

首都教育 · 高招
高质量发展

编者按:同学们即将迎来8天的小长假,如何在假期调整状态,放松身心,为接下来的学习生活作足准备?本期邀请高三教学主管、体育老师、语文老师合力为大家支招,度过一个轻松、有意义的双节假期。

双节长假这样过

休闲篇

阅读书目推荐

《美的历程》

这本书是李泽厚先生创作的中国美学经典之作。李泽厚从宏观鸟瞰的角度,沿着中国古代文化发展脉络,对中国数千年的文学艺术作了概括描述和美学把握。从神秘的远古图腾到狞厉的高青铜。从先秦百家争鸣的思想盛宴到秦汉大一统后的

古拙之美,李泽厚以凝练生动的笔墨勾勒出不同时代的不同精神风貌与文学追求,并在复杂的历史语境中抽取了适用于艺术作品的普遍审美规律。在李泽厚看来,绘画、文字、雕塑、诗歌等艺术作品中的每一个线条都是“有意味的形式”,每一件艺术作品皆蕴藏着中华民族共同的文化记忆与社会情感。

《散文中的北京》

这本书收录了27位作者关于北京的散文。他们以北京城为坐标,书写过去和现在生活在这座城里的人们。从宏伟的宫殿、古老的城墙,到胡同里的四合院、街头巷尾的小吃摊,北京的日常生活、民俗风物、京腔京味都流淌于每一位作家的笔墨之间。对他们来说,北京是生活与时间的容器,承载着他们的文化记忆,见证了他们的人生悲喜。北京这座城市,既有古老的一面,又有现代的一面。此番作品汇聚带来了一场别开生面的新北京与旧北京的对话。传统风致与新时代脉动在这座城市交汇融合,为我们呈现出一个鲜活的、生动的、丰富的,也在不断生长的北京。

阅读提示与指南:“读书之法,在循序渐近,熟读而深思,字得其训,句索其旨”。首先,学生在阅读的过程中,应学会从文章语言的运用、内容主旨、布局谋篇等方面体会作者的用笔之精妙,并反复理解、学习,方能将手法熟练应用到自己的作文当中。其次,在阅读完《美的历程》之后,学生应学会从整体的诗歌史的角度去把握诗歌内涵,身临其境地感受诗人在不同时代、不同处境下做出的不同人生选择,以便在诗歌鉴赏时更好地把握诗人的创作风格与情感态度。最后,在做阅读摘抄时,学生应注明出处,分类摘抄,并对摘抄的文字进行评论,说明摘抄理由。

(北京一零一中未来科学城学校教师 温佳琪)

观影推荐

《天堂电影院》

该片讲述的是位于意大利南部一座小镇上,小男孩多多从小热爱电影,喜欢电影院,梦想成为一名电影放映师。顽皮好学的多多与小镇上天堂电影院的放映师阿尔弗雷多成为了亦师亦友的忘年伙伴。一次影片放映过程中,胶片意外着火,阿尔弗雷多为抢救胶片,被困于火海,最终被多多救出,但阿尔弗雷多已双目失明。多多自此接替阿尔弗雷多,成为天堂电影院的放映师……

被困在小镇影院工作了一辈子的阿尔弗雷多看到多多终于成为梦想的放映师之后,他却要求多多离开小镇,出去闯荡,不要回来。他希望多多去追寻比放映工作更重要的事情——他伟大的电影梦。多多长大后,已是功成名就的大导演,他从母亲的来电中得知了阿尔弗雷多去世的消息。当他时隔三十年再次回到小镇时,看到即将被拆除天堂电影院,心中感慨万千。

“生活和电影不一样,生活要难多了”。在我们的一生中,或许很难碰到一位如阿尔弗雷多这般督促、告诫我们去追寻梦想的灵魂导师,但作为学生,大家现在都如同多多一样,对于人生要做出自己的选择,相信大家看完影片,一定会有新的思考。

《天鹅挽歌》

这部影片讲述的是整个世界的未来。影片内容包含对AI人工智能技术的探讨,以及对AI技术被应用到家庭领域的讨论:AI是否真的具有人性?如果AI具有人性,他能否真正代替家人的存在? 在未来,身患绝症的丈夫瞒着妻子决定采用新型技术,让一个AI版的自己,代替自己活在这个世上,继续陪伴家人。起初他还担心妻子会发现异样,但当他在屏幕后看到AI版的自己与家人和睦相处时,愤怒不已……有趣的是,看完影片,大家可以想象,如果这种技术真的存在,你又会如何作出选择? AI能否是独立的个体,还是隶属并服务于人类?我们又能否真正与AI版的自己和解?

科技发展日新月异,素质教育很重视对孩子性格的培养。希望观影后的你能明白智能技术并无好坏之分,他的一切是创造之所赋予的。

(中国电影资料馆助理馆员 何羽馨)

饮食篇

金秋双节美味多 时令吃食有讲究

中国农业大学食品科学与营养工程学院 杨旭东 李旭雷

本学期的首个假期恰逢中秋与国庆双节连休,眼下螃蟹、芋头、菱角、莲藕、柚子等应季食材正在陆续上市。考爸、考妈们不妨利用好这些食材,帮孩子建立起营养均衡、搭配合理的饮食框架,助力孩子提高身体素质,为备考蓄力。应季吃食怎样选、又该如何搭配?笔者为您讲解一二。

【月饼】

月饼是中秋节必不可少的美食,但民间有“一口月饼半斤油”的说法,虽然此话有夸张的成分,但月饼含有高糖高油却是不争的事实。从营养学角度来看,多吃月饼不但会使血糖、血脂增高,还不利于胃肠健康。因此,建议选择购买低糖低油的月饼,如以莲子为原料的莲蓉月饼,或一些咸味月饼。另外,在吃月饼时,可以搭配解腻的绿茶、菊花茶等茶水以及膳食纤维含量高的水果蔬菜,如柚子、柑橘、南瓜等。

【柚子】

酸甜美味、凉润爽口的柚子是秋季的流行水果。节假日团聚,全家人一起剥柚子、吃柚子着实是一件开心的事情。柚子与其他水果相比,不仅富含大量水分,还因为较低的含糖量深受大众喜爱。作为具有食疗效能的水果,柚子含有的大量维生素C,能降低血液中的胆固醇含量,还可以帮助人体吸收钙及铁质微量元素,有助于体质的增强。

柚子的挑选是一项技术活,大家在挑选柚子时可以记住以下几点:首先是掂重量,外形小体重大的柚子含水量多,一般巴掌大重3斤左右的柚子就不错;其次是观察表面,如果柚子皮表面光滑且用力按压时不易按下,颜色呈现淡黄或橙黄,说明柚子的成熟度高,汁多味甜;此外可把握“不倒翁”的原则,上尖下宽是柚子的标准型,其中扁圆形、颈短的柚子肉多皮薄,为最佳选项。

【食谱推荐】

1. 清蒸螃蟹

原料:螃蟹、葱、姜

做法:将螃蟹刷洗干净,将螃蟹朝下放,放入盘中,以免蟹黄流出。盖上盖子大火焖蒸,在冒热气后再蒸5分钟即可。调酱汁:姜末、葱碎、白醋、酱油混合均匀备用。

2. 芋头炖牛腩

原料:芋头、牛腩、西红柿

做法:将牛腩切块,洗净,放在加入料酒、葱姜的水中,焯2分钟,捞出备用。炒锅热油,用葱姜蒜爆香,下入花椒和红尖椒翻炒,再下入牛腩翻炒,加入甜面酱翻炒片刻,加酱油翻炒。之后加清水,至没过牛腩的量,炖20分钟。最后加入调味料、芋头及西红柿,继续炖15分钟左右,至食材熟烂。

【螃蟹】

秋天是吃螃蟹的好时节,蟹肉肉质细嫩,滋味鲜美,营养丰富,同其他水产品或陆生动物相比,螃蟹所含的水分较少,但所含的包括蛋白质、脂肪质、碳水化合物和维生素A等在内的营养成分特别丰富。

食用螃蟹有几点需要注意的问题。第一,忌生食。螃蟹生活在水中,其体表、鳃部和胃肠道均沾有病原微生物,若生吃腌蟹或醉蟹容易感染疾病。建议将螃蟹完全加热后除尽鳃、胃、肠后再食用。第二,勿吃死蟹。螃蟹在濒死或死亡后,其体内会产生毒素,且时间越长积累越多,加热后也不易分解。因此,在选购时要选择活力强、新鲜无异味的螃蟹,并尽快处理食用。第三,适量食用。螃蟹性寒且胆固醇含量较高,一次性吃太多容易引起腹痛、腹泻及胆固醇升高。

【芋头】

芋头营养丰富,含有大量的淀粉、粗蛋白、矿物质及维生素,营养价值丰富,口感细软,绵甜香糯,既是美味菜肴,又可作为主食。炖肉熬汤时添加一些芋头,能够吸纳汤中的滋味,吃起来口感更加丰富细腻,别具特色。中医认为芋头具有清热、解毒、健脾、强身之功效,这与其含有的各种生物活性物质有关。此外,芋头为碱性食品,能中和人体内积存的酸性物质,调节人体酸碱平衡,可用来防治大餐后的胃酸过多。

学习篇

假期“充电”三步走

北京市第八十中学高三教学主管 涂洁

这个假期,对于高三生来说很关键:一方面,考生可以利用假期,调适初入高三的身心状态;另一方面,考生可以沉静下来,思考9月的学习内容,完善自己的高三规划。假期“充电”,建议大家从以下三点着手。

做好基础

基础就是完成老师布置的假期任务。考生要计划好每天做哪些任务,明确完成的期限。设置明确的时间会让任务更容易完成,同时激发学习潜能。

有很多考生在放假第一天就列好了计划,但第二天计划的落实就大打折扣,之后更是将计划抛之脑后。直到假期最后,才匆忙赶任务。这样完成的作业,质量难以保证。比制订计划更重要的是执行

锻炼篇

这个假期动起来!

通州区第四中学体育教师 白婧 解鹏

体育运动就像一剂全能的解压药。适当的体育锻炼不仅能增强身体素质、提高免疫力,还能有效缓解精神压力。对于付出长时间、高强度脑力劳动的高三生,适合进行有益而适宜的体育运动。在这个假期,家长可以与孩子一起做有区别于校内的体育活动,如爬山、打球、力量健身等。下面针对

运动减压法给学生一些参考。

在家学习每隔40至50分钟,就让自己休息10分钟,做一做伸腰、踢腿、深呼吸的小锻炼来舒缓腰部压力,调节精神紧张度。每天学习结束后要保持1小时的体育锻炼,可做力量训练和有氧活动来保持良好的锻炼习惯。

需要提醒的是,无论选择哪种

运动形式,身心准备活动和运动后的拉伸放松必不可少。这样不仅能预防运动损伤,也能让锻炼更加高效安全。学生在锻炼时,还要注意适量运动,过度运动会消耗过多体力,反而会影响假期后的学习生活。

健康的身心将成为走向成功的坚实基础,让这个假期为下一阶段的高三学习生活注入新活力。

假期锻炼计划表

周期	主题	内容
第1天	上半身锻炼 + 帕梅拉风格	俯卧撑:3组,每组12次 三头肌俯身撑:3组,每组10次 哑铃侧平举:3组,每组10次 帕梅拉风格背部锻炼:3组,每组12次 拉伸:5分钟
第2天	下半身锻炼 + Tabata训练	深蹲:3组,每组15次 站立提踵:3组,每组20次 Tabata腿部锻炼:4分钟(如跳跃深蹲、侧向跳跃等) 拉伸:5分钟
第3天	骑行	骑行:1小时左右 拉伸:5分钟
第4天	有氧运动 + 放松	跑步或快走:20分钟 瑜伽:20分钟(如太阳问候、猫牛伸展、树姿势等),游泳也是很好的有氧放松
第5天	登山	登山或和朋友约一场球:1至2小时 拉伸:5分钟
第6天	核心锻炼 + 帕梅拉风格	仰卧起坐:3组,每组15次 俄罗斯转体:3组,每组12次/侧 帕梅拉风格的腹部锻炼:3组,每组15次 拉伸:5分钟
第7天	全身锻炼 + Tabata训练	俯卧撑:3组,每组12次 深蹲:3组,每组15次 Tabata全身锻炼:4分钟(如高抬腿、速度搏击等) 拉伸:5分钟
第8天	舞蹈健身 + 深度拉伸	舞蹈健身:20分钟(可选择一种喜欢的舞蹈风格,如街舞、拉丁舞等) 深度拉伸:20分钟(如前倾、蝴蝶式、腿部拉伸等)