

准高一生 8 月早收心

本报讯 (记者 徐凡) 从本周起, 中考生将陆续收到通知书。对这些准高一生而言, 暑期不能过度放松, 从 8 月开始就要提早收心。

中考结束后, 很多准高一生迎来了一个没有作业的长假, 其中多数人选择好好放松。有的学生忙于同学聚会, 饭局甚至从

周一安排到周五, 几乎没什么闲暇; 有的报了旅行团, 去心仪已久的城市看看; 还有的干脆整天泡在家里, 打游戏、看电视打发时间……

北京市东直门中学教师杨革华说, 在得知录取结果后, 准高一生要静下心来给即将到来的高中学习和生活做一个规划, 思考一下

3 年后要以一种什么样的心态走出学校; 3 年后自己的竞争力如何, 为高考要准备什么……这些都列入高中 3 年的规划。

进入 8 月后, 准高一生要收心了, 可以预习一下高二的知识, 看看高中学习什么。高中的学习和初中相比有较大的变化, 首先从知识内容来说, 高中的

知识相对初中有一个大的跨越, 特别是数理化 and 初中相比难度加大, 更注重逻辑思考、抽象思维等, 这就需要学生在高一就打好基础。至于语文和英语, 需要平时的积累。所以在这个暑假, 学生每天要花些时间进行课外阅读, 只有扩充了阅读量, 才能把语言学好。



统招录取日前结束, 图为部分学校老师在办理审批手续, 封装录取通知书。

本报记者 徐凡 摄

暑期高温合理饮食 谨防“苦夏”

时下正值气温最高、天气闷热的盛夏。为了调节体温, 人体的血液多流向体表, 体内各器官的血液相对有所减少, 胃肠的功能受到影响, 造成消化吸收功能降低, 食欲不佳。由于人体出汗较多, 体内消耗较大, 内分泌功能受到干扰, 人也会不思饮食, 食量减少。所以夏季常会发生“苦夏”。

学生还处在生长发育期, 胃肠功能也不够成熟, 所以合理安排暑期饮食, 增加食欲, 保证各种营养物质的充足提供, 减少因“苦夏”给学生身体造成的不利影响, 保护好学生的肠胃, 是十分重要的。暑期学生膳食要注意以下几点:

虽然放假了, 不用按时上学, 但生活要有规律, 按时休息, 一日三餐要定时定量。切忌饥一餐饱一餐, 暴饮暴食, 边吃边玩。

膳食的安排要营养均衡, 做到: “五谷杂粮是主角, 一斤果蔬一两豆, 一个鸡蛋二两肉, 一杯牛奶天天有。”要保证优质蛋白的充足供给, 满足学生生长发育和维持健康、增强体质需要。少吃、不吃温补类的食物, 如羊肉、猪肝、狗肉、鹿肉、黄鳝、桂圆, 宜吃清补、平补类食物, 如各种蔬菜, 时令水果, 部分禽、肉、鱼、奶和蛋类食物。多吃具有清热, 去暑功能的食物, 如绿豆、红小豆、凉瓜、冬瓜、绿叶菜、莲藕、荷叶等。

暑期饮食还要讲究烹调方法, 忌重油重荤, 饭菜要容易消化, 注意口味的调节、色泽的搭配, 以增加食欲; 还可以制作一些小菜和咸菜; 多喝水, 不要等到口渴难耐时才想到喝水。每天的饮用水要以凉开水为主, 各种饮料为辅。家中也可自制一些饮料, 如绿豆汤、酸

梅汤、山楂水等。注意水不宜一次性喝得太多、太猛。切忌过于贪凉, 冰箱内的食物如饮料、水果等不要取出即吃, 要在室温下放置 20 分钟后食用。

学生还要注意食品卫生。夏季是肠胃疾病和细菌性食物中毒的多发季节, 饮食卫生至关重要。各种食物都要充分清洗。生吃果蔬要消毒, 不吃变质食物, 不买“三无”产品, 不吃过期食品等。还有, 炊具、刀具、菜板、抹布等均要讲究卫生, 谨防病从口入。

(中国食品工业协会公共营养师培训中心营养师 刘春光)

健康
连连看



中学生优秀作文及点评

忆故乡

首都师范大学附属中学 陈贻珈

老家的景呵!

我每天醒在嘹亮的鸡鸣里, 离开温暖厚实的大炕, 裹着大衣去院里的那颗光溜溜的梨树下洗脸刷牙。我会看到奶奶掀开井盖, 利索地拽着麻绳, 小水桶便像喝醉了一样摇摇晃晃地载着清水上来了, 那水是清凉的, 喝起来有些许淡淡的咸味。

这之后, 我便去三叔的院子外, 拍着铁门, 叫醒睡懒觉的哥, 再回去时, 厨房里还噼里啪啦地响着玉米芯、柴草烧焦的声音, 只是, 奶奶早已笑着掀开篮子上的布, 里面白白胖胖的大个儿馍泛着热气紧紧挤在一起, 十分惹人爱。奶奶还会做一种枣花馍, 是用面条儿拉出一朵花的形状, 中间再点上一颗鲜红的枣儿, 热气腾腾地喷着香。我便“吁吁”吹着吃下肚去, 温暖之余还嗅到了一种淡淡的年味儿。

我每年回家都是冬天, 哪里会有什么游鱼? 可我每次总要不懂事地为难哥。有一次, 他给我弄来六条大金鱼, 养在盆里。我甚是喜欢, 一有空就蹲在旁边守着、看着, 边看着水中游动的金鱼, 一边用眼睛瞄着嘴馋的猫儿, 一边故意装作不以为然, 等猫儿接近盆边, 把小爪轻轻地搭上盆沿儿, 我便对猫儿大喊, 吓得那馋嘴的家伙“嗖”地窜上窗台, 慌不择路、连滚带爬地跳出窗户, 我便哈哈大笑, 几次三番, 猫终是怕了, 任我怎样诱惑, 也不敢接近水盆。

后来, 二叔带着佳楠(大姐)和佳航(二哥)来了, 空荡的大院即刻热闹起来。我们年幼的, 趁着亲朋好友送礼拜年之余偷空儿去田野里撒野, 跨过人家裸露着半黄半绿被割剩的麦茬的麦茬地, 沿着溪流去寻找鱼儿。带头的大哥在

河床上左蹦右跳, 像一只健壮的山羊。我显得十分笨拙, 还时不时地需要二哥来扶。

我记得大哥娴熟地拨开薄薄的墨绿色的干藓皮, 一潭浅浅的泥洼和一些跳跃的小东西便映入眼帘, 定睛一看, 却发现是指甲盖儿大的小龙虾。佳航喜欢捏住细长的须将它们一个一个地提起来, 那些可怜的小东西便挥舞着大鳌横冲直闯着, 却并无实效。

可是, 近几年回去时, 我悲哀地发现老家正在慢慢地改变, 由于无人管理, 人们随处乱扔垃圾, 小桥边、树林里, 到处都是五颜六色的垃圾包。

家里的山羊卖了, 我不能再牵着它去麦田对面的山丘吃草籽。鸡被圈了起来, 我不能再追着它们去捡拾小巧的椭圆形鸡蛋。我很寂寞, 昔日的朋友也不常见了, 各自都忙着做自己的事情。奶奶倒是照样要蒸馒头, 炖大锅菜。只是, 厨房里已没有了往日亲人齐聚吵闹、一起吃饭的热腾腾的温暖。

有时, 我真想放下书本去田野里奔跑, 像风一样自由地飞翔。但是, 我仿佛被纠缠进一个怪圈里, 刚想出去却又止步了。因为没有了带路的哥, 寂静的丘田也只能衬出我的落寞。

我的故乡, 似乎是以一个个熟悉的声音、一种独特的气味、一个个清晰的形象为线索串联、展开, 牵引出我的记忆的。而那噼里啪啦响着的玉米芯、柴草烧焦的声音, 带着奶奶枣花馍香味的大院, 我什么时候才能见到你? 那有着半黄半绿被割剩的麦茬的麦茬地、墨绿色的干藓皮、一潭浅浅的泥洼, 我什么时候才能见到你? 那牵着山羊去半黄半绿被割剩的麦茬的麦茬地, 沿着溪流去寻找鱼儿。带头的大哥在

—— 评语 ——

每个人心中都会有三个故乡, 记忆中的、现在的、未来的。小作者为我们描绘了前两个故乡, 又在结尾用充满感伤的语调, 运用三个问句表达了对记忆中美好故乡的追忆, 也许, 这就是作者心目中美好的未来故乡吧! 在三个故乡中, 作者详细地、不遗余力地描写了她心中记忆的故乡, 用感性的文字, 以孩童天真的目光, 截取了一个个有趣、动人的画面, 生活化地描

绘出童年故乡的美好。清晨奶奶忙碌而有序的劳作, “我”淘气地赶走想吃鱼的小猫、哥哥姐姐带“我”去田野里撒野等独特而充满生活情趣的画面, 让浓浓的农村生活气息扑面而来, 也成为“我”精神故乡不竭的生命养分。开头处嘹亮的鸡鸣, 不仅叫醒了熟睡的身体, 这样清新质朴的文字, 分明也叫醒了我们久居喧嚣城市早已麻木的心灵。(指导教师 王梅)

你问我答



问: 未被志愿学校录取的考生通过何种途径参加补录? 补录工作有何规定?

答: 统一招生结束后, 北京教育考试院中招办将在《北京考试报·中招特刊》刊登未录取满额的学校(专业)信息, 并通过各区县中招办发放到初中学校。未被录取考生到原毕业学校领取, 根据补录学校(专业)情况和自身条件, 持“补录考生登记表”自愿选报补录学校。

未被志愿学校录取或被退档考生可以参加补录。各招生学校不得补录未参加中考或已被录取未办理退档手续的考生。

本栏主持: 北京教育考试院中招办