

借用民歌,提升初中学生的英语素养

◎天柱县第五中学 莫祖凤

侗族“溜溜歌”是流传在侗族北部地区,被侗族人民广为传唱的歌谣。“溜溜歌”分“说”和“唱”两种模式,“说”是采用“道白”的形式,用一两个民间小调反复表达自己情感的歌词,歌词押韵,富有节奏感;“唱”是用“溜溜歌”的曲调唱出歌词,其节奏轻快,宛转悠扬,犹如天籁之音,是我校传承民族文化进校园的实验课程之一。作为一名在少数民族地区工作的初中英语教师,如何把英语每个单元的重难点编成歌谣,借用“溜溜歌”的优美曲调,融入英语课堂教学之中,使学生通过演唱,加强记忆,掌握知识,成为我挥之不去的心结。本人通过几年的教学实践,取得了一定成绩。现谈谈如何借用民歌提升初中学生的英语素养。

一、借用民歌,激发学生学习的兴趣
音乐的独特之处在于能使人的心灵发出震颤,音响流动的一瞬间,都在潜移默化地影响着人的情绪、情感变化。在中学英语教学中,相当多的学生不是“要我学”而是“要我学”,甚至是“不想学”,如何把“要我学”变成“我要学”?——兴趣是最好的老师。

结合我校学生的学情和民族特色,利用侗族“溜溜歌”朗朗上口,简单生动,韵律优美,欢快流畅的特点,我把教学内容改编到“溜溜歌”曲调中,让学生在熟悉的曲调中学习英语知识,从而激发学生的学习兴趣,提升其学习英语的积极性和主动性。

例如,在学习《My name's Gina?》的时候,我把单元重点句型编写成歌曲,用“溜溜歌”的曲调让学生们一边听音乐,一边吟唱,使学

生在活跃的课堂氛围中,积极性得到显著调动,学习兴趣得到激发。

What's your name? What's your name?
(你叫什么名字?)
My name is Gina. My name is Gina.
(我叫吉娜。)
What's his name? What's his name?
(他叫什么名字?)
His name is Tom. His name is Tom.
(他叫汤姆。)
What's her name? What's her name?
(她叫什么名字?)
Her name is Linda. Her name is Linda.
(她叫琳达。)

Hello, Hello. Nice to meet you!
(你好,你好,见到你很高兴!)

Hello, Hello. Nice to meet you, too.
(你好,你好,见到你也很高兴。)

二、借用民歌,增强学生的英语基础训练

学习英语最大的困难就是词汇,词汇量决定学生的英语成绩,有的词汇学生会读不会写,有的会读不会译,有的会译不会读等很多情况,教师可以结合学生学情,运用本土文化,借助学生喜欢唱的“溜溜歌”来编唱课文中的重难点,让学生在歌曲的影响下,逐渐熟悉“溜溜歌”曲调中,让学生在熟悉的曲调中学习英语知识,从而激发学生的学习兴趣,提升其学习英语的积极性和主动性。

例如,在教学中,编写歌曲《How do you get to school?》

How do you get to school? How do you get to school?
(你是怎样上学的?)

I get to school by bike. I get to school on foot.
(我骑自行车去学校,我步行去学校。)

How long does it take to get to school?
(去学校要花费多长时间?)

It takes 30minutes.
(花费半个小时。)

How far is it from your home to school?
(你家离学校有多远?)

It's about 30 minutes' walk.
(步行30分钟。)

在这一段歌谣中,我借用“溜溜歌”歌中的说唱形式,通过一问一答,加强了英语单词和句型训练,不仅帮助学生纠正了错误的发音,同时让学生在唱歌的过程中,巩固了所学过的知识点,从而扩大了学生的词汇量。

三、借用民歌,提高学生的听说读写能力
听说读写是一个有机统一的整体,是相互促进的关系。利用学生熟悉的民歌旋律来唱英语歌,能够强化语言知识,提高听说能力,同时还能激发兴趣,给课堂注入活力和生机。只要学生唱得多了,听得多了,耳目目染之后再说也容易多了。

例如,在学习《What does he look like?》时,What does he look like?(他长什么样?)
He is tall. He is short.(他是高的,他是矮的。)
What does he look like?(他长什么样?)
Medium height, medium build (中等高

度,中等体格。)

What does she look like?(她长什么样?)
Round face, big eyes.(圆脸,大眼睛)

What does she look like?(她长什么样?)
She has long straight hair.(她有长头发。)

学生通过反复吟唱重点句子,加强了学生的单词记忆能力,从而达到了提高英语课堂教学效率的目的。

四、借用民歌,提升学生的综合素质
民族文化是我国文化的重要组成部分,我们要意识到民族文化对培育下一代民族精神的重要意义。在英语教学中,教师不仅仅要传递英语基本技能,还需要结合学生的需求,在学习中参与民族元素,既让学生掌握学习内容,又能传承民族文化,通过美的熏陶,树立正确的人生观和价值观。

例如,在学习《I think that mooncakes are delicious.》的时候,我把中国的春节、清明节、端午节、中秋节、重阳节等主要传统节日都编写到歌曲中,在讲解完中国的历史文化和传统节日后,又接着向学生介绍一些西方文化和主要节日,并将中西文化进行对比,突出中华民族文化的悠久历史和源远流长,引导学生要爱国、爱家乡,不崇洋媚外,不过“洋人节”,通过爱国主义的教育渗透,提高了学生的综合素质。同时,我还针对学校把“溜溜歌”等民间艺术形式引进课堂,传承民族文化,丰富校园生活等举措加以宣传,引导学生开展课堂探讨,既活跃了课堂气氛,又调动了学生的学习积极性,还为打造高效英语课堂又能传承民族文化奠定了思想基础。

在初中英语教学中,积极探索将民歌融入初中英语教学中并合理运用,可以提高学生的英语学习兴趣,达到传承民族文化,陶冶学生情操,提高课堂教学效率的目的,从而为全面提高教学质量和学生综合素质打下良好的基础。

论小学数学课堂教学中民族文化情境的创设

◎黄平县新州镇中心小学 杨梅花

(一)数学教学中纳入文化思想。数学教师要善于分析知识形成过程,尽可能地重现此过程,对于“乘法”相关内容学习中,教师引导学生通过课余时间利用网络得到资料,接下来和其他学生一同沟通,随后教师对学生收集的资料加以优化,全方位体现乘法发展过程,加深学生对乘法知识认知。又如进行“数学方广场”知识学习,利用信息技术给学生呈现田忌赛马的故事,引导学生细致观看赛马所有过程,依托归纳与对比带领学生分析最优化解法,继而把传统文化巧妙引进教学中,激发学生自主学习主动性。

(二)在学习中引进名人故事。基本上每一个学生都有自己偶像,小学生形式标准可将偶像当作模板,因此小学数学教学期间,教师可适当进行名人故事渗透,把名人当作学习榜样,深刻地激发学生学习的动力。对于教材内容,包含诸多反映数学家给予数学分析带来贡献的例子,教师围绕数学家的趣事给学生介绍坚持不懈的意义,引导学生以积极的心态面对生活。如在讲解“圆周率”知识期间,讲述和祖冲之相关的故事,激

畅游。教师给学生呈现黔东南苗族服饰的图案,加深学生对图案印象,接下来组织学生利用网络收集对应资料信息,学生深深地体会图案时代感,走进图案的世界中积累更多数学知识。这样学生全面掌握图案发展倾向,自然而然地扩展学生拥有的文化知识,形成民族自豪感与肯定感,带动数学课堂教学有序进展。

(三)提高政治立场的行動能力
(一)提高政治领导能力。党支部书记应具有能够组织、动员各方面力量去围绕党组织的各项任务开展工作的能力。作为党支部书记,应自觉学习提高个人的理论水平、业务素质、个人品德、诚信待人,此外还要胸怀宽广、大度,做到容人、容事、容话,听得进同志们的反对意见,能承受各种误解、责备和困难,团结同志,增强班子凝聚力 and 向心力,为员工办实事、做好事,做事公平正派,赢得认可。以扎实的工作作风树立自己的威信,经常和党员进行谈心交心,发现问题,及时处理,努力为群众办实事,帮助群众提高认识,这样才会赢得同志们的信赖和拥护。

(二)提高信息渠道能力。党支部书记首先要办事公道,真诚待人,关心同志,才能赢得员工群众的信任,取得员工群众信任才是沟通的前提。如果员工群众不信任,必然会导致沟通信息不畅,耳目不聪,路子不宽,思想工作做不到点子上。

(三)树立服务观念。作为一名党支部书记,不要把自己摆在“领导”的位置上,而要把自己摆在为企业作出业绩,在干事中培养人才,积极争创文明企业的“服务”位置上,要围绕企业的重点

书记曾说:“在党爱党,在党为党,忠诚一辈子,奉献一辈子;忠于党、忠于人民、无私奉献是共产党员的优秀品质;党的事业,人民的事,是靠千千万万党员的忠诚奉献而不断铸就的。”作为一名党支部书记,应忠心于党,就是老老实实做党的人;应服务于党,就是踏踏实实做党的事,始终把党的事业放在第一位,一切工作以服务于党的事业为重,切实做好各项工作。正确处理好个人得失与组织需求,个人政绩与党组织发展的关系,要突出工作成效,努力把工作的落脚点放在党组织满意和群众满意的基础上。只有具备热爱党的事业的思想才能做好党的事。

(四)树立服务观念。作为一名党支部书记,必须要具有较强的责任心,就是做到自重、自省、自警、自励,做事就得肩负责任,要在维护党组织的角度去做事,把做好党的事业自觉转化为对党谋利益的自觉行为。要不断增强忧患意识,做到居安思危,时刻忧党忧国,忧企忧民。经常自我总结,力争做到将已发生的事进行整改、总结;提高工作的预见性,对未发生的事,采取措施做好提前预防,大到党组织的问题以及国家大事,小到企业发展或部门工作,切实树立忧患意识,增强工作责任心。

二、树立政治站队的思想意识
(一)树立服务意识。作为一名党支部书记,不要把自己摆在“领导”的位置上,而要把自己摆在为企业作出业绩,在干事中培养人才,积极争创文明企业的“服务”位置上,要围绕企业的重点

方向,形成奋力拼搏的精神。

(二)内化教学研究活动。教学课堂上,教师要想科学地引进传统文化,创设美好文化情境,要开展教学研究活动,树立学生实践操作意识,强化学生综合实践能力。引进“算盘”的发展历史加强学生对计算过程的感知,包含算盘的产生来源和使用方法,学生依托算盘自主学习。在此期间学生领悟古人的智慧,体会算盘的实用性。对于“轴对称图形”内容学习,教师给学生呈现黔东南少数民族各具轴对称图形特点的建筑物和民间刺绣工艺品等,触动学生感觉器官,接下来组织学生通过电脑完成轴对称图形设计,调动学生实践积极性,保障学生可以充分地感知传统文化精髓,落实传统文化的继承与发展,不断提高数学教学有效性。

开展课堂教学中民族文化情境创设研究课题存在重要的价值,传统文化在数学课堂中应用可培养学生学习热情和学习积极性,体现学生在课堂上占据的主体地位,加深学生对数学知识和文化内涵掌握,有助于学生更好地成长,在掌握知识技能的同时有效弘扬中国的传统文化。

所以只有加强沟通,才能协调各方面力量,要善于抓党员思想方面的难点、焦点、热点,积极探索工作方法的新途径、新方法,在实际工作中讲究工作方法为党员解决思想问题,这样才有利于开展工作。二是要提高自己凝聚人的水平,做到待人坦诚、以心交心,时常为大家的利益着想,才会有“人缘”,党员干部才会和你同甘共苦,打成一片,成为知心朋友,才能收集到真实的声音,这样才较好提高信息来源渠道能力,有利于开展思想政治工作的针对性。

(三)提高岗位业务能力。党支部书记除了有政治素质、工作能力、领导水平等等以外,还要是本部门的行家能手,才不会出现“外行领导内行”的笑话,假若如此,同志们会把你当业务上的“门外汉”,你就会失去很多和党员同志交心通气的时间和深谈的“触点”,做好政治思想工作将会成为一句空话。所以,党支部书记要在进行思想政治工作的同时,努力钻研岗位业务知识,不断提高专业水平,在思想觉悟方面当好支部的“头”,在业务能力方面更要当他们的“头”,只有这样才能相得益彰,无出其右,这才称得上是一个合格的基层党支部书记。

当前,党的基层组织建设面临着许多新的挑战,是对当前国企基层党支部提出更高的要求,要坚持贯彻新发展理念是检验党支部书记是否增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”的一个重要尺度,努力在政治上做表率;要坚持极端负责的工作作风,必须加强学习,提高认识,坚定信念、迎难而上,积极化解各种新的矛盾,为企业的发展敢于担当,为员工利益勇于奉献。只有这样才能当好一名合格的国有企业党支部书记。

所以只有加强沟通,才能协调各方面力量,要善于抓党员思想方面的难点、焦点、热点,积极探索工作方法的新途径、新方法,在实际工作中讲究工作方法为党员解决思想问题,这样才有利于开展工作。二是要提高自己凝聚人的水平,做到待人坦诚、以心交心,时常为大家的利益着想,才会有“人缘”,党员干部才会和你同甘共苦,打成一片,成为知心朋友,才能收集到真实的声音,这样才较好提高信息来源渠道能力,有利于开展思想政治工作的针对性。

(三)提高岗位业务能力。党支部书记除了有政治素质、工作能力、领导水平等等以外,还要是本部门的行家能手,才不会出现“外行领导内行”的笑话,假若如此,同志们会把你当业务上的“门外汉”,你就会失去很多和党员同志交心通气的机会和深谈的“触点”,做好政治思想工作将会成为一句空话。所以,党支部书记要在进行思想政治工作的同时,努力钻研岗位业务知识,不断提高专业水平,在思想觉悟方面当好支部的“头”,在业务能力方面更要当他们的“头”,只有这样才能相得益彰,无出其右,这才称得上是一个合格的基层党支部书记。

当前,党的基层组织建设面临着许多新的挑战,是对当前国企基层党支部提出更高的要求,要坚持贯彻新发展理念是检验党支部书记是否增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”的一个重要尺度,努力在政治上做表率;要坚持极端负责的工作作风,必须加强学习,提高认识,坚定信念、迎难而上,积极化解各种新的矛盾,为企业的发展敢于担当,为员工利益勇于奉献。只有这样才能当好一名合格的国有企业党支部书记。

所以只有加强沟通,才能协调各方面力量,要善于抓党员思想方面的难点、焦点、热点,积极探索工作方法的新途径、新方法,在实际工作中讲究工作方法为党员解决思想问题,这样才有利于开展工作。二是要提高自己凝聚人的水平,做到待人坦诚、以心交心,时常为大家的利益着想,才会有“人缘”,党员干部才会和你同甘共苦,打成一片,成为知心朋友,才能收集到真实的声音,这样才较好提高信息来源渠道能力,有利于开展思想政治工作的针对性。

(三)提高岗位业务能力。党支部书记除了有政治素质、工作能力、领导水平等等以外,还要是本部门的行家能手,才不会出现“外行领导内行”的笑话,假若如此,同志们会把你当业务上的“门外汉”,你就会失去很多和党员同志交心通气的机会和深谈的“触点”,做好政治思想工作将会成为一句空话。所以,党支部书记要在进行思想政治工作的同时,努力钻研岗位业务知识,不断提高专业水平,在思想觉悟方面当好支部的“头”,在业务能力方面更要当他们的“头”,只有这样才能相得益彰,无出其右,这才称得上是一个合格的基层党支部书记。

当前,党的基层组织建设面临着许多新的挑战,是对当前国企基层党支部提出更高的要求,要坚持贯彻新发展理念是检验党支部书记是否增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”的一个重要尺度,努力在政治上做表率;要坚持极端负责的工作作风,必须加强学习,提高认识,坚定信念、迎难而上,积极化解各种新的矛盾,为企业的发展敢于担当,为员工利益勇于奉献。只有这样才能当好一名合格的国有企业党支部书记。

所以只有加强沟通,才能协调各方面力量,要善于抓党员思想方面的难点、焦点、热点,积极探索工作方法的新途径、新方法,在实际工作中讲究工作方法为党员解决思想问题,这样才有利于开展工作。二是要提高自己凝聚人的水平,做到待人坦诚、以心交心,时常为大家的利益着想,才会有“人缘”,党员干部才会和你同甘共苦,打成一片,成为知心朋友,才能收集到真实的声音,这样才较好提高信息来源渠道能力,有利于开展思想政治工作的针对性。

也谈学具对数学教学的重要性

◎凯里市第十九小学 姜再平

资源的配置对教育的发展有着举足轻重的作用,教学的过程更应该让学生接触实物去分析问题、探究问题。以探究动手实践教学活动为主导,那么数学教学过程中学具是必不可少少的。以小学数学教学为例,动手观察实物有利于增加学生对题意知识的分析和理解,吸引学生去探索深挖题中的深意,从而达到解放学生的双手和大脑。

一、资源在学习中的地位

现在学生是学习的主体,提倡自主学习。教育不止为学生获得更多的知识,更应该关注学生通过什么方式获得这些知识。大部分学生获得知识都是老师传统灌输式的教学方法得来的,很少有靠自己动手得来的知识。陆游的《冬夜读书示子聿》曾说:“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行。”靠动手得来的知识,更有利于学生对知识的应用和学生个人的发展。所以资源在教育教学中有着不可忽视的作用,要解放学生的手、脑,学具是必不可少少的教育工具。

二、有学具和没学具的差别

(1)没有学具的情况。学校基本上没有学具。学生用耳朵听,用大脑想,听完了就练,练完了又听老师讲解,不断地重复这个学习过程。虽然有的学生学会了但效果并不理想,过段时间不用这些知识学生就忘了,知识的存储时间短,知识应用能力差。如果学生动手探究得来的知识,可能就不会出现这种现象了,这点作为学生时就有深刻的体会。五年级数学“长方体和正方体的表面积和体积”时,没有学具,只能老师在课堂上用教具演示,但这样部分学生不理解。原因可能有很多,如上课不注意,理解跟不上,最主要的原因是这些知识不是动手得来的。有的同学虽然当时会了,但课后忘记或遇到题目不会变通了,这是多么的无奈。曾想让学生自己回家制作长方体、正方体,大部分的同学都不会制作。没有动手的基础,遇到一些变化的题目就理解不了。例如:“至少要多少个正方体才能拼成一个大的正方体”很多同学都答4个,而正确的答案是8个。再大一点的就更不知道了,又如“一根实木锯成5段,每锯一次用4分钟共用几分钟?共增加了几个面?”学生往往被数字五给迷惑,直接用5乘4就错了。如果让学生亲手动手体验一下,就不会出现这样的问题了,还有长方体、正方体棱长、面、表面积体积等等这样类似的问题。没有实物给学生实际操作,只靠学生根据书上的定义理解、想象,是很抽象的,学生学起来空洞自然就没有兴趣了。

(2)学具到位的情况。今年学校配备了很多学生学习的学具,不用担心每个学生学习所用资源不够的问题,数学课上小组讨论学习,充分利用好这些学具,用学具探索数学问题,学生学习数学更有兴趣了。从接触五年级第三单元“长方体和正方体”开始,每堂课我都准备好了教具和学具。每个同学准备十个一立方厘米的小正方体,让每个学生都好好地动手体验。什么是体积的大小,什么是棱,什么是面等等。学生学起来轻松了很多,知识的获得和应用都明显提高。学生学习的积极性都很高,学习数学兴趣高涨。疑问问题让学生动手来回答,学生还发现了长方体正方体的许多特征。如:“什么是相对的面?”“什么是相对的棱?”“底面积是哪条边乘哪条边?”他们亲自动手推导出了长方体、正方体的体积公式就是:长×宽×高,知道了要多少个正方体才能堆出一个大正方体以及立体图形的表面积等等。学生对这些问题理解更透彻了,也更爱动手了,数学课成了学生期待的课堂。由此深刻地体会到了学具对学习数学是那么的重要。

全面发展新形势下创新型人才,是我们的教育理念和目标。学具对教学质量提升有着不可忽视的作用,对学生的全面发展发展有着不可忽视的作用,学生的知识获取不能缺少学具。

所以只有加强沟通,才能协调各方面力量,要善于抓党员思想方面的难点、焦点、热点,积极探索工作方法的新途径、新方法,在实际工作中讲究工作方法为党员解决思想问题,这样才有利于开展工作。二是要提高自己凝聚人的水平,做到待人坦诚、以心交心,时常为大家的利益着想,才会有“人缘”,党员干部才会和你同甘共苦,打成一片,成为知心朋友,才能收集到真实的声音,这样才较好提高信息来源渠道能力,有利于开展思想政治工作的针对性。

(三)提高岗位业务能力。党支部书记除了有政治素质、工作能力、领导水平等等以外,还要是本部门的行家能手,才不会出现“外行领导内行”的笑话,假若如此,同志们会把你当业务上的“门外汉”,你就会失去很多和党员同志交心通气的机会和深谈的“触点”,做好政治思想工作将会成为一句空话。所以,党支部书记要在进行思想政治工作的同时,努力钻研岗位业务知识,不断提高专业水平,在思想觉悟方面当好支部的“头”,在业务能力方面更要当他们的“头”,只有这样才能相得益彰,无出其右,这才称得上是一个合格的基层党支部书记。

当前,党的基层组织建设面临着许多新的挑战,是对当前国企基层党支部提出更高的要求,要坚持贯彻新发展理念是检验党支部书记是否增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”的一个重要尺度,努力在政治上做表率;要坚持极端负责的工作作风,必须加强学习,提高认识,坚定信念、迎难而上,积极化解各种新的矛盾,为企业的发展敢于担当,为员工利益勇于奉献。只有这样才能当好一名合格的国有企业党支部书记。

所以只有加强沟通,才能协调各方面力量,要善于抓党员思想方面的难点、焦点、热点,积极探索工作方法的新途径、新方法,在实际工作中讲究工作方法为党员解决思想问题,这样才有利于开展工作。二是要提高自己凝聚人的水平,做到待人坦诚、以心交心,时常为大家的利益着想,才会有“人缘”,党员干部才会和你同甘共苦,打成一片,成为知心朋友,才能收集到真实的声音,这样才较好提高信息来源渠道能力,有利于开展思想政治工作的针对性。

(三)提高岗位业务能力。党支部书记除了有政治素质、工作能力、领导水平等等以外,还要是本部门的行家能手,才不会出现“外行领导内行”的笑话,假若如此,同志们会把你当业务上的“门外汉”,你就会失去很多和党员同志交心通气的机会和深谈的“触点”,做好政治思想工作将会成为一句空话。所以,党支部书记要在进行思想政治工作的同时,努力钻研岗位业务知识,不断提高专业水平,在思想觉悟方面当好支部的“头”,在业务能力方面更要当他们的“头”,只有这样才能相得益彰,无出其右,这才称得上是一个合格的基层党支部书记。

当前,党的基层组织建设面临着许多新的挑战,是对当前国企基层党支部提出更高的要求,要坚持贯彻新发展理念是检验党支部书记是否增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”的一个重要尺度,努力在政治上做表率;要坚持极端负责的工作作风,必须加强学习,提高认识,坚定信念、迎难而上,积极化解各种新的矛盾,为企业的发展敢于担当,为员工利益勇于奉献。只有这样才能当好一名合格的国有企业党支部书记。

所以只有加强沟通,才能协调各方面力量,要善于抓党员思想方面的难点、焦点、热点,积极探索工作方法的新途径、新方法,在实际工作中讲究工作方法为党员解决思想问题,这样才有利于开展工作。二是要提高自己凝聚人的水平,做到待人坦诚、以心交心,时常为大家的利益着想,才会有“人缘”,党员干部才会和你同甘共苦,打成一片,成为知心朋友,才能收集到真实的声音,这样才较好提高信息来源渠道能力,有利于开展思想政治工作的针对性。

(三)提高岗位业务能力。党支部书记除了有政治素质、工作能力、领导水平等等以外,还要是本部门的行家能手,才不会出现“外行领导内行”的笑话,假若如此,同志们会把你当业务上的“门外汉”,你就会失去很多和党员同志交心通气的机会和深谈的“触点”,做好政治思想工作将会成为一句空话。所以,党支部书记要在进行思想政治工作的同时,努力钻研岗位业务知识,不断提高专业水平,在思想觉悟方面当好支部的“头”,在业务能力方面更要当他们的“头”,只有这样才能相得益彰,无出其右,这才称得上是一个合格的基层党支部书记。

当前,党的基层组织建设面临着许多新的挑战,是对当前国企基层党支部提出更高的要求,要坚持贯彻新发展理念是检验党支部书记是否增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”的一个重要尺度,努力在政治上做表率;要坚持极端负责的工作作风,必须加强学习,提高认识,坚定信念、迎难而上,积极化解各种新的矛盾,为企业的发展敢于担当,为员工利益勇于奉献。只有这样才能当好一名合格的国有企业党支部书记。

遗失声明

贵州凯地置业有限公司
公司凯里恒大城6栋2单元
1201号房舒飞(身份证号码:522626198404011213)不慎遗失《购房收据》1张,票号:凯0011231,金额130964元,特声明作废。

2021年5月16日

健康生活小常识

1.大蒜中含有丰富的抗病毒成分,能增强身体的免疫力,换季时多吃些大蒜会帮你应付感冒。
2.饮酒时不宜吃烟熏食品,饮酒易使人体血铅含量增高,这时烟熏食品中的有机铅会诱发消化道疾病。
3.用餐节奏不宜太快,细嚼慢咽,让食物与唾液充分混合,让唾液里的酶充分降解,发挥唾液的抗癌功效。

4.将饮泡过的茶叶晒干后装在纱布袋内,放在冰箱里,可吸致癌鱼、肉散发出来的腥膻。
5.想美白肌肤,应多吃蔬菜和水果,随时补充维生素C,长期坚持持淡饮食可淡化斑点。
6.洗头时,在温水中加些盐,用盐水来洗头,这样可增加头皮发量,同时也会使头发洗得更干净。
7.风油精治烫伤,对于小范围轻度烫伤,可将风油精直接滴敷在烫伤部位上,每隔四小时滴敷一次。

8.夏天“吹空调”已成为习惯,但长时间吹空调反而特别容易中暑,在办公室,家中要多喝盐开水防中暑。
9.女性每晚睡前喝点红酒,可以养血。每天敷一张浸过红酒的面膜纸,可改善肌肤状况。
10.醋水沐浴可护肤抗疲劳,户外活动后,在洗澡水中放点醋,有抗疲劳、抗过敏、止痒的效果。
11.白色衣服被其他衣物染了色,可将被染色处用水打湿,再洒满食盐反复轻揉,去掉染色的残留水清洗。

12.在高粱中存在着高效的消除异味的物质,因此,患有口臭的人,常食高粱可以消除口臭。
13.被蚊虫叮咬后,可立即涂2-3滴蚊香。
14.擦伤伤口不宜用创可贴,而应用无菌纱布消炎,让伤口自然暴露在空气中愈合。
15.开塞露含纤维,有毒物质摄入食道的排空速度,短程可帮助肠在肠内滞留时间,可预防肠癌。

16.赤豆粥补肾消水肿,荷叶粥解暑热,止咳解暑,冬瓜粥止渴生津降血压;绿豆粥生津润燥。
17.牙齿美白偏方,用木瓜切片,每天刷牙含于齿2次,每次两分钟,坚持1个月,必有效果。
18.木质家具应用于布擦和上蜡保养,若沾上难擦的污垢,可先用布蘸牙膏擦拭,后用湿布擦。

19.烹制菜肴时不可用白酒代替料酒,料酒加热能与溶解脂肪产生酯化作用,增鲜提味,白酒无此作用。
20.挑选阳伞,不妨撑开伞看地面上的影子,影子颜色深的好,伞面面料选涤纶的,颜色越深越好。
21.橘子富含多种维生素,矿物质及果酸,可缓解便秘,含铁量虽水果之冠,是缺铁性贫血者的理想食物。
22.小快步姿势行走最佳,可增加肌肉活动次数,使腿部肌肉强韧,增加血液循环。

23.教你煎鸡蛋:冷水下锅,慢火升温,沸后微火煮2分钟,停火后泡3分钟。
24.筷子用久了会残留细菌和清洁剂,平时除要对筷子勤消毒外,最好半年更换一次。
25.洗脸时捏一小撮茉莉花茶放进嘴里嚼成糊状,贴在伤口处不要松手,片刻即可将血止住。
26.生姜具有发汗解表,温胃止呕、解毒三大功效,经常喝姜汤,可有效的治“空调病”。

27.绿豆芽之类素菜时,适当加点醋,味道好,营养也好,醋对维生素有保护作用。
28.啤酒中的酒精能促进血液循环,加速新陈代谢,用啤酒敷脸,可预防晒伤,敷后且可以收缩毛孔。
29.生发洗发水可预防秃顶,将生姜、红糖各适量煮水代茶饮,每两三天喝一次,能有效防治秃顶。
30.菠萝营养丰富但含草酸多,有碍钙吸收,宜先用沸水烫软,捞出再炒。

31.轻松去除衬衫领斑:腋下汗斑的秘诀:在汗斑处涂上系好静置五分钟再洗。
32.饭后百步走,活到九十九并不科学,饭后轻微运动也会增加胃肠负担,休息30分钟再活动为宜。
33.将桔子皮洗净,切块,浸入白酒内,可制成桔皮酒,其味道清香醇厚,每日饮少量,可清肺化痰。
34.大蒜具有抗菌止痛等功效,取一瓣大蒜,蘸断,用断面在蚊虫叮咬的皮肤上反复涂擦,可有效止痒。

35.坐椅子的高度要适宜,脚不能悬空,脚悬空会使大腿根部的血管受压迫,导致血流不畅通。
36.皮蛋虾仁拌豆腐,豆腐是很好的夏季凉菜,富含蛋白质和钙,豆腐、皮蛋和虾仁都可清热。
37.洗头前半小时在头上涂一层由蜂蜜和橄榄油制成的护发剂,头发会变得光滑亮泽。
38.每天喝1杯西红柿汁或常吃西红柿,可有效减少黑色素形成,对防治雀斑有较好的作用。

39.长期踮脚会对体内附着不良影响,易导致盆骨弯曲,肌肉附着位置不正确,身材变形。
40.吃全麦面包、馒头、苏打饼干能提高情绪,抗抑郁,因为这类食物含有丰富的维生素和矿物质。
41.不吃早餐危害健康,肠胃脆弱,可能会患上胆襄结石,诱发慢性胆襄炎。
42.每天早晚或长时间用脸后,可用双手手指梳头,既有利于促进脸部血液循环,消除疲劳,促进头发生长。
43.就坐电脑前的人应常吃苹果,它能与体内的放射性元素结合并排出体外,具有防癌及养生的功效。
44.葡萄富含丰富的铁,贫血者吃了可增血,产妇喝葡萄酒有助血液循环,但葡萄含糖量较高高吃易发胖。

如何当好国企党支部书记

◎贵州振华华联电子有限公司 杨宏

工作,想方设法充分发挥支部各成员积极作用,带头作用,为企业整体工作任务的完成做好思想上的引导服务。平时则要时常关注党员及干部的个人实际,特别是思想波动的党员或群众,为他们在成长、进步的道路上排忧解难,充当铺路石,让他们安心工作,早出成就。

(二)树立协调意识。一个部门就好比是一盘棋,每个成员、每一项具体的工作,每一个环节就好比一个棋子,要使整盘棋活起来,协调走好每一步至关重要。一是要协调好与企业行政领导的关系,平时要同行政领导多联系、多沟通,及时了解企业每一个时期内的生产经营任务,并根据每一个时期的生产经营任务安排部署好党支部的重点工作;二是适时反映支部党员、干部、员工的思想和工作状况,使行政领导能更好地加强对基层的思想引导和业务指导,这样,也取得行政领导对支部工作的大力支持;三是要协调好内部各生产部门和各辅助部门之间的关系,调动各方面的积极因素,最大限度地减少“内耗”,以达成各项重点工作配合上的默契,为发挥基层的整合效应营造良好的氛围;四是要协调好员工之间的关系,一个企业的员工在一起共事,难免在工作、学习、生活各方面出现小摩擦,支部书记应及时调查,全面了解,分析原因,有效协调,化解矛盾,使企业在整体上保持

工作,想方设法充分发挥支部各成员积极作用,带头作用,为企业整体工作任务的完成做好思想上的引导服务。平时则要时常关注党员及干部的个人实际,特别是思想波动的党员或群众,为他们在成长、进步的道路上排忧解难,充当铺路石,让他们安心工作,早出成就。

(二)树立协调意识。一个部门就好比是一盘棋,每个成员、每一项具体的工作,每一个环节就好比一个棋子,要使整盘棋活起来,协调走好每一步至关重要。一是要协调好与企业行政领导的关系,平时要同行政领导多联系、多沟通,及时了解企业每一个时期内的生产经营任务,并根据每一个时期的生产经营任务安排部署好党支部的重点工作;二是适时反映支部党员、干部、员工的思想和工作状况,使行政领导能更好地加强对基层的思想引导和业务指导,这样,也取得行政领导对支部工作的大力支持;三是要协调好内部各生产部门和各辅助部门之间的关系,调动各方面的积极因素,最大限度地减少“内耗”,以达成各项重点工作配合上的默契,为发挥基层的整合效应营造良好的氛围;四是要协调好员工之间的关系,一个企业的员工在一起共事,难免在工作、学习、生活各方面出现小摩擦,支部书记应及时调查,全面了解,分析原因,有效协调,化解矛盾,使企业在整体上保持

工作,想方设法充分发挥支部各成员积极作用,带头作用,为企业整体工作任务的完成做好思想上的引导服务。平时则要时常关注党员及干部的个人实际,特别是思想波动的党员或群众,为他们在成长、进步的道路上排忧解难,充当铺路石,让他们安心工作,早出成就。

(二)树立协调意识。一个部门就好比是一盘棋,每个成员、每一项具体的工作,每一个环节就好比一个棋子,要使整盘棋活起来,协调走好每一步至关重要。一是要协调好与企业行政领导的关系,平时要同行政领导多联系、多沟通,及时了解企业每一个时期内的生产经营任务,并根据每一个时期的生产经营任务安排部署好党支部的重点工作;二是适时反映支部党员、干部、员工的思想和工作状况,使行政领导能更好地加强对基层的思想引导和业务指导,这样,也取得行政领导对支部工作的大力支持;三是要协调好内部各生产部门和各辅助部门之间的关系,调动各方面的积极因素,最大限度地减少“内耗”,以达成各项重点工作配合上的默契,为发挥基层的整合效应营造良好的氛围;四是要协调好员工之间的关系,一个企业的员工在一起共事,难免在工作、学习、生活各方面出现小摩擦,支部书记应及时调查,全面了解,分析原因,有效协调,化解矛盾,使企业在整体上保持

工作,想方设法充分发挥支部各成员积极作用,带头作用,为企业整体工作任务的完成做好思想上的引导服务。平时则要时常关注党员及干部的个人实际,特别是思想波动的党员或群众,为他们在成长、进步的道路上排忧解难,充当铺路石,让他们安心工作,早出成就。

