

初中物理课堂时效性提升探析

■ 耿海萍

随着教育改革的进展,初中物理教师的教育理念发生了显著转变。物理课堂教学既要关注课程教学形式的改变,又要遵循新课程改革的标准,提高物理教学的时效性。

一、掌握先进教学理念,改善授课方法
结合初中物理新课标要求,初中物理的核心目标是增强学生的科学素养,推动学生的整体进步,所以在课程设计中应遵循学生的认知规律,自然地与物理知识、生活知识相结合,同时也要重视初中物理与其他学科的整体,全方位促进学生的发展。现今的教学理论更加强调学生的主体地位,更注重学习过程和方法,为了培养学生的情感以及价值观念,教师需要学习最新的教学理论,创新自己的教学方法,把教学活动导向适应时代要求和促进学生身心发展的方向。

二、明确概念及规律的依据
学生在掌握初中物理的概念以及规律的过程中,通常受到惯性思维和错误经验的阻碍,导致出现错误的认识。所以,教师应当向学生详细阐述这些错误观念,并协助学生纠正这些错误,明确概念和规律的基础。教师还可示范相反实验,引发学生思维碰撞,师生共同分析、归纳,获科学结论。

三、公正看待学生的疑问,鼓励敢于挑战
在中学物理教学中,一般是善于思考的学生积极参与课堂教学并喜欢提问。尽管他们有时提出的问题会使教师感到困惑,但是,恰恰是通过这一系列问题,教师能够及时了解学生对相关知识的理解水平。在这种情况下,教师应该巧妙引导学生,鼓励他们积极探索问题的解决途径。

四、加强学生探究,激发创新意识
1.指导学生掌握正确的学习方式
在教学中,教师应该引导学生认识到获得优异成绩的关键在于使用科学合理的学习策略,并将这一思想应用于整个教学过程。教师可以通过合理渗透和及时总结来提高教学效果。

首先,教师应合理利用教材中的学习策略,并应用于教学过程中;同时,教师应有意识地指导学生,利用最佳时机进行点拨,使其应用科学合理的学习方法;最后,教师要及时参照实际情况引导学生总结所学知识,得出规律。

2.培养学生触类旁通的能力
学习过程中的一个关键步骤是强化训练。不管是在课堂上的示例,还是在课后的练习中,教师都应该经过精心挑选,防止学生重复做同样的练习题。而且,教师应该耐心解答问题,帮助学生总结规律,培养学生推敲类似问题的能力。

五、利用多样化作业增强初中物理教学的时效性

1.合理安排实验作业,提升学生综合能力
初中物理教学需要重视实验教学,着重培养学生的整体素养。比如,在讲解物态变化和汽化现象时,可让学生主动参与实验,尝试不同方法晾晒毛巾,思考如何加快毛巾的干燥速度。学生可以在周末自行进行实验。例如,学生可以想办法利用太阳光进行晾晒,以提高水分蒸发速度,或者根据不同的摆放方式,扩大晾晒面积,从而优化蒸发速度。许多学生在实验过程中也提出了一些建议,如使用小夹子将两角夹住并晾晒,以便更好地理解物态变化的基本要求。当然,除了鼓励学生参与小实验外,教师还应规范他们的学习和实验行为,要求学生进行观察过程中记录具体细节。

2.改善信息收集作业模式,提升学生独立思考能力
利用现代信息技术,学生可以在不同媒体和平台上搜集各种信息,拓宽学习领域。例如,在学习电磁波和现代通信等相关内容时,可以通过让学生在网络上或图书馆中搜索具体资料,联系实际生活,了解物理学与生活的紧密关联。比方说,很多学生在查阅资料的时候,了解到虽然电磁波给人们带来了

很多方便,但也存在一些问题。举个例子,大量的电磁波会产生很大的噪音,以及其他相关的污染。因此,我们也需要重视资源利用和可持续发展之间的紧密联系。

3.完善调研任务,提升学生思维能力

在考察访谈的过程中,让学生逐步走出教科书的限制,在校外、社会中接触更广阔的学习领域,以促进教学发展取得良好效果。举例来说,在学习水资源等相关主题后,学生可以深入了解所居住小区和亲戚朋友的生活用水情况,并提出具体的改进建议。或者在学习完电工等相关课程后,可以调查家庭的用电情况,并提出建设性的节能节约建议。通过统计和分析调查数据,全面了解生产和生活的具体情况。这样可以结合调查结果来制定更完善的策略,对于生活中的实施也会产生积极的重要影响。

六、充分应用多媒体辅助教学,克服教学困难

随着信息技术快速发展,多媒体技术已普遍用于教育,对教学方式和教材产生关键影响。就物理学科而言,在其中引入多媒体技术有助于突破时间和空间的限制。多媒体形象生动地展示抽象、难以理解的内容,提升学生对于重难点的理解和掌握,帮助他们构建相关概念的准确性和清晰性。同时,多媒体技术也能让学生了解课本之外的知识,激发学习兴趣,积极参与课堂教学。在学习动能和势能时,可以运用日本2011年3月11日大地震时的海啸视频作为例子。学生通过观察视频发现,平时看似静止的水实际上蕴含着巨大的能量。海水涌起和运动所产生的能量分别是重力势能和动能,它们通过做功的方式向外界释放能量。学生亲自观察和感受实验的过程,可以把抽象的问题具体化、形象化。

综上所述,提高物理课堂教学时效性的重要途径是以学生为主体,提升学生物理学习效率,激发学生对物理的学习兴趣和整体素养。希望教师能够发现总结更多的方法和创新空间,共同与实践,推动物理教学的实效性,为学生的成长和发展贡献力量。
(作者单位:山东省单县郭村初级中学)

五、引导青年进行技术交流

强化对青年员工的工作认知与技能交流工作也属于思政工作中必不可少的一项内容。基于完善的团组织网络出发,推动企业各个部门不同工种青年员工之间的工作探讨和技术交流,要求企业团组织所有工种开展员工技能交流活动,让大家可以在技能交流过程中真正实现相互促进与提高的目标,同时这样也能够进一步明确他们需要提高与改进的地方。除此之外,借助于员工技能交流与技能竞赛活动,还可以强化他们的技术思想与专业思维表达能力,从而扩展与创造他们发挥技能的条件和平台。

六、完善科学评价机制

企业内的团组织具有“助手作用”,因此应当获取党政部门认可才能够发挥其重要意义,才可让团组织工作产生一个良性循环。基于企业党政和团组织之间的关系来看,应当将党委行政部定期听取团组织工作汇报这项任务纳入党政部门的工作日程当中,从青年员工的特点与需求等角度出发,组织开展更具有针对性的思政教育活动,致力于在思政工作中促进青年员工的学习与成长,让他们能够主动团结到企业团组织当中,只有这样,才可以让企业当中的青年员工思政工作得到进一步优化与强化,进而推动企业的长期稳定发展。

(作者单位:晋能控股地煤公司大同市焦煤矿业有限公司)
综上所述,在企业的现代化发展过程中,做好企业思政工作已经成为一项必不可少的工作任务。为此就需要企业共青团组织与党政部门充分结合自身实际情况,从青年员工的特点与需求等角度出发,组织开展更具有针对性的思政教育活动,致力于在思政工作中促进青年员工的学习与成长,让他们能够主动团结到企业团组织当中,只有这样,才可以让企业当中的青年员工思政工作得到进一步优化与强化,进而推动企业的长期稳定发展。

要加强他们的心理护理。就医护人员而言,在接待患者时应做到态度和蔼、亲切、周到、耐心,认真听取患者自诉,并采取针对性的心理疏导。同时,还要加强对患者的健康知识宣教,使其充分认识血压控制的重要性,提高他们的依从性。对于患者而言,应在医护人员协助指导下加强自我控制能力的训练,严格遵从医嘱按时服药,定期复查。在日常治疗中要注意自己的情绪的调节,放宽心境,避免情绪过于激动和焦虑。

六、适当运动

运动能够加快身体的新陈代谢,促进血液循环,消耗人体内多余的热量,有助于高血压的临床治疗。因此,高血压患者应在日常生活中养成养成良好的运动习惯,但要根据自身情况调节和控制运动量,避免长时间、大幅度的剧烈运动,以免加重病情,诱发脑血管病等并发症。通常情况下,对于高血压程度较低的患者,可进行慢跑、太极拳、骑自行车等有氧运动;高血压程度一般的患者,可进行散步、老年伸展操等活动;而程度较高的患者,则可进行适度的站立、漫步等。

七、日常保健

高血压患者应在日常生活中应注意自身保健,尤其是在洗澡时要避免受凉。在平时保持室内温度的适宜,并经常开窗通风,保证居住者的干燥、卫生。同时,还要注意大便的通畅,在进行排便时切忌用力或屏气排便,以避免血压短时间内的骤然升高。同时,肥胖是目前临床上已知的可导致高血压的重要诱发因素之一,因而形体肥胖的患者应注意减肥,但切忌服用泻药类减肥药物,避免加重病情。

总而言之,对于高血压患者,其临床治疗的关键除药物治疗外,还在于日常家庭中的护理及控制。因而,广大患者朋友应在日常生活中应提高对家庭护理的重视,养成良好的生活习惯,通过加强日常护理,使其同降压药物治疗起到相辅相成的效果,从而更好地控制病情,确保血压的稳定正常。
(作者单位:山西省临汾市中心医院)

浅谈如何加强团青工作助力企业高质量发展

■ 景娜

进入新的历史发展时期,国有企业在高质量发展进程中机遇与挑战共存,这给共青团工作也带来一定的冲击和影响。在新的发展形势下,如何汇聚青年力量,提升青工凝聚力,调动青工的工作积极性,是企业的高质量发展贡献力量。文章将结合实际情况,从以下方面剖析几点粗浅认识。

一、企业内共青团工作下面临的困难和问题

共青团工作是一项关系到企业发展和青年成长成才的基础性工作,也是企业党委抓的一项重点工作。事实证明,哪个单位共青团工作搞得哪个好,单位就会呈现出更多生机勃勃、欣欣向荣的景象,反之,如果共青团工作搞不上去,不仅单位面貌缺乏朝气与活力,而且会因缺少新生力量而使发展后劲不足。现实中,个别企业领导对共青团工作思想上不够重视,工作上欠缺支持,缺乏经常性的活动开展;有的企业由于新入职职工少,职工普遍年龄偏大,共青团工作开展不起来;有的单位青工干部自身素质有待提高,工作能力不足,不能有效调动青工的工作积极性,跟不上企业改革发展的步伐。凡此种种,应该引起高度重视。

二、如何加强企业共青团工作,汇聚力量促发展

首先,企业领导要重视重视,年轻职工是企业的发展生力军,是安全生产、改革发展的重要力量,企业领导要把培养青工成长成才作为一项基础性工程来抓,从思想上引导、工作中培养、生活上关心,努力培养一支作风顽强、能征善战的青工队伍,夯实企业发展基础。思想上引导就是企业要加强青工的社会主义核心价值观教育,加强国情、企情教育,教育引导青工牢固树立正确的世界观、人生观、价值观,爱党、爱国、爱企业,增强大局意识、责任意识、奉献意识,立足岗位,实现人生理想和奋斗目标。

工作中培养就是要给青年交任务、压担子,大胆使用有理想、有抱负、肯吃苦、品德好的年轻人,为青工成长成才搭建平台。对那些思想品德好,既有理论水平,又有实践经验的大学生员工重点培养,给他们提供发挥才能的机会。企业管理还要鼓励团员青年积极为企业的经营管理、技术改造建言献策,对在革新改造、技术创新、安全生产、经营管理等方面作出突出成绩的青工要给予相应的表彰奖励。

生活上关心就是对那些家庭困难和老龄青工进行重点帮扶,尽力为他们排忧解难,特别是对那些刚入职的并且家在异地的大学生职工在生活上要多照顾。切实为他们办实事、解烦忧,解决他们的“急、难、愁、盼”问题,将企业的关爱送到青工最需要的地方。

其次,共青团组织要围绕中心、服务大局,主动担当责任,谋求更好创新发展。在企业内,共青团的工作重心就是要服务青年,进而带动其为企业高质量发展

时事政治在高中政治教学课堂中的应用分析

■ 徐财敏

摘要:在高中政治教学中,教师要培养学生深入分析时事政治的思维,并引导学生养成关注时事的学习习惯,这样才能够借助时事政治教学来助力学生整个政治学科的学习实践,本文就时事政治的应用做了策略的分析。

关键词:高中政治;时事政治;应用策略

一、教师需要加强对时事政治的重视

教师需要在教学过程中为学生创设一个好的教学课堂,让学生在处在一个和谐且自主的学习环境中,然后再引导学生对社会和生活政治进行思考。例如,教师可以让学生通过网络对如今所存在的一些时事政治进行搜索,然后从自己的角度对其进行分析,这样学生就能对时事政治有一定的了解,从而就能为今后时事政治的应用打下基础,发挥其在高中政治教学中的价值。总之,时事政治在高中政治教学中的应用价值要想得以体现,教师的重视是必不可少的。

二、激发学生的学习兴趣

在实际的教学过程中穿插时事热点内容,将学生的学习兴趣充分激发出来,才能帮助学生更好地掌握和理解课本上的知识内容。例如,在学习《企业与劳动者》这节课时,首先要引导学生调查近两年大学生就业趋势,充分结合学生就业压力等问题,为学生引入新出台和实施的相关就业政策。通过分析和解读社会时事热点,帮助学生打破原本课堂理论知

识所带来的限制,能够对我国目前的就业现状进行客观地认识,引导学生积极进行深入分析为什么会会出现大学毕业生就业难和就业慢的问题。

三、合理运用时政新闻和问题

首先要把学生带入要学习的内容,在讲课的同时让学生自发地察觉到重要知识点,当然还是要学生掌握相关的知识点为基本。把二者相结合,为学生创造良好的学习环境,同时能让学生获得新知识,及时发现问题的并思考和解决问题。例如,在进行学习《实现人生的价值》时,教师应该与时事政治互相关联。比如,在汶川地震中不断涌出的一批批抗震英雄,他们为了救人与于危险当中,不惜以身殉职,得到了群众的尊重与敬重。而一些人利用权力做一些违法的事情,从而受到了群众的批评和指责。经过这些真实的案例能够让学生懂得价值观的不同对他们产生不同的影响,因此为学生建立正确的价值观。

综上所述,将时事政治应用于高中政治教育中,可以实现对当前政治教学理论的整合和理解,也可以提高课堂的积极性和效率,弥补教材时效性不足的缺陷问题,促进学生的全面发展。

参考文献:

[1]张兆芳:浅谈时事政治在高中政治教学中应用的有效策略[J],《周刊》,上旬,2015(6):1.
(作者单位:重庆市朝阳中学)

做好水利基层单位思想政治工作的策略探讨

■ 马丽

(一)树立以人为本的观念

真实情感是思想政治教育的基础和前提,从员工的真实感受出发,既可以对员工的思想状况有进一步的了解,还可以让员工更好地接受思想政治教育,使其理解并配合思想政治工作。在实践中,水利基层单位要尊重员工,坚持“以人为本”,为员工办实事。一方面,在工作和生活中,领导要时刻注意员工的思想动态,通过积极地教育和沟通,提高思想政治工作的积极性,帮助员工解决工作和生活中的问题,让他们感受到来自组织的温暖和支持,激发他们工作的积极性和主动性;并且建立互帮互助、积极健康的人际关系和工作氛围。另一方面,在水利基层单位中,党员、员工要将党和政府的宗旨牢牢记在心里,要正确对待自己的工作,不断地提升自己的工作效率和工作质量。与此同时,水利基层单位还需要重视员工的经济问题,从工资待遇、工作环境等方面进行改进,使员工有一种归属感。

(二)完善思想政治工作

在新的时代,经济生活和社会生活都发生巨大的变革,群众的思想意识和生活方式也有新的改变,在水利基层单位中,思想政治工作的任务、内容、形式都有所改变。因此,水利基层单位思想政治工作者要快速更新观念,拓宽视野,及时掌握单位员工思想观念的新动向,运用现代科学思维理念去做好思想政治工作。同时,思想政治工作要注重形式的多样性和趣味性,注重网络和新媒体等载体的应用,并根据单位的具体情况和工作任务,组织党员和员工到第一线进行志愿服务,形成一种动态的思想政治工作格局,采取一种为广大党员和员工所欢迎、易于理解的方式,促进思想政治工作的顺利进行,增强党员和员工的积极性。此外,强化政治学习,增强员工的发展意识、大局意识、服务意识,促进水利事业的发展。

(三)完善思想政治工作组织建设

要加强水利基层单位思想政治工作,需要有一个完善的组织制度作支撑,有关领导应对单位思想政治工作的实效性不强。思想政治工作的形式比较单一,以讲座和集中学习为主,内容都是一成不变的,时间一长,就会引起员工的反感。

(四)思想政治工作的针对性不足

部分水利基层部门在进行思想政治教育时,由于思想政治教育的针对性不够,致使思想政治教育的实效性不强。思想政治工作的形式比较单一,以讲座和集中学习为主,内容都是一成不变的,时间一长,就会引起员工的反感。

(五)思想政治工作的学习意识不足

水利基层单位干部对思想政治工作和学习的目标和意义缺乏足够的认识,有些政工干部理论功底薄弱,不能准确地把握思想政治工作的方向和要求,也不能对思想政治工作的开展进行理性的思考。有些人甚至抱着“走过场”的心态,造成其在进行思想政治工作时,缺乏创新精神,缺乏参与热情,严重影响思想政治工作的进一步开展。此外,由于一些单位对思想政治工作干部缺少系统的培训,思想政治工作者的业务能力与现实需要不相适应,这就造成思想政治工作的效果大打折扣。

三、做好水利基层单位思想政治工作的策略

做好企业共青团思想政治工作的对策研究

■ 赵志泉

现阶段,在时代不断发展进步的背景下,企业内的共青团组织逐渐成了企业发展过程中的中流砥柱。在各个行业快速发展的状态下,共青团这一组织想要充分发挥出自身价值与作用,就应当把握新的机遇,迎接新的挑战,增添新的优势,让这一组织可以实现科学发展。

一、创新思政教育形式

在当今社会背景下,人们的思想价值观念出现了多元化特点,再加上社会转型发展带来了一定冲击,一些青年员工出现了缺少信仰和意识淡薄的问题。在全新的社会形势发展背景下,以往照本宣科式的灌输式思政教育显然已经不再适用,为此应当积极创新与优化现有思政教育方式与模式,采取灵活性较强的且能够被青年人接受的教育方法,比如辩论赛、观看电影、征文活动等,由此转变青年员工的被动式学习状态,坚持以“三个代表”思想作为引导,促使青年员工能够真正拥护并信任党,并且能够始终坚定正确的政治信仰。

二、加强思政道德教育

还需要通过道德教育来引导青年员工树立健康且正确的价值观、道德观与人生观。青年员工正处在世界发展的关键时期,他们的思想十分活跃但是稳定性不足,十分容易受到来自外界的消极影响。一些青年员工存在不正确的思想意识,这主要就是受到了西方思想与享乐思想的冲击与影响;另一方面还是因为青年员工本身没有充分意识到自己的人生价值与社会价值所在。而团组织在企业当中作为青年人的一大组织,则需要充分发挥出自身优势与作用,全面掌握青年思想意识,更具有针对性和目的性地开展道德教育工作,提升青年员工的防微拒变意识与能力,借助于深入且广泛地组织青年活动,为青年员工宣扬更多社会正气与

美德,让他们能够树立起良好的人生目标,向着正确的方向发展成为才。

三、多渠道组织安全理论知识宣讲活动

安全思政工作中的根本任务就是让青年员工能够意识到安全生产的意义所在。积极动员与引导企业员工学习相关安全知识,掌握相关安全规程,让他们能够明白安全操作的精髓所在,认识到“三违”行为的不可取,了解到防范事故的有效方法。在安全知识教育青年员工与团员过程中,团组织则可以充分发挥出自身宣传载体与主阵地的作用,借助于会议和培训等方式来引导大家学习了解安全知识;还可以借助于板报、短视频和宣传标语等方式来宣传安全理论知识;还可以组织多种形式的演讲比赛与知识竞赛活动,激发员工参与的积极性,让他们能够从中学习与了解到更多安全知识。团委开展的安全教育工作需要坚持全方位、多角度和多层次的基本思路,至上至下法规,乃至规章制度,都可以借助于网路宣传等多种方式为所有青年团员宣传,进而充分强化他们的安全意识,落实安全生产的发展目标。

四、将岗位实践与职业认识转化成社会责任与理想信念

应当充分发挥出企业团组织具有的思想引导功能,进一步明确团组织思政工作中热爱祖国、爱岗敬业和爱工作的基本内涵,从中选择与青年员工思想更加契合的切入点,从而实现理想信念的思政教育高度。还可以通过正确的思想引导教育工作,将相关教育理论通过形象化与具体化的方式展现出来,并通过深刻且现实的角度加以阐述。岗位和政治两种育人方式并不存在前后条件关系,反之属于一种交叉统一关系,更为注重二者之间存在的封闭式回路渗透,相互为前提、相互促进的关系。

高血压患者的日常家庭护理的注意事项

■ 武艳群

近年来,随着人们生活水平、生活方式的改变以及我国老龄化程度的加深,其高血压患者的数量迅速增加,并呈现逐年攀升的趋势。高血压属于慢性疾病,其病情容易出现反复,且影响因素较多,单纯的药物治疗效果一般,患者在日常生活中稍有不注意就容易导致病情加重。那么,我们在生活中该如何进行正确的家庭护理呢?其又有哪些注意事项呢?下面,我们就来看看高血压患者在日常家庭护理中的相关注意事项。

一、勤做血压测量

高血压患者在平时应注意定时进行血压测量,对于病情控制比较稳定的患者,一般每隔2-3天进行一次测量,并做好记录。在复诊时告知临床医生以作诊断参考。对于血压持续增高的患者,每天应进行2-3次的血压测量,必要时还要进行立位、坐位、卧位的血压测量,以便于更加全面地掌握其血压变化的规律。

同时,在平时还要增强警惕意识,加强对自身症状变化的关注和重视。一般而言,当出现头晕且血压波动过大时,要考虑是否为脑血管;当出现头痛、恶心、呕吐、视物模糊、抽搐等症状且血压急剧增高时,应警惕预防发生高血压脑病;当出现发绀、喘憋、呼吸不畅或咳痰呈粉红色泡沫状时,应考虑是否为急性左心衰竭。当发生以上症状时应立即送医进行抢救治疗,以降低致死率和死亡率。

二、科学作息

高血压患者在日常生活中应养成有规律的作息习惯,保证充足的休息和睡眠,早睡早起,尤其要注意不能经常熬夜或通宵。以避免体内内分泌系统出现紊乱。同时,要注意劳逸结合,避免劳累,当血压偏高时,应注意增加卧床休息的时间,以免加重病情。

三、药物干预

一般情况下,血压持续偏高或有明显症状的患者建议进行药物降压治疗。在用药时,应严格遵从医嘱从小剂量开始服用,而后根据患者药后反应逐渐增加用药剂量。患者用药后应做好治疗效果的观察和记录,并依此咨询医生进行用药调整。例如,当血压下降不明显时,可适当增加用药剂量;下降过快时,应及时减少剂量;血压水平长期平稳的,可逐渐减少剂量。但需注意不得在治疗期间随意地停止用药,以避免出现不良反应。

四、饮食干预

高血压的病情变化与饮食因素有着密切的相关性,因而需要患者加强对日常饮食习惯的注意,不能想吃什么吃什么。一般来说,在食物形态上应以清淡、低盐、易消化、无刺激类食品为主,尽量不吃坚硬粗糙或过烫、过冷、过辣的食物,从而避免这些食物对血管造成刺激。在饮食规律上,鼓励养成少量多餐的进食习惯,并注意控制进食的总热量和总质量,切忌暴饮暴食。晚餐不宜过饱,一般可控制在五到七成饱。睡前三个小时应停止进食,以免加重夜间的心脏负担。在饮食结构上,应加强膳食纤维均衡,多食用低脂、高蛋白、高维生素、高钙含量的食物,如绿色蔬菜、粗粮、水果、谷类、奶类、瘦肉等;少吃或不吃高胆固醇的食物,如动物内脏、蛋黄、软体类海鲜等;禁食浓肉汤、咖啡、浓茶以及烟酒。此外,使用排钾利尿剂的患者还要注意及时地补充钾元素,多食用香蕉、蘑菇、橘子等钾含量较高的食物。

五、心理调节

高血压需要长期的治疗和控制,且容易诱发多种并发症,因而患者容易出现易激动、烦躁、焦虑甚至抑郁等负面情绪,同时情绪激动、精神紧张、心理压力以及不良刺激等因素也容易导致血压升高。因此,需