

# 5E教学模式在发展学生能力和课程建设中的价值及作用

○ 凯里市第一中学 杨园园

在我国学科教育当中,5E教学模式目前已经得到了十分广泛的应用,其不但与学生能力培养的目标相符合,同时也有利于教师更好地进行课程建设,从而有效提高学生的综合素质能力。对于教师来说,掌握并应用5E教学模式是提升自身教学能力的重要标志。本文首先对于5E教学模式的观念进行阐述,从而对于5E教学模式在发展学生能力和课程建设中的价值和作用进行研究。希望通过本文,能够为5E教学模式的顺利应用和发展提供一些参考和帮助。

在我国学科教育过程中,主要以5E教学模式为重要的建构理论基础,因此说这种教学模式有着较为广泛的影响范围。通过调查研究可以发现,通过应用5E教学模式,能够有效提升学生的学科素养,并有利于发展学生的综合素质能力,因此这种教学模式当前已经得到了广大学校和教师们的重点关注。

## 一、什么是5E教学模式

5E教学模式主要包括了引入、探究、解释、精致和评估这五个过程,在不同的过程中有着相对应的任务和所应起到的作用,这些任务之间有着密切的关联,从而有效地推动教学的顺利进行。后来引入过程被拓展为激发和导入这两个阶段,而精致和评价过程则拓展为了精致、评价和拓展着三个部分。首先,在激发的过程当中,需要进行情境的创设,使得学生对于概念的错误理解与创设的情境相矛盾,从而激发认知的冲突,进而引起学生的注意力,最终使得学生对于教材重点材料进行深入的思考。学生通过这个过程来表达他们的想法,并根据自己所学的知识对其进行解释。在导入的过程当中,需要与学生在日常生活中所接触到的事物建立联系,如学生感兴趣的社会话题等等,从而有效地激发学生的学习兴趣,进而做好学习新知识的准备工作。探究和解释过程主要目的是为了提供给学生进行观察、记录、设计、解释、假设、结论的机会。在这个过程中要求学生能够对原因进行简单概述,并能够对于新的理论模型进行构建。同时,教师需要对于学生提出的想法进行正确评估,引导学生能够合理地运用相关术语,并帮助他们进行解释。另外,教师需要对于术语和概念之间的关系进行明确,概念并不等于术语,术语的主要作用是将概念变得更加简明,所以对于术语的使用要更加恰当合理。拓展的过程也被称作学习迁移,也就是将所学的知识运用到实际生活中。在这个过程中可以预先为学生建立情境,从而确保学生在掌握该部分之后能够进行新情境的拓展。在进行情境拓展的过程中,需要考虑到因素较多,但最好要与学生的生活相关,这样也便于学生将所学知识运用到自身的日常生活当中。

## 二、5E教学模式在发展学生能力和课程建设中的价值及作用

我国所推行的新课程标准和中长期计划为

课程的建设和发展提供了重要的蓝图,在建立良好教学氛围的前提下,怎样将教学目标真正落实到教育过程中,是促进我国教育发展的核心内容。想要实现这个目标,首先要根据课程的性质和内容来选择最为合理的教学模式。目前来看,国际上已经普遍认同了5E教学模式在学科教育中的重要作用和价值。5E教学模式不但能够有效提升学生的表达能力、思维能力以及合作能力。同时也有利于充分尊重学生之间的差异性,从而给予学生更多的思考空间和创造空间。这些特点对于学生能力发展和课程建设都有着十分重要的作用和价值。课程建设的主要目的就是在丰富学生日常生活的同时,满足学生的个性化需求。另外,5E教学模式与课程教育宗旨有着一定的关联,因为5E教学模式有着很强的操作性,所以十分有利于教师们彻底摆脱校本课程的开发方法。特别是关于逻辑性较强的概念方面,有着更强的效果。

在进行课程建设或设计时,通过5E教学模式能够有效实现课程宗旨,培养学生的综合素质能力,从而提升学生的学科素养。5E教学模式主要来自教育研究结果和构建规律的思想的结合,能够在遵循学生心理发展规律的前提下进行,对于教学实施进行正确的指导。5E教学模式会先给学生看一个实例,然后再由实例来进行深入探究,最终提炼出抽象的概念。5E教学模式的操作性和指导性都比较强,因此教师可根据课程理念来对于教学目标进行合理制定,并以此为基础通过对要求和步骤的参考来进行教学内容的有效组织,并实施正确的课程建设。在进行课程建设的过程中,需要注意以下几方面问题:首先,课程建设要以教学目标保持一致。其次,课程建设应围绕课本中的核心概念来进行,从而帮助学生去了解和掌握完整的概念。第三,确保材料能够与学生的日常生活有着更多的关联性,从而有效吸引学生的注意力。第四,有时也可利用国外的资源来对校园文化进行丰富。最后,在评价过程中所采用的材料与所学知识相符,通过情境的创设来提升学生的社会问题分析能力和发展迁移能力。教师所具备的能力和水平决定了5E教学模式是否能够发挥作用,并不是对5E教学模式每个过程进行了解就能够对其进行正确的运用,而是要对该教学模式中的核心思想进行深入理解,才能够更加灵活地运用这种教学模式。

总的来说,将5E教学模式应用到学生能力发展和课程建设当中,会呈现出较大的辐射效果。能够有效地激发学生的学习兴趣和热情,并提升学生的洞察能力和核心概念掌握水平,从而有效地发展学生的综合素质能力,这对于学生的日后发展和生活质量提升都有着非常重要的作用。同时,也能够加强教师对于课程建设的认识 and 了解,从而提升学校的教学效果。

# 民俗文化进班级提升学生写作能力之我见

○ 凯里市第四小学 王 静

民俗文化,就是民间风俗,这是一个国家和民族的广大人民群众经过长时间的创造、传承并指导生活的文化,我们所说的“风俗习惯”。大量教学实践证明,人们对于语言文字的运用,实际上就是“观察、思维、表达”三者能力的结合。因此,我们要将民俗文化融入作文教学中,认真训练学生的观察、思维、表达,在教学中激发学生对民俗文化的兴趣,培养学生语文素养、人文素养、思维能力方面在语文学科中的作用,尽到语文学科应尽的职责,教给学生语言文字的表述技巧,才能使他们的素质得到根本性的提高。教师首先要做的应该是像德国教育家第惠多斯所说的“教学的艺术不在传授本领,而在于激励、唤醒、鼓舞”,以实现《课标》中所强调的让小学生“易于动笔”“乐于书面表达”,对作文“有兴趣”的目的。

长期以来,习作教学的惯用模式是:教师命题——作前指导——诵读范文——学生习作——教师批改——教师讲评。这种以教师为中心,以课堂为中心的教学模式使学生处于被动状态,自主精神和创新意识受到遏制,很多学生的习作不是表达自己对生活的感悟和体验,而是生搬硬套,千篇一律,真正反映少年儿童童心、童趣的作品却寥若晨星。要提高学生的习作水平,还必须激发他们的习作兴趣。孩子们经历过,才有真实情感与感受,才能够方便地调用已有的知识和经验,让他们觉得:作文已不是“要我写”,而是“我要写”,提笔写字已不再是可有可无。

在小学3至6年级的64次习作里,要求写地方特点内容的作文不少于12次,要求学生写写见闻体会,表达真情实感的作文涵盖了所有习作训练。小学生的知识有一定的局限性,教师结合生活实际及时指导显得尤为重要。《新大纲》指出,各个地方都蕴藏着自然、社会、人文等多种语文课程资源,要充分利用现实生活中的语文教育资源,优化语文学习环境,努力构建课内、外联系,校内、校外沟通,学科间融合的语文教育体系。从古至今,在我国传统的节日,五光十色,令人目不暇接。以流行广泛的大型节日,如春节、元宵、端午、中秋为例,在现实生活中,就是特定时空中的生活习惯,属于社会生活的一部分。而这些都是孩子们能够接触到的,感知到的见闻体会。同时,黔东南州是一个民族风情浓厚的地区,民间素材丰富,许多学生本身生活的环境就是民族家庭,能够很好地提供大量的活动素材及激发他们的学习兴趣,开发其中蕴涵的语文教育资源,让其成为随处可见、可用的活教材,在活动中让学生从五官去感受民俗所

## 在高中美术教学中培养学生的综合能力探讨

○ 黔东南州民族高级中学 罗先桃

高中美术课程教学中对学生的艺术素养提升有着重要价值。在学习过程中不仅陶冶学生的精神素养,同时也是对学生实践素养、思维能力的有效训练,对提升学生的整体学习素养具有重要作用。对此教师要保持创新思路,对美术课程的教学路径进行积极开发和改造,使学生的综合美术得到根本性的提升。

### 一、对美术艺术的发展背景进行介绍

在介绍美术作品过程中,教师需要按照唯物主义的基本思路,对丰富艺术的创作根源进行介绍和分析,使学生了解到艺术产生的来龙去脉,使学生对美术作品做到更深刻的思考。高中美术课程标准,对模块的教学内容进行了解释说明,美术鉴赏是运用感知、经验和知识对美术作品的现象进行观察、体验、联想、鉴别与评价,获得审美经验,提高艺术品位的美术活动,也给一线美术教师明确了教学目标。

例如,在中西方建筑过程中,教师可以对中国古代木质建筑的特点进行讲解,分析木头容易出现腐化、开裂的问题,斗拱的设计巧妙和艺术特点进行分析等,以及现在我们能看到的中国古代建筑数量的影响。使学生从根源上了解中国的建筑设计智慧,对中国古代建筑艺术产生兴趣,对传统文化的继承和发扬,做出自己应有的贡献。在介绍西方建筑过程中,教师需要对其石质材料、宗教文化背景、割据战争等产生背景进行介绍,对西方建筑中的各种设计形式进行分析和讨论等。使学生了解到西方建筑的设计根源理念,从物质层面对人类的艺术史做出多层次分析。

### 二、鼓励学生自主对美术作品进行赏析

在艺术作品讲解中,每个人对优秀作品的看

蕴藏的视听盛宴,从而激发说写欲望。同时,民俗进班级的语文综合性活动给师生带来了认知、材料、体会等诸多好处,语文综合性实践活动同时也对作文中的审题、选材、立意、构思、起草五个环节起到重要的指导作用。

### 一、将民俗文化融入学生的观察能力训练

观察是作文的基础,其根本目的是获取输入信息的表象材料。形成表象材料的源泉有两个,即直接观察(即对客观事物的认识)和间接观察(即对书本等画面的认识)。由此,要使学生有话可说和有事可写,就必须提供给他们比较多的表象材料即生活知识的积累,书本知识的积累和情感体验的积累。我们可以利用传统节日,组织实践活动来增加学生的表象材料;在随家长外出游玩时,教会学生积累素材。家乡的一草一木、一桥一亭以及乡风乡俗、乡亲们情、特色美食都是学生作文训练的绝佳题材;可以寻觅家乡的古老建筑,一座石桥,一座吊脚楼,一堵残墙,都可能蕴涵着一段故事;它们的名称、建筑风格都是可探寻的内容;考究家乡村名、路名的来源,感受时代的变迁和世事沧桑。通过探索、发现,获取生活积累和情感体验,进而叙写,激发对家乡文化的认同感、自豪感。

### 二、将民俗文化融入学生的思维能力训练

把活动获得的信息材料,经过选择、组织、加工、组合等制作,最后在大脑中形成一篇能表达自己看到或听到或想到内容的腹稿,这就是对输入信息的处理过程,即选择、组织材料的过程。例如在端午节来临之际,引导学生查询和端午节相关的一些信息,如端午节有哪些别称?端午节的来历及与哪些著名的人物有关?你知道屈原的生平事迹吗?端午节有哪些传统习俗?在查询的基础上整理资料,让学生自命题目撰写作文,并进行交流。还可以通过看《屈原》、唱《橘颂》、吟诗词、赛龙舟、选艾叶、佩香囊、吃粽子……一个传统节日,从查询资料到实践体验,让学生在实践学会思考、学习写作,在营造节日氛围的过程中感受特有的民俗风情。将教育生活化,生活教育化,使教学成为孩子的乐园,使教学充满创造活力,使师生成为创造的主人。春节、元宵节、清明节、端午节、中秋节、重阳节,如果这些重要的传统节日让我们的学生在作文写作学习中有计划地去探究、去实践体验,这样的文化传承是意义深远的。

### 三、将民俗文化融入学生的想象能力训练

不同民族拥有不同的文字、服饰以及民族文化、民间传说、民族英雄,独特而又有趣的风俗习惯,可以利用此资源让学生开展写作。这样不仅能够激发他们的创造性,从而使他们在自己梦幻

## 浅析高中数学教学高效课堂的构建

○ 凯里市赏郎中学 潘其良

高中数学高效课堂的建立需要教师把握住高中数学教学的特点,在保证教学质量的前提下,针对教学中现有的问题进行研究探讨,进而提出相应的解决策略。学习的高效性前提是学生要对数学学习充满兴趣,而在当前阶段,由于部分教师在教学中使用的教学方法陈旧,经常采用“填鸭式”教学,且没有对教学中出现的问题进行及时解决,导致学生学习热情较低,教学质量较差。

### 一、现阶段高中数学课堂教学存在的问题

#### (一)设置问题缺乏智慧

很多教师在设置数学教学问题时都是提前预设,很少有生成性问题,并且过于关注学习成绩好的学生,对所谓的后进生关注的不够。在课堂教学过程中,教师提出预设的问题,采用“教师引导,学生解答”的模式,这就导致学生之间缺乏交流机会,所提的问题也只是在讲解基础知识,没有延伸和拓展,缺乏创新性,这样极不利于发展学生的创造性思维能力。

#### (二)学生缺乏自主学习时间

教学过程中教师用来讲解的时间比较长,另外还有很多作业需要批改,导致教师非常疲劳,缺乏精力实施教学研究。而学生的学习过程中大部分时间需要应付学习任务,缺乏自主学习机会,并且在学生在学习时只是机械地遵循教师的预定思路,缺乏独立思考意识,导致学生缺乏创

法有多样的意见。教师可以鼓励学生仅凭自己浅显的知识对各个艺术画作打动人部分进行赏析和描述,以此使学生在课堂学习中获得更大自主权,提升学生的课堂参与意识。

例如,在赏析《父亲》过程中,教师可以鼓励学生用文字的方式,对自己看到的、想到的进行创作表述,最终对学生的赏析意见进行汇总。如“父亲”代表了近代以来,最质朴、根本的农民形象,反映出农村人遭受到的苦难和挫折。以此使学生最质朴的想法得到表达,使师生之间形成良性互动。在课堂教学中,教师要鼓励学生大胆提出反对意见,使学生保持更自然的审美心理。如部分学生看《格尔尼卡》觉得十分压抑,部分学生则对毕加索的抽象艺术能力表示难以理解,教师要鼓励学生进行大胆地审美表达,教师在梳理具体的方向,提供学生参考,以此来丰富其思维方向。

### 三、对基础的美术创作方法进行普及讲解

在美术课程中,教师可以考虑到学生的艺术创作天赋进行开发和引导,给学生的艺术创作更具体的路径,使学生在实践中对美术创作做到更深刻的思考。例如,教师可以对古代创作中对颜料的搜集方式进行介绍,分析颜料在艺术发展中所扮演的怎样的角色,现代人创作可以准备哪些颜料。教师可以对水墨画的基础创作手法进行讲

解,鼓励学生用毛笔尝试在宣纸上进行创作尝试,增加学生的学习思考和体验。此外透视画法、素描画法、写生创作、计算机创作等方法教师都需要进行讲解和阐述,鼓励学生在生活中进行大胆尝试,使学生对艺术赏析和创作产生更多样的兴趣。

### 四、组织学生进行多样的社会实践活动

在高中教学阶段,教师可以采取多种手段组织学生进行多样的实践活动,使学生的高中学习生活更具多样性,降低学生的学习压力,提升学生的综合学习效率。如组织学生进行郊游写生活动,创作信息交流群,鼓励学生拍一些照片、创作一些艺术作品进行交流和分享,组织学生对当地的文化博物馆进行访问等。以此使学生的日常生活更具艺术气息,促进学生对于美术艺术的持续关注。此外教师可以介绍多样的网络艺术纪录片、赏析作品等,供学生进行不断学习和研究,以此使学生的艺术素养不断深化发展,提升学生个性化的艺术鉴赏能力。

高中美术教学中培养学生的综合审美能力,需要教师对学生发展“需要什么”做到有效调查和了解,以多样的教学思路和方法对学生的艺术素养进行综合化的培养和教育,促使学生对艺术课学习产生新的兴趣和认知,更积极地参与到对艺术内容的学习和赏析中去。

## 健康生活小常识

黔东南州民族高级中学 罗先桃

- 大蒜中含有丰富的抗病毒成分,能增强身体的免疫力,换季时多吃一些大蒜会帮你度过感冒。
- 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胺类会诱发消化道疾病。
- 用餐节奏不宜太快,细嚼慢咽,让食物和唾液充分混合,让唾液里的酶充分分解,发挥唾液的抗癌功效。
- 将饮泡过的茶叶晒干后装在纱布袋内,放在冰箱里,可吸收异味、散散发出来的异味。
- 想美白肌肤,应多吃蔬菜和水果,随时补充维C、牛奶等,长期坚持清淡饮食可淡化斑点。
- 洗头时,在温水中加些盐,用盐水来洗头,这样可以防止掉头发,同时也会使头发洗得更干净。
- 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,每隔四五小时滴敷一次。
- 夏天“吹空调”已成为习惯,但长时间吹空调会引起特别容易中暑,在办公室、家中要多喝盐开水防中暑。
- 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。
- 醋水沐浴可护肤抗疲劳,户外活动后,往洗澡水里放点醋,有抗疲劳、抗过敏、止痛的效果。
- 白色衣服被其他衣物染了色,可将被染色处用水打湿,再涂满食盐反复轻搓,去掉染的色后用清水洗。
- 在海带中存在着高效的消除癌细胞的物质,因此,患有口臭的人,常食海带可以消除口臭。
- 被蚊虫叮咬后,可立即涂1至2滴氯霉素。
- 擦伤伤口不宜用创可贴,而应用紫药水消炎,让伤口自然暴露在空气中愈合。
- 芹菜富含纤维,可加快肠内食糜的排空速度,缩短有毒物质在肠内滞留时间,可预防肠癌。
- 赤豆粥补肾消水肿,荷叶粥解暑热,止渴解暑;冬瓜粥止渴生津降血压;银耳粥生津润肺。
- 牙齿美白偏方,用木瓜切片,每天擦牙齿齿2次,每次两分钟,坚持一个月,自然有效。
- 木质家具适用于干擦和上蜡保养,若沾上难擦的污垢,可先用布蘸芥末擦,后用湿布擦。
- 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。
- 挑选阳伞,不妨撩开伞看地面上的影子,影子颜色深的伞,伞面面料选涤纶的,颜色越深越好。
- 饼干富含多种维生素,矿物质及微量元素,能缓解便秘,含铁量居水果之冠,是缺铁性贫血者的理想食物。
- 小快步姿步行走最佳,可增加肌肉活动次数,使腿部肌肉强健,增加血液循环。
- 煮鸡蛋煮鸡蛋:冷水下锅,慢火升温,沸后微火煮2分钟,停火后泡5分钟。
- 筷子用久了会残留细菌和清洁剂,平时除了要对筷子消毒外,最好半年更换一次。
- 流涎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。

# 如何培养幼儿时期良好的行为习惯

○ 榕江县示范幼儿园 汤学刚

幼儿阶段是行为习惯养成的关键时期,因此在这个阶段中始终关注幼儿的行为习惯,这对于幼儿今后各个方面都会产生非常重要的影响,因此要求幼儿教师始终关注幼儿的行为习惯的培养。作为一名幼教工作者,如何去培养幼儿、关心幼儿身心健康发展呢?下面,笔者浅谈自己在教育教学过程中如何去培养幼儿良好行为习惯的原因:

- 教育方式不同。家庭教育是单独培养幼儿,而学前教育是幼在集体环境中得发展。
- 环境不同。家庭与学校的生活规律有异。
- 幼儿的年龄、身体素质也关系到幼儿行为习惯的良好培养。

幼儿不良习惯表现在如下几方面:  
①爱哭、爱闹。  
②爱抢玩具,不讲究卫生。  
③幼儿由于年龄小,生活自理能力差,他们在家里小皇帝、小宝贝,什么事都是父母包办代替。来到学校、幼儿园,什么事都依赖老师。

- 怕生、避人、胆小怕接近老师和同学。
- 针对以上不良行为表现,笔者采取了以下措施和方法,帮助他们形成良好的行为习惯;

1.从自理开始

幼儿从不同的家庭来到幼儿园,老师面临的首要任务就是教会他们学会自理,使幼儿适应学前教学常规。这就需要抓住新学期开始时幼儿对学校环境的新鲜感以及家长在这一时期比较重视的心理状态有序进行。例如,安排好幼儿的作息时间,什么时候起床,起床后要做什么事。晚上什么时候睡觉,睡觉前要做哪些事等。这些要让家长知道,获得家长的主要配合,督促幼儿按时作息。除此之外,这一时期,每天到幼儿园后,老师都要进行个人卫生检查,手脸是否干净,穿戴是否整洁,放学时指导幼儿整理自己的书包,给幼儿讲放学后不许在幼儿园逗留。

2.设置丰富多彩的游戏环境,吸引幼儿的注意力

游戏是幼儿最喜欢的活动,笔者通过安排内容丰富的游戏来增强他们的自理行为和卫生习惯,让幼儿在游戏活动中逐步明白在幼儿园这个大家庭里不喜欢不讲卫生和不服守纪律的孩子,借此鼓励幼儿的自理能力和自强精神。引导幼儿能做的事尽量不要依赖大人,利用自己的双手为自己服务,在老师耐心的指导下,幼儿学会饭后便后洗手,睡觉前、起床后洗脸、刷牙、自己会穿衣穿鞋子、梳头和整理小书包等。这些作为老师必须布置好,而且每天必须检查,对做得好的孩子,要及时表扬。在群体中为孩子树立楷模,让幼儿的自理行为和卫生习惯在潜移默化中变成自觉的行为,达到培养良好习

# 如何培养幼儿时期良好的行为习惯

榕江县示范幼儿园 汤学刚

幼儿阶段是行为习惯养成的关键时期,因此在这个阶段中始终关注幼儿的行为习惯,这对于幼儿今后各个方面都会产生非常重要的影响,因此要求幼儿教师始终关注幼儿的行为习惯的培养。作为一名幼教工作者,如何去培养幼儿、关心幼儿身心健康发展呢?下面,笔者浅谈自己在教育教学过程中如何去培养幼儿良好行为习惯的原因:

- 教育方式不同。家庭教育是单独培养幼儿,而学前教育是幼在集体环境中得发展。
- 环境不同。家庭与学校的生活规律有异。
- 幼儿的年龄、身体素质也关系到幼儿行为习惯的良好培养。

幼儿不良习惯表现在如下几方面:  
①爱哭、爱闹。  
②爱抢玩具,不讲究卫生。  
③幼儿由于年龄小,生活自理能力差,他们在家里小皇帝、小宝贝,什么事都是父母包办代替。来到学校、幼儿园,什么事都依赖老师。

- 怕生、避人、胆小怕接近老师和同学。
- 针对以上不良行为表现,笔者采取了以下措施和方法,帮助他们形成良好的行为习惯;

1.从自理开始

幼儿从不同的家庭来到幼儿园,老师面临的首要任务就是教会他们学会自理,使幼儿适应学前教学常规。这就需要抓住新学期开始时幼儿对学校环境的新鲜感以及家长在这一时期比较重视的心理状态有序进行。例如,安排好幼儿的作息时间,什么时候起床,起床后要做什么事。晚上什么时候睡觉,睡觉前要做哪些事等。这些要让家长知道,获得家长的主要配合,督促幼儿按时作息。除此之外,这一时期,每天到幼儿园后,老师都要进行个人卫生检查,手脸是否干净,穿戴是否整洁,放学时指导幼儿整理自己的书包,给幼儿讲放学后不许在幼儿园逗留。

2.设置丰富多彩的游戏环境,吸引幼儿的注意力

游戏是幼儿最喜欢的活动,笔者通过安排内容丰富的游戏来增强他们的自理行为和卫生习惯,让幼儿在游戏活动中逐步明白在幼儿园这个大家庭里不喜欢不讲卫生和不服守纪律的孩子,借此鼓励幼儿的自理能力和自强精神。引导幼儿能做的事尽量不要依赖大人,利用自己的双手为自己服务,在老师耐心的指导下,幼儿学会饭后便后洗手,睡觉前、起床后洗脸、刷牙、自己会穿衣穿鞋子、梳头和整理小书包等。这些作为老师必须布置好,而且每天必须检查,对做得好的孩子,要及时表扬。在群体中为孩子树立楷模,让幼儿的自理行为和卫生习惯在潜移默化中变成自觉的行为,达到培养良好习

# 遗失声明

●不慎遗失《道路运输证》1本,车牌号:贵HXK135(蓝色);证号:黔交运管字522601002335号。特声明作废。  
黔东南州玖玖网络科技有限公司  
2022年11月10日

●不慎遗失贵州省冠顺置业有限公司《购房收据》1张,收据号:0004658;金额:156179元;坐落:凯里市风情西路9号16栋1单元2204号。特声明作废。  
龙艳红  
2022年11月10日

●不慎遗失《贵州省政府非税收入通用收据(手工)》9张,收据号:013384712—013384720;《贵州省行政事业单位资金往来结算收据》1张,收据号:008876020。特声明作废。  
三穗县雪洞镇中心小学  
2022年11月10日

●不慎遗失《食品经营许可证》副本,许可证编号:JY25226010103648,特声明作废。  
凯里市余室料理店  
2022年11月10日

●不慎遗失台府林证字(2009)第5226300402289-1/1号《中华人民共和国林权证》1本,宗地内业号:00087;地名:养险干翁;面积:21.61亩;坐落:台江县革一镇田坝村三组。特声明作废。  
杨昌石  
2022年11月10日

# 健康生活小常识

黔东南州民族高级中学 罗先桃

黔东南州民族高级中学 罗先桃

- 大蒜中含有丰富的抗病毒成分,能增强身体的免疫力,换季时多吃一些大蒜会帮你度过感冒。
- 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胺类会诱发消化道疾病。
- 用餐节奏不宜太快,细嚼慢咽,让食物和唾液充分混合,让唾液里的酶充分分解,发挥唾液的抗癌功效。
- 将饮泡过的茶叶晒干后装在纱布袋内,放在冰箱里,可吸收异味、散散发出来的异味。
- 想美白肌肤,应多吃蔬菜和水果,随时补充维C、牛奶等,长期坚持清淡饮食可淡化斑点。
- 洗头时,在温水中加些盐,用盐水来洗头,这样可以防止掉头发,同时也会使头发洗得更干净。
- 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,每隔四五小时滴敷一次。
- 夏天“吹空调”已成为习惯,但长时间吹空调会引起特别容易中暑,在办公室、家中要多喝盐开水防中暑。
- 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。
- 醋水沐浴可护肤抗疲劳,户外活动后,往洗澡水里放点醋,有抗疲劳、抗过敏、止痛的效果。
- 白色衣服被其他衣物染了色,可将被染色处用水打湿,再涂满食盐反复轻搓,去掉染的色后用清水洗。
- 在海带中存在着高效的消除癌细胞的物质,因此,患有口臭的人,常食海带可以消除口臭。
- 被蚊虫叮咬后,可立即涂1至2滴氯霉素。
- 擦伤伤口不宜用创可贴,而应用紫药水消炎,让伤口自然暴露在空气中愈合。
- 芹菜富含纤维,可加快肠内食糜的排空速度,缩短有毒物质在肠内滞留时间,可预防肠癌。
- 赤豆粥补肾消水肿,荷叶粥解暑热,止渴解暑;冬瓜粥止渴生津降血压;银耳粥生津润肺。
- 牙齿美白偏方,用木瓜切片,每天擦牙齿齿2次,每次两分钟,坚持一个月,自然有效。
- 木质家具适用于干擦和上蜡保养,若沾上难擦的污垢,可先用布蘸芥末擦,后用湿布擦。
- 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。
- 挑选阳伞,不妨撩开伞看地面上的影子,影子颜色深的伞,伞面面料选涤纶的,颜色越深越好。
- 饼干富含多种维生素,矿物质及微量元素,能缓解便秘,含铁量居水果之冠,是缺铁性贫血者的理想食物。
- 小快步姿步行走最佳,可增加肌肉活动次数,使腿部肌肉强健,增加血液循环。
- 煮鸡蛋煮鸡蛋:冷水下锅,慢火升温,沸后微火煮2分钟,停火后泡5分钟。
- 筷子用久了会残留细菌和清洁剂,平时除了要对筷子消毒外,最好半年更换一次。
- 流涎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。