力、实践能力和创新能力等综合素养的提升。”省教育学院初中教研培训部主任吴晓威说。

记者了解到,新教材相比旧教材更加凸显了学生的主体地位,在不同学科各有亮点体现。

语文教研员张后安、郎颖表示:“语文教材秉持‘守正创新、稳中求进’改革思路,体现中华优秀传统文化、革命文化、社会主义先进文化的作品占课文整体的60%—70%,凸显了教材内在脉络,强化单元一体化设计。”

“新版数学教材,在每个章节开篇之前的引言表述上增加了一些铺垫性的内容,旨在更好地引导学生进入学习状态,激发学生的学习积极性。”数学教研员梁凯毓说。据了解,新教材在例题的设计上进行了调整,增强了题目的实用性和时代感,使学生能够在解题过程中感受到数学的应用价值。另一位数学教研员刘小歆表示:“新版教材还增加了数学历史故事的内容,这不仅丰富了教材的文化内涵,也使学生在了解数学知识的发展历程,增强学习的趣味性和人文关怀。”

初中物理新教材结合学科特点展示我国科技成就,比如引入“郭守敬望远镜”等,引导学生热爱科学追求真理,形成正确的价值观。“在实践课程中,新教材更加体现安全教育与人文关怀,比如在‘探究水在沸腾前后温度变化的特点’的实验中,教材上设有‘注意避免烫伤’的安全提示。”物理教研员李伟奇说,“新教材中增加了12个跨学科实践活动,引导学生综合运用知识解决实际问题,加深对知识的理解,同时引导学生真正动手做实验,做到真思考、真动手、真探究。”

初中化学则将原有的课题数量从34个减少到29个,

站好“护学岗” 守护“成长路”

本报讯(记者刘晓娟)“小朋友,别跑,慢点,注意安全!”“同学们,别着急,一定要和家长一起过马路!”新学期开学以来,长春市公安局宽城分局西广场派出所坚持站好每一班“护学岗”,为校园安全撑起一道保护伞。

每天上学、放学两个时段,在辖区校门口“护学岗”上,西广场派出所都安排有民警辅警,引导家长学生遵守交通安全法律法规,指挥车辆文明礼让,切实维护好交通秩序,最大限度地避免和减少交通拥堵以及交通事故的发生,保障学生平安上下学。同时,西广场派出所民警把“护学岗”作为向学生、家长宣传防范电信诈骗知识的有效途径,在执勤过程中通过发放宣传单、现场解答、发送民警联系卡等方式,对前来接送孩子的家长开展法治宣传教育。

下一步,西广场派出所将进一步细化工作措施,持续加强“护学岗”工作和校园周边道路交通管理,切实为广大师生营造安全、有序的校园环境。

为未来研究建立一个风险预测框架

本报讯(记者徐慕琪)近日,记者从中国科学院东北地理与农业生态研究所获悉,该所“新污染物—水动力—水质—数据驱动耦合综合模型构建及其潜在风险管理研究”取得重要进展。

水环境中的新污染物问题日益突出,其中抗生素耐药性(AMR)和全氟及多氟烷基物质(PFASs)作为代表性污染物,正对水生生态系统和公共健康构成严重威胁。东北地理所研究员张敬杰带领研究团队,通过将流域尺度上的三维水动力模型和水质模型相结合,对水生生态系统中全氟及多氟烷基

着力提升基础研究水平

本报讯(记者张鹤)近日,国家自然科学基金委员会公布了2024年度国家自然科学基金集中受理项目评审结果,吉林农业大学共获批项目28项,包括重点项目1项、面上项目15项、青年科学基金项目12项。其中,植物保护学院教授孙文献主持的“水稻细菌性条斑病菌avrBs2基因簇介导的致病机制”获立重点项目,这是该校首次获得这一项目类别资助,标志着学校基础研究水平上了一个新台阶。

近年来,吉林农业大学主动对接国家战略需求,坚持问

使内容更加紧凑和聚焦。化学教研员刘姝娟说:“新教材新增了一些与现代科技、生活实际密切相关的内容,同时删除了部分旧有实验和表述,融入了跨学科实践活动,如微型空气质量‘检测站’的组装与使用等,旨在培养学生的综合能力和创新思维。”

一线教师有话说—— 探索新的教学方法 让学生更喜欢 实效性更强

对于新教材的使用,学生反馈如何?教师在备课及授课过程中有什么感受?东北师范大学附属中学、长春外国语学校等中小学教师向记者表达了他们的看法。

“新版道德与法治教材在结构、内容和排版上与小学阶段相近,小初衔接十分流畅、自然。新教材素养导向更明确,课程结构更合理,内容线索更清晰,插图绘制更精良,实践性和综合性更强,更加凸显学生主体地位。”东北师范大学初中部教师于洪艳说:“东北师大附中教师将在国家培训、省市培训基础上,以新课程理念为引领,对标新课标的相关指向,深度解析教材内容,创新使用教学方式,注重学段有效衔接,着力发展跨学科教学能力。”

记者在采访中注意到,我省多所中小学要求教师在备课时要高度关注学生的成长规律和身心发展特点,注重教学情境选择和使用,在情境选择上要贴近生活、贴近学生。并鼓励教师在教学中积极探索不同的教学方法,选择学生更喜欢、实效性更强的教学方式。

长春外国语学校英语教师刘志明说:“教材特别贴心地设有小词汇板块,这是之前的教材从未出现过的改变,这部分能够帮助老师了解学生的基础和认知水平。并且,每个单元增加了拓展阅读,为有能力深入学习的学生提供了非常好的素材。”

刘志明表示,新教材的备课量增加不少,因为单元内容明显增多,备课的过程中要重点考虑学情,思考用什么样的方法让学生更好地接受知识、应用知识。“长外7年制级备课组除了每周一次的集体备课外,有问题和教学想法随时研讨,互相听课学习,取长补短。青年教师和刚刚入职的教师,在没有足够教学经验的情况下,要加强学情研究,厘清新教材的知识体系,研究新教材与新课标的深层次关联。”

经历过头痛的人都知道,“头疼起来都想撞墙!”这句话很真实。据民间传言,按揉太阳穴可以治头痛,可试过的人却又说法不一。是方法不对?还是穴位不准?或此方法只对某些类型的头痛管用?本期《求证》请专家解答。



揉太阳穴真治头痛吗

本报记者 张添怡

本期专家

陈新华 医学博士,主任医师,教授,长春中医药大学附属医院针灸临床中心门诊主任,针灸推拿学专业博士、硕士研究生导师,任中国针灸学会灸法专业委员会常务理事、中国针灸学会痛症专业委员会常务理事、世针联手法专业委员会常务理事、吉林省针灸学会灸法专业委员会主任委员。

经外奇穴之太阳穴

陈新华:太阳穴属于经外奇穴,本就是中医调理头痛、偏头痛时经常会揉按的穴位之一,醒脑止痛明目效果出奇的好。该穴位于头部两侧,眉梢与目外眦之间,向后约一横指的凹陷处。这个穴位与我们的头部血管、神经紧密相连,是预防和缓解头、眼、面部病症的主要常用穴之一。常揉此穴,可以刺激大脑神经,促进大脑血液循环,从而治疗头痛、偏头痛、视疲劳、目赤肿痛、视物不清、头晕、头胀等症,从而起到舒缓头疼、减轻压力的作用。

按揉太阳穴有技巧

陈新华:1. 找准穴位。可以用双手的食指和中指并拢,轻轻地贴在头部两侧,然后慢慢向后移动,直到感觉到一个稍微凹陷的区域,这就是太阳穴了。

2. 按摩手法。用双手的拇指或食指的指腹,轻轻按压在太阳穴上。注意力度要适中,不要过于用力,以免造成不适。然后,以顺时针或逆时针方向轻轻旋转按摩,每次按摩持续3—5分钟。

3. 配合呼吸。在按摩的过程中,可以配合深呼吸来放松身心。每次深呼吸时,想象着将清新的空气吸入大脑,将头疼和压力都随着呼气排出体外。

按揉注意事项

陈新华:1. 避免过度按摩。虽然按摩太阳穴有助于缓解头疼,但过度按摩可能会导致皮肤受损或产生其他不适。因此,一定要控制好按摩的力度和时间。

2. 保持环境安静。在按摩太阳穴时,最好选择一个安静、舒适的环境,这样会更好地放松心情,享受按摩带来的舒缓效果。

治头痛方法还有啥

陈新华:除了太阳穴外,还可以按摩百会穴、风池穴、合谷穴、印堂穴等穴位来缓解头痛,每次按摩3—5分钟左右,产生酸麻胀痛的感觉为最佳。还可以通过刮痧、刺血、拔罐等方法,疏通头部经气,来缓解头痛、偏头痛等症。

各部位头痛大不同

陈新华:1. 偏头痛。大多是与少阳经有关。平时生活中长期熬夜、长期过度用脑、好生气导致偏头痛。现在大多生活节奏快而且工作压力大,易出现肝火旺盛,所以平时要注意休息时间,有意识减少熬夜,养成饮食规律的好习惯。

2. 前额痛。属于阳明头痛,一般为消化系统引起,有时会延伸到太阳穴周围。一般与饮酒过量、食物过敏等有关。需要注意改善饮食习惯,少喝酒,关注消化系统健康。

3. 头项痛。为厥阴头痛,这种大多为压力性头痛,或者生气后出现疼痛位于头顶部。与肝火旺盛有关。需要注意休息,控制情绪,可以每工作1—2小时就休息3—5分钟,活动筋骨,听听舒缓的音乐进行放松。

4. 后脑勺痛。一般为病在膀胱经,可以理解为体内的物质交汇转化出现障碍,造成经络不通、精气不足,不通则痛,从而导致后脑勺疼痛。需要注意休息及运动,注意饮食以及关注身体各类系统的健康。



持续关注
本栏目,请
扫描二维码,
可获取更多
内容。



日前,长春市春城大街派出所社区民警、法治副校长王利军到长春市十一高中进行反诈宣传,向同学们普及电信网络诈骗的常见类型、手段和防范方法,引导学生们树立正确的价值观和消费观,增强防骗意识,避免因贪图小利而陷入诈骗陷阱。

李晨光 摄