

初中语文群文阅读教学的探索

○ 从江县宰便中学 龙海灵

阅读是中小学语文教学的重要内容。培养学生良好的阅读能力,是义务教育阶段语文教学的主要任务,这需要学生在教师的指导下通过大量的阅读实践才能获得,群文阅读正是当前语文阅读教学改革的成功实践。那么,如何开展好初中语文群文阅读教学,笔者结合教学实践,谈谈自己的一些做法和体会。

一、群文阅读的含义

群文阅读就是指教师在进行阅读教学时,与学生共同对同一主题思想或者同一内容形式的一组文章进行探究学习。通过探究学习,教师引导学生积极思考,使学生在阅读学习的过程中独立思考,找出文章的共同点,进而有效提升学生的阅读能力,也使学生的文学素养得到有效提升。

二、初中语文群文阅读教学的应用策略探索

(一)教师要教给学生群文阅读的正确方法

俗话说:“授人以鱼不如授人以渔。”教师在开展群文阅读的过程中,应该注重对学生阅读方法的指导,让学生可以自行总结群文阅读的主题,分析群文阅读中文章之间的内在联系和差异,加快学生的阅读速度,同时也提高学生的阅读质量,如“精读”和“略读”就是常用的阅读方法。例如,在“学习描写景物的方法”的群文阅读教学中,《春》作为学习新知识的主要文本,教师引领学生通过对《春》的精读,使学生形成对描写景物方法的系统认知,然后将《雨的四季》《土地的誓言》《散步》中的景物描写语段作为次要文本进行略读,紧扣景物描写方法,强化学生认知;写景要抓住景物的特征,按照一定的顺序,注意融入情感。如此,学生能够掌握正确的群文阅读方法,才能在今后的语文阅读教学中更好地提高自身的阅读理解能力,实现自身语文综合素养的提升。

(二)合理选择阅读文本,确定阅读内容关联点

群文阅读的开展方式就是将几篇同类文章放到一起进行阅读,因此对于阅读素材的选择至关重要。在初中语文阅读教学中,为了确保群文阅读的顺利开展,教师需要结合课文内容以及学生的实际学习情况,为学生设定能够有效拓展其思维能力的阅读主题,并围绕这一主题选择符合学生阅读需求的群文素材,为群文阅读的高效开展以及学生阅读能力的提升打好基础。例如,在教学《济南的冬天》这一课的时候,鉴于文章以描述冬天的景象为主题,教师可以围绕气候、四季等主题来选择群文阅读的文章,如《春》《秋天》《雨的四季》等,将关于四季景色描写的重点段落集中到一起进行阅读,提升学生阅读理解能力的同时,也让学生掌握更多关于四季景色的写作手法和技巧,进一步促进学生语文综合能力及素养的提升。

如何提高学生数学阅读能力

○ 榕江县古州镇中心校 李秋平

数学课程标准指出义务教育阶段的数学课程应能实现人人都能获得必需的数学;不同的人在数学上得到不同的发展。要想实现这一目标就应该让学生在养成在数学课上阅读的好习惯。数学阅读可以让让学生主动获取信息,汲取相关的数学知识,发展学生的数学思维。因此,作为一名小学数学老师也应该重视学生数学阅读能力的培养。

一、创设情境,激发学生阅读数学的兴趣,进而提高学生的阅读能力

兴趣是最好的老师,学生只有对数学教材产生浓厚的学习兴趣,学生才会有较强的学习欲望,才能够进行主动地学习。为此,在数学教学中,教师必须根据教材特点、学生年龄特征和个性特点,创设一定问题情境,激发阅读兴趣。因此,在课堂教学中,教师可以设置一定的悬念,激发学生的学习兴趣,让学生有探究的欲望。例如,在教学“2的倍数”时,老师与学生进行猜数游戏,老师准备几张数学卡片,让学生随便抽出一张来,老师就能猜出这个数字。学生不相信就选出两个学生来抽数字,结果都被老师猜中了。学生感到非常好奇,学习欲望马上被激发出来了,纷纷要求老师讲出判断的方法。老师并没有直接说方法,而是告诉学生:“这个秘密在数学课本里,只要大家认真阅读这部分教材,我相信你们每个人都能发现。”听了老师的话,学生立刻打开课本,认真地看起来。由此,激发了学生阅读的欲望。

二、教给学生一定的阅读方法,提高学生的阅读能力

数学学科的逻辑性非常强,学生在分析题意时会有一定的困难,这就需要教师教给学生一定的学习方法,提高学生阅读的能力。

1.理解重点的句词,掌握概念的内涵

例如,学习“乘法的初步认识”时,教师就应该让学生理解“相同的加数”以及“相同加数的个数”,学生只有理解了才能根据题意列出乘法算式。起初,要出示相同数的连加,让学生改为乘法算式,然后让学生根据乘法的概念做“图题”,做“文字题”。因此,教师在教数学时,要重视学生对

概念的阅读理解,抓住句子中的关键词语,帮助学生理解概念,准确把握概念的内涵。

2.让学生在比较中掌握计算方法

应用题教学中,我们经常会遇到一些极相似的题目同时出现,如:(1)同学们分成两组进行植树,每组植8棵,同学们植树多少棵?(2)同学们分成两组进行植树,一组植树7棵,另一组植树9棵,同学们共植树多少棵?

这类题目看似相同,实际上在题意和解答方法上是有很大区别的。教学时,可让学生通过反复阅读比较,再比较阅读,理解题目的意思,分析出各题的解答方法,从而起到举一反三的作用。

三、教师根据教学内容确定恰当的阅读时间,提高学生的阅读能力

我们以前都是把阅读的时间放在最后,让学生大概地了解公式、概念的含义。学生此时也是走马观花,完成老师布置的任务而已,根本起不到一定的效果。

作为一名数学教师应该根据自己讲授的教学内容选择好合适的阅读时间,让学生通过自己的阅读真正地理解本节课所讲授重点内容。

一般来说,对于较易理解的,可以安排在讲授前阅读,以培养学生的独立阅读能力。例如,在讲解《角的画法》时,可以让学生在画角的同时阅读画角的方法,让学生边理解边画,可以对概念理解得更加深刻。

四、阅读大量的课外数学读物来提高学生的阅读能力

教师可以让学生阅读大量的课外读物,拓展学生的阅读视野,培养学生的阅读习惯。教师可以让学生阅读数学家的小故事、数学中的知识窗、数学竞赛题等作为学生开阔数学视野,发展数学思维的阅读材料,拓展学生的阅读内容,培养良好的阅读习惯,可以使学生较快地提高阅读能力。

总之,作为一名数学教师应非常重视学生在数学课堂中的阅读能力,学生对阅读产生了浓厚的兴趣,可以提高学生学习数学的效率。

一、幼儿园室内墙面环境创设有效性的意义

(一)有利于幼儿的全面发展

对于3—6岁的幼儿来说,他们不具备成人对环境所具有的那种选择、适应、改造等能力,这就决定了幼儿对环境具有广泛的依赖性,创设一个科学的、适宜的幼儿园环境就显得更为重要,才能更进一步促进幼儿体、智、德、美各方面的发展。

(二)有助于为幼儿园教师更好地提供理论和实践的依据

“让环境成为幼儿的第三位老师”“让环境为课程搭建平台”,了解幼儿园教师对墙面环境创设的评价指标、态度、观念,加强幼儿园教师在环境创设上的实践、研究与反思,不断从观念到行为进行调整和变化,以便教师更好地创设幼儿园活动室墙面环境。

二、幼儿园室内墙面环境创设有效性措施

(一)明确教育目标

1.为幼儿创设的活动室墙面环境应尽可能蕴含多种教育功能。幼儿园教育目标是一个促进幼儿全面、和谐发展的完整目标,因此,活动室墙面环境应该让幼儿在与其相互作用中获得认知、情感、态度和动作技能的发展。想只通过一种环境来实现幼儿的全面发展也是不现实、不可能的。因此,幼儿园教师应有依据教育目标,运用多种装饰材料,创设多样化的环境并蕴含多样化的目标,才能促进幼儿体、智、德、美的全面发展。

2.幼儿园教育目标是分层次的,如总目标、年龄目标、单元目标、活动目标等等。为此,幼儿园教师在为各年龄班的幼儿创设活动室墙面环境时,应使创设的墙面环境目标与该年龄段幼儿的年龄目标和单元目标相一致,为达成年龄目标和单元目标服务。按这一要求来设置墙面环境时非常重要的,因为年龄目标最能反映幼儿身心发展的水平和特点的,单元目标又是最接近幼儿的“最近发展区”的,因而在教师在使用新课程标准的过程中,主要是如何利用各门学科所特有的优势促进每一个学生的健康发展。在现在课改的大环境下,不少还课堂于学生的探究模式都取得了成效。笔者则从另一个角度进行了探索,更多地侧重于如何让一堂道德与法治课成为学生感兴趣的、回味的、有效的课堂。

新采用的部编版教材的道德与法治课程,可以看出新版教材的内容具有与时俱进,时政性强的特点,但作为义务教育阶段普遍年龄年在13—14岁的青少年,对时政的关注度不强,再加上身处少数民族地区、偏远地区,对于时政热点、国家新闻的敏感度也不高,这就更需要道德与法治课的老师在课前准备阶段发挥整合资源的能力,再在课堂上有效引入、激活课堂,打造一堂有血有肉有灵魂的课堂,而不是让它被架空、空洞而乏味。笔者主要着手从以下几个方面进行实践探究。

(一)多种类资源创设小情境

初中道德与法治课教学情境设计如何做到乡土、时政化、生活化与情感、体验、

一、道德与法治课程面临的现状

大多数人对道德与法治这门课程还存在一些固有认知,认为这门课程枯燥乏味、抽象难懂、需要很高的思想觉悟等等。但也许是教师们在教授这门课程的过程中将它定位在了一个难懂的高度,从而给学生造成了一种“望其生畏”的心理。新的课程标准更加关注学生学习的过程和方法,尤其是伴随这一过程而产生的积极情感体验和正确的价值观念。现在教师在使用新课程标准的过程中,主要是如何利用各门学科所特有的优势促进每一个学生的健康发展。在现在课改的大环境下,不少还课堂于学生的探究模式都取得了成效。笔者则从另一个角度进行了探索,更多地侧重于如何让一堂道德与法治课成为学生感兴趣的、回味的、有效的课堂。

新采用的部编版教材的道德与法治课程,可以看出新版教材的内容具有与时俱进,时政性强的特点,但作为义务教育阶段普遍年龄年在13—14岁的青少年,对时政的关注度不强,再加上身处少数民族地区、偏远地区,对于时政热点、国家新闻的敏感度也不高,这就更需要道德与法治课的老师在课前准备阶段发挥整合资源的能力,再在课堂上有效引入、激活课堂,打造一堂有血有肉有灵魂的课堂,而不是让它被架空、空洞而乏味。笔者主要着手从以下几个方面进行实践探究。

(一)多种类资源创设小情境

初中道德与法治课教学情境设计如何做到乡土、时政化、生活化与情感、体验、

有效创设幼儿园室内墙面环境

○ 凯里市第四幼儿园 曹 萍

它是动态的、变化的,也是逐渐提高要求的。因此,环境的创设应当主动地适应这种变化、发展的要求,“创设与教育相适应的良好环境,为幼儿提供活动和表现能力的机会与条件”。变化的环境是幼儿喜欢的环境,因而这种环境也是最能引发幼儿参与活动的环境之一。

4.在创设室内墙面环境时,应始终保持环境目标和教育目标具有高度的一致性。例如,培养孩子良好的卫生习惯时,我们可以以“小手洗得真干净”为目标创设环境,教师通过与幼儿讨论得出洗手的步骤,并以图示的形式呈现在盥洗室墙面上,这样孩子们自然而然就学会了;再如“我会叠衣服”环境创设中,把教师指导幼儿叠衣服拍成照片贴在衣柜门上,幼儿每天都可以看着照片练习叠衣服。这些“会说话”的环境会时刻提醒暗示幼儿应该做什么,怎么做。

(二)更新教育理念

1.注重创设内容全面性。1996年正式实施的《幼儿园工作规程》规定:“合理的综合组织各方面的教育内容,并渗透于幼儿一日生活的各项活动中,充分发挥各种教育手段的教育作用。”从中可知环境创设已被看作一种教育手段。从中亦知幼儿园创设室内墙面环境也是实现幼儿园教育目标的手段之一,能够帮助幼儿获得有益的学习经验,促进其身心发展。

幼儿在健康、社会、科学、艺术、语言等领域的有益经验,都可以通过墙面内容来获得。因此,应有目的、有计划地将健康、语言、社会、科学、艺术等使幼儿全面发展的教育内容属于活动室墙面环境的创设之中。

2.幼儿参与教育活动。有些幼儿园教师为了创设一个优美的环境,生怕孩子们弄不好,事事躬亲,全部都由教师“一手包办”,由于没有幼儿的参与,幼儿一则兴

○ 凯里市第四中学 李小华

信息的结合呢?在网络信息时代,学生的学习渠道越来越多,在某些方面学生对信息的掌握可能是更快、更多,对新版教材上的知识理解起来难度并不是很大,也会给学生造成一种道德与法治课自学就可以参加考试的想法。体现在授课过程中,将知识用板书展示出来费时费力,用传统的列举方式空洞乏味、只用课本上的案例有局限性,学生则更能接受他们所关注的热点呈现于课堂上,能更好地吸引学生注意力。这类资源非常广泛,笔者主要从这几个方面进行资源的收集和整合:

1.从国内主流媒体或新闻平台上筛选时政新闻

前面的调查问卷中可以发现,初中学生对于新闻的敏感度不高,不会主动关注时政消息,或者只局限于军事或科技新闻,这就需要老师解时时政新闻进行筛选再通过课堂呈现出来,避开难、偏、深的新闻。

2.从一些新闻平台或公众号上筛选生活化资源

贴近生活的内容在课堂上能起到比较好的共鸣效果,能引发学生们对案例创设情境的讨论,加深情感体验。

3.充分利用本地少数民族为背景的地域特点、民族特色、民族政策利用好相关的信息、政策,能生动形象地将抽象的知识通过案例和情景创设展现出来,丰富课堂,举一反三,学生更容易理解,同时能弥补少数民族地区的学生基础较薄弱的劣势。

(二)将资源有效引入、激活课堂

本学科的教学建议中指出:“以教材

趣不大,二则不爱护。所以在室内墙面环境创设中应尽可能让幼儿多参与。目前很多幼儿园的墙面都是白色瓷砖砌成的,这无疑又给幼儿提供了一个参与环境创设机会。

(三)材料投放多样性

在区域活动中,为幼儿提供丰富的半成品和成品材料,并投放与主题相关的丰富材料。选择幼儿在生活中看得见、摸得着、感兴趣的内容,将他们蕴含在区域、自然角等环境中,以满足幼儿对周围事物的好奇心和探究欲望。

(四)环境更换适时

墙饰创设之后,如果一学期不变,甚至一两年不变,孩子们对这些早就没有新鲜感,形成审美疲劳,导致环境对孩子缺乏持续的影响力和教育功能,因而环境要更换适时。不同的季节、时令,周围环境事物都会在不断变化。通过变换不同的环境让幼儿感知季节时令的转化和更改。

(五)内容突出年龄特征

我国的幼儿园,一般按幼儿的年龄分为三个阶段,即大班、中班、小班,有的幼儿园还设有托班。由于生理、心理发展状况不同,每个年龄段的幼儿在理解能力、欣赏能力、接受能力和动手能力等方面都呈现出很大的差异。因此,室内环境必须按照不同年龄和不同能力幼儿的特点进行设计,集知识性、思想性、趣味性于一体。

三、结束语

幼儿园室内墙面环境创设应以幼儿发展的需要为目的,紧紧围绕教育目标和教学内容,共同创设幼儿所喜爱的,并与之产生互动的墙面环境。这样才能最大限度地发挥环境的教育功能,实现“环境即课程”“生活即课程”,使它对幼儿在认知、情感等方面产生隐性的影响,像海绵吸水那样融入幼儿成长的过程中。

黔东南州公共资源交易中心

●不慎遗失黔东南州公共资源交易中心(统一社会信用代码:91522600MA6RJDJXE)公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失黔东南州公共资源交易中心(统一社会信用代码:91522600MA6RJDJXE)公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失黔东南州公共资源交易中心(统一社会信用代码:91522600MA6RJDJXE)公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失黔东南州公共资源交易中心(统一社会信用代码:91522600MA6RJDJXE)公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失黔东南州公共资源交易中心(统一社会信用代码:91522600MA6RJDJXE)公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失黔东南州公共资源交易中心(统一社会信用代码:91522600MA6RJDJXE)公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失黔东南州公共资源交易中心(统一社会信用代码:91522600MA6RJDJXE)公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失黔东南州公共资源交易中心(统一社会信用代码:91522600MA6RJDJXE)公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失黔东南州公共资源交易中心(统一社会信用代码:91522600MA6RJDJXE)公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失黔东南州公共资源交易中心(统一社会信用代码:91522600MA6RJDJXE)公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失黔东南州公共资源交易中心(统一社会信用代码:91522600MA6RJDJXE)公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失黔东南州公共资源交易中心(统一社会信用代码:91522600MA6RJDJXE)公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失黔东南州公共资源交易中心(统一社会信用代码:91522600MA6RJDJXE)公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失黔东南州公共资源交易中心(统一社会信用代码:91522600MA6RJDJXE)公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失黔东南州公共资源交易中心(统一社会信用代码:91522600MA6RJDJXE)公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失黔东南州公共资源交易中心(统一社会信用代码:91522600MA6RJDJXE)公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失黔东南州公共资源交易中心(统一社会信用代码:91522600MA6RJDJXE)公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失黔东南州公共资源交易中心(统一社会信用代码:91522600MA6RJDJXE)公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失黔东南州公共资源交易中心(统一社会信用代码:91522600MA6RJDJXE)公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失黔东南州公共资源交易中心(统一社会信用代码:91522600MA6RJDJXE)公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失黔东南州公共资源交易中心(统一社会信用代码:91522600MA6RJDJXE)公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失黔东南州公共资源交易中心(统一社会信用代码:91522600MA6RJDJXE)公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失黔东南州公共资源交易中心(统一社会信用代码:91522600MA6RJDJXE)公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失黔东南州公共资源交易中心(统一社会信用代码:91522600MA6RJDJXE)公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失黔东南州公共资源交易中心(统一社会信用代码:91522600MA6RJDJXE)公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失黔东南州公共资源交易中心(统一社会信用代码:91522600MA6RJDJXE)公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失黔东南州公共资源交易中心(统一社会信用代码:91522600MA6RJDJXE)公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失黔东南州公共资源交易中心(统一社会信用代码:91522600MA6RJDJXE)公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失黔东南州公共资源交易中心(统一社会信用代码:91522600MA6RJDJXE)公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失黔东南州公共资源交易中心(统一社会信用代码:91522600MA6RJDJXE)公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失黔东南州公共资源交易中心(统一社会信用代码:91522600MA6RJDJXE)公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失黔东南州公共资源交易中心(统一社会信用代码:91522600MA6RJDJXE)公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失黔东南州公共资源交易中心(统一社会信用代码:91522600MA6RJDJXE)公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失黔东南州公共资源交易中心(统一社会信用代码:91522600MA6RJDJXE)公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失黔东南州公共资源交易中心(统一社会信用代码:91522600MA6RJDJXE)公章一枚,特声明作废。

遗失声明

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

●不慎遗失贵州科力洁投资开发有限公司(统一社会信用代码:915200005806984085)原公章一枚,特声明作废。

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碱会诱发消化道疾病。

3.用餐节奏不宜太快,细嚼慢咽,让食物和唾液充分混合,让唾液的酶充分分解,发挥唾液的抗癌功效。

4.将饮泡过的茶叶渣晒干后装在纱布袋内,放在冰箱里,可吸收废气、内散发出来的异味。

5.想美白肌肤