

郧阳区各学校

## 开展健康讲座守护“花开”

■通讯员 曹君华 董娜娜  
刘波 王琳 陈婷婷

本报讯 11月24日上午,郧阳区教育局邀请十堰市家庭教育研究会讲师戚丽,到南化塘镇初级中学给全体女生作未成年人保护专题及心理健康教育讲座。

为了进一步加强未成年人保护工作,郧阳区教育局邀请家庭教育专家采取“线上线下”结合的形式,根据不同年龄段中小学女生的身心发育特点,开展有针对性的生理卫生、心理健康、安全保护和预防侵害等方面的专题教育讲座。在南化塘镇初级中学,戚丽用趣味小游戏“金龙拍拍操”开场,从自身和女儿相处的事情为例,向同学们讲述青春期女生共有的特性;紧接着就青春期的生理

变化和心里变化同女生们进行交流;最后就青春期的情绪管理、少男少女的正常交往、自尊自爱、涵养气质几个方面进行了对应的引导。为巩固学生知识的牢记,测评听讲的状态,戚丽出了五个测试题供女生们判断,提升她们面对问题的处理能力。

连日来,来自十堰市及郧阳区的“护花”讲师团成员汪军香、张卉、尹维秀、孙玉霞、何玉琴、姚艳琳、高吉存、钟黎明、张年云等,深入郧阳区鲍峡、安阳、白桑关等地的乡镇学校,开展未成年人保护专题及心理健康教育讲座,提高女生的安全意识和自我保护能力,营造未成年人健康成长的良好环境。

城关一小教师余海霞表示:“孩子们很喜欢这样的课程,今后,学校将经常开展此类活动,增强学生自我保护意识。”

教育随笔

## “双减”背景下数学要“三化”

■朱圣平

作业是学校教育工作的常规环节,是巩固课堂教学活动成果的必要补充,也是教师与学生之间进行教学、课堂内容、知识拓展等方面交流的有效工具,更是提高教学质量学生综合素质的重要保证。

“双减”明确强调了要减轻学生的作业负担,同时也明确规定了义务教育阶段各年级学生完成作业的时间。那么,在“双减”的大背景下,作为初中数学教师,应该如何合理高效地设计和布置作业呢?

## 作业布置要适宜、合理化

研究表明,完成作业的时间在一定量的范围之内,时间越长完成的效果越好。但是当写作业的时间超过了一个拐点之后,随着做作业的时间加长,学习成效并不好。

一旦作业留多了,超过预设时间,学生心里就会产生厌烦情绪,做作业时就会毛躁烦闷,学习效果也会一落千丈。以初中七年级数学作业的布置为例,在学习《有理数的混合运算》时,结合七年级学生的注意力短暂的特点,布置的计算题应该不超过4道,把学生完成作业的时间严格把控在合理的时间范围以内。如果布置题目太多,学生做题时间过长,长时间的运算,造成作业正确率下降,达不到布置作业预期的目的。所以设计好完成作业的时间很重要,作业的布置要适宜、适量。

作业的设计要关注学生发展、关注学习内容、关注学生基础,认真思考,潜心研究,才能发挥作业在教育教学中应有的价值和作用。在“双减”政策下,只有把课后作业设计的尽善尽美,学生才能真正的提质、减负、增效。

## 作业设计要分层、个性化

作业的设计要遵循个性化原则,也就是可以分层布置作业。教师可以把

作业布置分为基础题和拓展题两大类,相应的视为必做和选做,让有能力的学生把拓展题作为自己的个性化目标作业,完成目标即完成作业。

这种因人而异、精准教学、科学设计的作业,既保证了学生可以在规定时间内完成作业,也兼顾了不同学生自主学习的需求。让每个同学都能“吃得饱,吃得好”。

此外,在设计作业时还要注重作业的开放性。不要一味地布置只有标准性或固定答案类型的作业,要巧妙设计开放性题目、一题多解的题目。开放性题目一般都具有一定的趣味性和拓展探究性,可以降低学生在写作业时的厌倦程度,增强兴趣,激发探索知识的精神,感受到学习数学的乐趣,同时让学生感觉有成就感,会更深层次的爱上数学。

## 作业形式要丰富、多元化

无论是选择题、填空题、解答题、应用题,都可以让题目新颖有趣、好理解,对学生有一定的吸引力,阅读题目花费的时间也不多,便于理解、易完成,既能达到训练的目的,又可以让学生做完一道题目还希望可以做类似的习题,循序渐进,形成良性的作业完成状态。

通过形式多样的作业,开阔学生的视野,提升学生的学习能力,激发学生学习的兴趣。例如,在学习《统计》时,可以布置石头、剪子、布的游戏,来研究求等可能性事件发生的概率问题;多样化作业的设计要面向全体学生,使不同层次的学生在数学的学习上都能得到发展,让数学学习较为薄弱的学生逐渐喜欢学习数学,发现数学文化的独特。

总之,教师要精心设计围绕每一节课内容展开的课后作业,做到时间合理,内容精炼、科学、高效,让学生在完成作业的过程中获得知识,获得延伸,从而增强在“双减”背景下作业的有效性。

(作者单位:郧阳区实验中学)

优秀作文

## 我的植物朋友

■市人民小学五(11)班 程冬瑞

春天来了,万物复苏,到处都是绿油油的植被和盛开的花朵。我喜欢粉嫩嫩的桃花,五颜六色的菊花,白白的水仙花,但我最喜欢的还是我的植物朋友黄黄的油菜花。

这个季节油菜花已经开了不少,有的还是花骨朵,看起来饱胀得马上要破裂似的,有的才展开两三片花瓣儿,像害羞的小姑娘,不愿意让我们看见他害羞的脸。还有的花瓣儿全展开了一个花瓣挨着一个花瓣形成圆形,像挤在一起说悄悄话呢。这么多的油菜花一朵又一朵的绽放,真的是看看这一朵很美,看看那一朵也很美。如果把眼前的油菜花比作一大幅活的画,那画家的本领可真了不起。

我凑近油菜花深深地吸了一

口气,太香了,瞬间觉得神清气爽。这时蝴蝶飞过来,在花上翩翩起舞,蜜蜂也被这清香吸引过来,在美丽的油菜花上采蜜。

我站在油菜花旁边,突然觉得自己仿佛就是一朵油菜花,穿着金黄的衣裳站在阳光下,一阵微风吹来,我就挥着手跟路过的人打招呼。风过了,我停止了挥手,用笑脸迎接人们,蝴蝶飞过来,告诉我在花蕊里翩翩起舞的快乐,小燕子从我身旁飞过,告诉我飞行的乐趣……忽然愉悦的笑声把我惊醒,我才记起我不是油菜花,我是在看油菜花呢!

我爱春天,我更爱春天的油菜花,它那金黄的花瓣和淡淡的清香陪我度过了整个春天,它是我最好的植物朋友。

## 仙人掌的启示

■经开区白浪小学六(4)班 江佳怡

仙人掌是茫茫大漠中一抹奇特而顽强的绿,它不高大,但远远望去活像一个站在沙土中的小卫士。它身批绿衣,任由高温干旱肆虐,他却始终将一朵鲜艳的小黄花盛开在头顶。就是这样一抹绿给了我别样的人生启示。

一次偶然的的机会,我和仙人掌在花店相遇。眼前的仙人掌只有手掌那么大,并不好看,但浑身散发傲人的气息。它深深地吸引着我,忍不住多看了几眼。花店老板似乎看出我对它的小心思,走上前来指着它介绍着,“小姑娘,喜欢就带回去吧!它是沙漠‘铁人’,好养活得很,过段时间头顶还会长出一朵小黄花哦。”“为什么要叫它铁人?”我疑惑不解。老板笑笑说:“带回去养了就有答案了。”

就这样,我带着疑问把“沙漠铁人”带回了家。起初,我还兴趣盎然地照顾它,想象它黄花盛开的样子。日子久了,它也就被我遗忘在阳台,直到暑假的一天……

今年暑假,十堰持续38度以上的高温,可我依然被妈妈拉着去学滑板。那天和往常一样,骄阳似火,温度并没有因为我的不乐意而降下去。我扛着滑板来到广场上,躲在树荫下久久不愿动弹。这时,妈妈从远处走过来,鼓励的目光促使我站起来。那天是我学滑板的第七天,可依然只敢站上去,丝毫不敢动,生怕一个不

注意,又在膝盖的旧伤疤上添新的伤口。我双脚站在滑板上,双腿直发抖,塌着腰,双手无处安放。最后,我还是不争气地狠狠地摔在了地上。我在愤怒中站起来,用尽全身力气将滑板车摔到几米远,发誓再也不学了。

我气汹汹地跑回家趴在沙发上哇哇大哭,一来疼得哭,二是内心的挫败感作祟。妈妈汗流浹背地回到家,一边给我擦药一边说:“小怡,你去看看阳台上那盆‘铁人’,你忽略它好久了哦!”透过窗户,我隐隐看到一朵小黄花,我顾不得冒血的腿,直奔阳台。我惊呆了!那盆“铁人”像一个披荆斩棘而来的女战士头顶黄花挺立在阳台,身边其他的“战友”没能熬过高温“战”死了,就连妈妈最爱的兰草也没活下来。

我恍然大悟,商店老板之所以称它为“铁人”,是因为它能在炎炎夏日抵抗高温,即使没有我的特殊照顾,也能开出那朵娇嫩的黄花。眼前这株“铁人”有着钢铁般的意志。无坚不摧。我为什么不能像它一样,在滑板上经历无数次摔倒以后,依然能咬牙爬起来继续滑下去。再摔,再爬,再滑……这才是“铁”的真正寓意。

大自然的一切事物会给我们带来不同的启示,仙人掌也不例外。我相信在以后的成长道路上我会努力地做一个“铁人”,愈挫愈勇。





