

为了“扬奥运之风,创和谐校园”,推进学生素质教育的全面发展,近日,郑州74中举行了第三届校园艺术节。本届艺术节,以“扬奥运之风,创和谐校园”为主题,开展健康活泼、主题鲜明、情趣高雅、丰富多彩的艺术活动,激发学生参与艺术活动的兴趣。表演包括:爵士棍、花样篮球、乐器演奏、舞蹈、声乐、相声小品、演讲比赛、美术、书法优秀作品展、摄影、集邮等。

任献莹 赵凯丽



郑州日报 郑州市教育局 联办 热线电话:67655572 67655500

### 中招考生看过来之一

## 超常发挥 备战中考

“心态决定出路”,中考将至,如何正常发挥,甚至超常发挥,是广大家长和同学们最为关注的。

首先,同学们必须把知识学到位,而且要学得扎实;其次就是考试技巧和技能,包括考试信息、考试经验的到位;最后是心理调适。这三个层面结合在一起,才能进入最佳的心理流畅或超常发挥的状态。

下面来讲一下如何进行心理调适。

### 拥有“会当凌绝顶,一览众山小”的心态

#### ★有坚定执著的成功信念

坚信自己一定能成功。有“非……不可的决心”。每天不妨对自己说一次:我一定努力,我能行!

#### ★镜子训练法

全身站直,脚后跟并拢,收腹、挺胸、抬头,对着镜子做三四次深呼吸,然后感受到内心有一股力量和决心涌起,注视着自已的眼睛,告诉自己你想要努力得到的东西,把它大声说出(如:我要努力考上××大学,我能行),使你能看见自己的嘴唇在动,听见自己说的话。每天至少两次,早和晚,让它成为你的习惯。临上考场别忘了对镜子里的“我”微笑一下:“我能行。”

### 常怀“荡胸生层云,决眦入归鸟”的心境

用积极的心态面对现实,经常保持乐观的情绪。自我谈话是一个很好的方法。在遇到挫折和困难的时候,你要对自己说一些积极向上的话,鼓励自己不断前进。发现不足之处,逐步克服,也就排除了隐患,也会增强积极快乐的感觉。

自我谈话:“人人面前有困难,我不畏惧,勇敢闯关,胜利就在眼前!”

### 心至“随风潜入夜,润物细无声”境界

我们要经常进行有意识的心理训练,经过千百次的练习,达到“心理流畅状态”。实际上它是一种自然发生的、完全投入到所

参与的活动或任务中自我享受的一种特殊状态。对同学们来讲就是在考试中全心投入到答题中去,高度享受考试的过程,并能发挥出平时考试更高的水准,而不去关注自己的考试成绩。

#### ★注意控制“自我预言的效应”

这个效应是指人对某事物有强烈的期待,所以导致那件事情真的发生了。如果同学们经常相信自己的能力,强烈期盼自己能考出好成绩来,结果真的导致成功发生,这又强化了原有的自我信念。

#### ★经常进行“表象训练法”

表象训练,是指在暗示的诱导下,通过在头脑中反复想像某种情景,从而提高情绪控制能力的方法,又叫想像训练。它的时机是放松训练之后做,日常生活当中做,考试前做。

#### ★经常进行积极的心理暗示——敢于打破自己的心理极限

有一段时间,在世界性的举重比赛中,500磅被认为是不可逾越的极限。世界著名的举重选手、前苏联运动员阿历克谢也从来没有超过这个重量。有一次,他的教练告诉他,他将举起的是一个新的世界纪录,499.9磅。结果他举了起来,教练称了重量,实际上是501.5磅!把500磅说是499.9磅,结果举了501.5磅。这就是心理极限。

积极的心理暗示是一个强化行为、习惯养成的过程。同学们不断积极主动地加以尝试,才能使特定的心理暗示手段产生预期效果。

超常发挥不是梦,也不是高不可攀,每一个高三同学,在经过训练之后都可以达到这种理想状态。

郑州一中 心理咨询师 许小安

### 校园快递

#### 十四中拉拉队 世锦赛上获佳绩

昨日,记者从郑州十四中获悉,郑州十四中代表队在近日举行的美国2008年世界拉拉队锦标赛中获得第10名的好成绩。

此次比赛在美国奥兰多市的迪士尼乐园进行,共有40多个国家的380多支代表队参加,我国共派5支代表队参赛,其中2支为中学队。14中代表队是我省唯一的参赛队伍,该队参加的是技巧类比赛,所在小组有30多支队伍,竞争激烈。14中拉拉队同心协力,不负众望,勇夺大赛第10名。

陈建兴 祝雨娟

#### 郑州国防科技学校“绿色长征者”丁兆瑞作报告

近日,“绿色长征者”丁兆瑞来到郑州国防科技学校为同学们作了《同是地球之子,共建美好家园》环保主题报告。

丁兆瑞是中国“绿色宣言”倡导人,他从自身的经历谈到社会上存在的环保问题,由浅入深,向同学们阐明了环保的重要性。报告中他重点讲述了造成环境污染的主要原因,并提出了资源消耗降低到最低点和环境污染降低到最低点的倡议。最后,丁兆瑞以自己创作的一首歌曲《有你 有我》来结束自己的报告,赢得了同学们热烈的掌声。

郭科

#### 管城二中 外籍教师趣味教学受欢迎

近日,记者在管城二中采访时,发现一名外国教师正在给学生上课。七年级六班的一名学生告诉记者:“外籍老师讲课很幽默,很有趣,让我们在很轻松的环境中,就把知识学会了。”据校长王长喜介绍,为了让学生真正融入社会,学校专门邀请一些外籍志愿者来给学生讲课,提高学生的英语表达能力。

张震

#### 郑上路小学 开展迎奥运劳动能力大比拼活动

为加强少先队员独立自主的能力培养,深入开展少先队实践体验教育,郑上路小学大队部在“五一”劳动节期间,开展了“我成长,我快乐”迎奥运劳动能力大比拼活动。

比赛当天,全校师生分成三个会场:一、二年级全体师生在主席台前进行系红领巾、穿衣服、系鞋带比赛;三、四年级的全体师生聚集在篮球场进行整理书包、包书皮比赛;五年级的全体师生聚集在大操场进行叠被子、缝纽扣比赛。活动得到了广大学生家长的认可。

王新路

#### 郑州四中 高三学生“拔河”度过青年节

“加油!加油!”5月4日下午课外活动时间,一阵阵助威的呐喊声响彻郑州四中的校园。高三年级的学生用拔河比赛这种形式度过了他们难忘的青年节。

为了以实际行动迎接奥运会的来临,同时也为了缓解毕业年级复习的紧张情绪,高三组织于5月4日下午进行了这次拔河比赛。高三年级李应顺说,他们通过这种形式的比赛,不仅缓解了毕业年级面临的高考压力,也激发了大家努力向上的斗志,大家将以饱满的热情迎接高考的到来,迎接奥运会的召开。

孙亚玲

#### 黄河路二小 安全教育与文明礼仪教育相结合

“叔叔,骑电动自行车能带人吗?”“叔叔,我看到很多大人通过路口时,不看人行横道灯,很危险……”近日,在金沙路黄河路第二小学,一群小学生围着郑州市交警一大队民警朱林南,列举了常见的交通违规现象。

为了提高同学们的安全意识和自我保护能力,此次,该校把安全教育与文明礼仪教育结合起来,通过“如何安全文明的乘车”、“行人的安全”等文明礼仪知识的学习和实践,培养学生遵守规范的意识,从而避免安全事故的发生。

曹英

#### 樱桃沟小学 成立“护绿小分队”

5月3日,樱桃沟小学的护绿小使者在樱桃沟广场捡拾垃圾。这是该校倡导的爱绿、护绿,积极参与社会实践活动的结果。平时学校经常从讲文明、我为家乡做贡献、爱绿、护绿等方面教育学生,各班成立了“护绿小分队”,为家乡的建设出一份力。

王淑建 张晓燕

### 课堂内外

#### 小学生要养成10个好习惯

一位世界闻名的教育家说过:“一个人的好习惯就像在银行里存了一大笔款,它的利息将使人终生受益;一个人的坏习惯,就像欠了别人一笔高利贷,怎么还也还不清,将使人终生受害,甚至逼人走向歧途!”学习习惯更是如此,好的学习习惯能促进后续的学习和发展,而不良的学习习惯则正好相反。

小学生应该尽早培养的几个学习习惯是:(1)上课专心听讲,并会听同学的发言;(2)按时写作业,并认真工整,自觉检查自己的作业;(3)及时改正作业和考试中出现的错题;(4)认真读三遍题目,并在关键字词上作记号;(5)写作业时不磨蹭,不三心二意;(6)自觉预习和复习功课;(7)平时爱提与已学知识相联系的问题;(8)喜欢读有益的书籍,并做摘抄和画重点;(9)善于查寻资料,并勤于动笔;(10)爱惜书本文具,存放有条理。

学习好习惯应该尽早培养,在幼儿时期就应该有意识的加以指导,但学习好习惯养成的关键时期是小学低年级阶段。著名教育家叶圣陶先生说:“教育是什么?就单方面讲,就是要养成良好的习惯。”习惯是一种顽强而巨大的力量,它甚至可以主宰人生,从小养成有良好的学习习惯,会受益终生。因此小学低年级阶段培养学生良好的学习习惯甚至比学好知识本身更重要。

重视学生学习习惯养成的几点建议:(1)尽早开始培养,长期坚持不放松;(2)全面注意学习习惯的培养,每月选择一个重点习惯去重点突破;(3)要具体指导和示范,让学生明白要做到什么样;(4)经常对习惯作评价,尽可能多做正面评价,特别是好习惯要给予积极评价;(5)注意收集好习惯带来的收获和取得的成绩。

河南农业大学附中 陈红英

### 教学心得

## 生物学教学中的艺术渗透

郑州中学 水宏伟

### 感受艺术生命 创建和谐课堂

人教版义务教育课程标准实验教科书《生物》教材中设有《科学家的故事》、《与生物学相关的职业》、《生物学与文学》、《生物学与艺术》课题。整套教材中饱含感情色彩的诗句多达25处。内容还涉及到《寂静的春天》等文学作品介绍。此外,课程内容编排了大量色彩鲜艳的图片,给人以强烈的视觉冲击和心灵震撼。图片包括摄影、结构图、显微图、漫画等艺术形式,给师生以美的享受。

### 用艺术创造情境 推动教学过程

教师在授课时,应挖掘教材内容,展现艺术的神奇魅力,达到教学艺术的理想效果。学生通过认识、欣赏、创作艺术作品,情绪受到感染,情感得以激发,思维受到触动,在良好的教学氛围中有序开展多方位互动。尤其是现代教学辅助手段的应用,为师生提供丰富的教学资源。教师制作富有艺术个性的教学课件,知识信息容量大。学生能够直观便捷地进行观察、比较,展开讨论、想象和思考。师生与艺术作品的强效果、近距离接触,能“三五步走遍天下,七八人百万雄兵”。

### 探讨艺术 对比科学 使学生加深认识

艺术家从事创作的时候,由于受到科学水平的限制,对一些生命现象的解释、描绘不够准确。教师指导学生用科学的知识,不要用生物学去肢解艺术,帮助学生领略艺术和科学的关系。如现代武侠小说家金庸的著作中,描写了许多利用植物、动物原料制成的毒药,例如孔雀胆、鹤顶红等有失科学的真实。教师应给学生指正;李商隐的“春蚕到死丝方尽,蜡炬成灰泪始干”也有科学性的错误;中国画中近乎成为永恒的“松鹤图”已渐被人们所共知,但松与鹤却是生活在不同环境中的生物。

### 注意情感体验 深化美的感受

在生物教学中还可以渗透审美教育。通过对各种生物形态美的品评、鉴赏和体验,使学生深化对美的形象认识与感受。生物学特有的内容比较含蓄,需要教师在钻研教材时,做到“入境动情”,设身处地地体会教材中美的内涵,得其用心、意蕴和境界,设计好教学中对美的情感体验活动。如教师在备“环境保护”这节课时,通过查阅有关野生动植物资料,详细了解它们的生态功能,对人类的贡献以及濒危的现状,自己产生了对野生动植物的情感和美。讲课时就能将自己的情感和教材、学生的情感融为一体,在完成知识传授不断从感性向理性升华的同时,师生之间也必然迸发强烈的情感和美感的共鸣,使学生受到深刻的情感体验。

### 校长论坛

## 以生为本 铸造师魂 创特色德育

郑州十六中校长 牛学斌

著名作家冰心说过:“教师的现在,就是学生的未来。”近十几年来,素质教育已成为一种诗意的存在,而教师的素质更是素质教育中永恒的诗意追求。在努力创办“人民满意学校”过程中,我们不断提高学校教师素质,优化知识结构,提升专业水平,塑造新的师德,铸造新的师魂,以生为本,让每个学生都能获得自身发展,为每个学生的终身发展奠基。

“以生为本”,需要教师关注一切学生,关注学生的一切,对全体学生负责。每一位学生都是发展的人、有尊严的人,在工作中关注一切学生,关注学生的一切,是我们职业所赋予的神圣使命,也是新课程的理念。关注的实质是尊重、关心、牵挂,关注学生的情绪生活和情感体验,关注学生道德生活和人格养成。关注本身就是最好的教育。

“以生为本”,要牢固树立教师的育人意识。教学过程如果不能成为学生道德提升和人格发展的过程,是教学的最大失职。在新课程改革的今天,教师一定要改变以往重

知识,轻情感,课堂教学不仅要“教书”,更要“育人”,更要以素质教育为核心,以育人为核心来组织教学。

“以生为本”,要尊重学生的平等、民主地对待学生是教育规律的内在要求,允许他们出错,尊重学生的人格、感情,保护学生的自尊心,建立和谐、民主、平等的师生关系。尤其要尊重以下六种学生:(1)尊重智力发育迟缓的学生。(2)尊重学业成绩不良的学生。(3)尊重被孤立和拒绝的学生。(4)尊重有过错的学生。(5)尊重有严重缺点和缺陷的学生。(6)尊重和自己意见不一致的学生。

“以生为本”,要增强教师的爱心和耐心。师爱是教师发自内心的对学生关心、爱护、信任、赏识以及尽责的美好情感,当学生感悟到这种师爱后,便会激发出积极向上的热情,自觉调整自己的不当行为,达到自我教育的效果。但作为教师仅有爱心是不够的,还要有十足的耐心,用发展的眼光看待学生,引导学生。

“以生为本”,要改变教师的工作方式,教师不能将育人简化为空洞的说教,不能将德育内容简单压缩为

“只能如何”和“不能如何”。教育家蒙台梭利早在19世纪就提出了“实践是孩子最好的老师”的教育思想。让他们在经历中体验,在体验中感悟做人的道理,在感悟中获得成长,形成信念,实现自我完善、自主发展,这是提高德育实效的有效途径。

“以生为本”,要求每一位教师具有一定的示范作用。德高为师,身正为范。“格在梅之上,品在竹之间”,这是对现代教师境界的一种诠释。教师的道德觉悟、审美情趣、政治正义、智慧发展等都是教师人文精神的重要内容。我们必须从教师文化底蕴的积淀、科学精神的张扬和人文精神的超越等三个层面铸造教师新的师魂,充分发挥教师的示范引领作用,只有这样,才能将素质教育真正引向深入。

总之,学校应紧紧围绕育人目标,本着成长学生、发展学生的主导思想,尊重学生身心发展规律和教育实际,以教师为主体,提升教育艺术,塑造新的师德,铸造新的师魂,全面推进素质教育,开创特色德育工作新局面。

### 图片新闻



#### 用环保为奥运助威

5月6日下午,郑州市金水区文化路一小的72名学生用2008个废弃易拉罐摆成了奥运五环图。在老师的一声令下,72名学生挥动右手,一起喊出“同一个奥运,同一个梦想”。

文化路一小的老师告诉记者,为了让孩子们更好地了解奥运,学校组织了2008个学生每人捡一个废弃的易拉罐,在注重环保的同时,也为北京奥运会加油。

宋晔

#### 消防安全进校园

5月5日,经三路小学、工人第一新村小学、黄河路三小的校园多了一些“小伙伴”,郑东新区消防大队的叔叔给同学们带来了24块消防知识展板。展板内容生动,消防大队的叔叔向同学们介绍了如何预防火灾,如何自救等常识,受到了同学们的欢迎。

徐丽 孙冬梅



#### 亲子教育受欢迎

随着越来越多专业化的亲子园进入郑州市幼教市场,幼儿受教育年龄从3岁提前到0岁。图为“五一”期间,真爱(郑州)亲子智能大赛活动中,专家帮助父母激发孩子的潜能,进行愉快的亲子互动游戏,活动受到了家长们的欢迎。

郭爱

## 在职研究生

西安电子科技大学河南教学基地2008年春季招生

开课方向:电子政务、电子商务、软件工程、通信工程、师资、金融、建筑、人力资源

具有国民教育系列本科学历均可报名,业余学习,学制两年,由西安电子科技大学自主命题,自主考试,考试由国务院学位委员会办公室统一命题,工学硕士专业学位。注:参加2008年全国同等学力入学统考或2007年GCT统考,总分达到一定分数线者可免试攻读。招生人数:各方向计划招生30人,报满为止,学额不敷者,按报名时间(2008年5月30日)报名。报名地址:河南电子信息应用教育中心(郑州市航海路6号2号楼201室)咨询电话:0371-63893571 63893572 传真:0371-63976780 网址:www.heicet.net