

教考时评

寒假来临
上网安全要注意

寒假来临,中小学生在暂时离开校园开始假期生活。除了参加户外活动和写寒假作业外,不少中小学生会上网看视频、玩游戏。网络内容鱼龙混杂,学生上网要注意安全。

网上内容五花八门,令人眼花缭乱,对好奇心强、自制力弱的中小学生在网上有极大的吸引力。有的内容和游戏经过精心设计,会让中小学生在获得极大的满足感、愉悦感,不知不觉沉浸其中,不能自拔。所以,学生假期上网的安全性不容忽视。尤其是春节未到,大多数家长还在上班,没有放假,对学生上网不能在旁时时监管,学生就更要注意上网安全的问题。

处于毕业年级的初三生、高三生尤其要注意

上网安全。中考、高考复习时间已过半,中考生和高考生经过寒假的休息和调整,还要迎接开学后更高强度、更大难度的复习。对他们来说,在这个假期要好好休息,但上网看视频、玩游戏却不是一个好的调整方式,而且一旦沉溺其中,对已养成的学习习惯、学习思维、学习意志等都是不小的冲击,对开学后的继续复习极其不利。

学生上网成瘾,不仅会使学习受到很大的影响,而且正常的身心成长也会受到伤害。这已成为近年来一些家长、老师的锥心之痛。要想避免学生上网成瘾,就要在平时注意他们的上网安全问题。不仅上网时长要限制,浏览的内容、常玩的游戏都要

监管。近来一些网络小应用程序打着辅导学习的名义,提供受限制的内容,虽然受到了相关监管机构的处理,但也要防患于未然。

当然,学生要注意上网安全,并不意味着要视网络为洪水猛兽。网络不仅可以用来娱乐,更可以用来学习,比如利用网络查阅学习资料,借鉴他人的学习方法,和老师、同学交流讨论。学生通过网络也可以即时浏览时事要闻,了解国内外大事,不仅有利于考试复习,也在阅读中受到熏陶,从而树立正确的价值观,增强责任感。

寒假里,学生用好用网络,注意上网安全,就会度过一个愉快的假期。

(刘海燕)

过一个有意义的寒假

今天是寒假的第一天。一个多月的时间,中间套着春节,对于中学生来说,只有安排好假期的学习、活动和生活,才能过一个有意义的寒假。

中学阶段是学习的黄金期。寒假的一个月时间对学生非常重要,学生要利用寒假期间对自己的学习状况做自我总结,分析一下哪些科目学得较好,值得总结经验;哪些学科相对薄弱,需要查漏补缺。学生还可进行知识梳理、加深记忆,在老师的指导下,制订各学科的复习计划,有针对性地复习。

中学阶段是重要的成长期。寒假的一个月时间,学生要在放松身心的同时加强体育运动,在运动中增强自信。如今在城市里长大的孩子,假期容易宅在

家里,如果没在学习,那就不是看电视,就是玩游戏。曾经有学校做过统计,假期以后有九成学生会长胖。假期吃得好、零食多、不运动,都是发胖的主要原因。天气好的时候,学生要多外出活动,既能增强体质,又能防止体重增加过快。

中学阶段是梦想的尝试期。寒假时间,学生要充分利用。旅游既是放松的一种方式,也是开拓视野的好形式。因此,如果学生能在寒假期间安排一次一周左右的旅游,自己设计旅行计划,安排食宿等,这个过程对学生来说,也是一次成长的历练。此外,如果有方面能为中学生提供一些社会实践的机会,可以增进他们对社会的认识和了解,同样也可拓展视野。

对于毕业班的考生

来说,利用这个假期调整一个学期以来的紧张情绪,按照各科的考试说明进行知识梳理,保证作息规律,调整身心,达到一个最佳状态,是一个难得的机遇。同时,考生也不要与社会脱节,要适时地了解时事新闻、社会热点,拓宽视野。

过一个有意义的寒假,最关键的是不让时间虚度。学生要安排好寒假生活,积极发挥主观能动性,真正让寒假生活丰富起来。能让寒假过得有意义的方式有很多,读几本书、看几部剧、做几次饭、走几段路、拍几张照片、写几篇文章等。只要好好利用时间,认真制订并完成计划,使假有所学、假有所获,就能度过一个愉快、充实的假期。

(段瑾)

把军魂
带进校园

(上接第1版)

陈元侨认为,每个退役大学生士兵都是大学里师生了解军营、认识部队的窗口。在参加志愿活动时,他挺拔的身姿被游客一眼看出,问道:“小伙子,你是当过兵的吧?”这种为部队争光的荣誉感,他想通过学校军魂社的集体共同争取,推动更多人愿意了解部队。



陈元侨获北京市优秀退役大学生称号。
北京高校国防教育协会供图

学习从落后到第一

刚刚从部队返回校园时,陈元侨在学习上不适应。由于离开课堂太久,他的学习一时没有做好统筹规划,大一学年结束时成绩落后。然而仅一年时间,他就突飞猛进,从学习落后直追到班级第一。

他注重自我管理,严于律己。大四之前,陈元侨每天六点多起床,整理卫生、吃早饭,占到教室第一排的座位。课后,他要完成学生工作,下午或者晚上还会抽一两个小时运动。他有提前预习功课的习惯,对于课业有自己的完成清单和进度安排。

对于知识,他会深挖。在人力资源管理课上,老师布置作业是做关于行业的简单汇报。陈元侨把这个汇报进行了框架梳理,并对内容进行丰富,然后在专业论坛网站联系到一些资深的人力资源师,了解他们的经验和对行业发展的看法等。他这个工商管理专业学生的作业不仅大获表扬,而且被拿到人力资源管理专业做分享展示。

通过参加学校大学生能力素质提升、职业生涯规划的课程学习,他对职业发展有了更清晰的认识;借助学校学术发展平台,参加大

学生创新创业大赛、ERP比赛、企业竞争模拟大赛等,他拓宽了学习知识面,获得了更开阔的学习视野。

这份苦读的内核也是一份军魂。陈元侨表示,从部队回来,他就多了一份执着,常常用“不能落后”“再加把劲”“坚持到底”这样的话激励自己。陈元侨说:“对于士兵而言,训练场就是战场,打头阵、争先锋、抢红旗是每个合格士兵都要做的。对于学生而言,成绩是衡量自身在接受一段时间教育后的成果。我怕自己落后,也不想浪费当初高考获得的学习机会。”

用奖学金投入公益

从部队归来,陈元侨不仅关注自身提高,更关注社会的需要。

参与公益已经成为他的一种生活习惯,校内外的公益志愿活动总少不了他的身影。从参军到大四,他6次走进献血站,留下超过1600cc的救命血。

他积极响应学校鼓励学生参与志愿服务的号召:下雪天,校园里白皑皑的雪地上铲出便于他人出行的道路;风筝节上,帮助小学生放飞梦想与欢乐;鲜花港里,为游客提供讲解和帮助,收获舒心绽放的笑容……

陈元侨各方面的出色表现,让他荣获国家奖学金、国家励志奖学金、国家助学金、北京市三好学生、北京城市学院特等奖学金等多项荣誉及奖励。而他从这些并不容易获得的奖学金和自己每月并不宽裕的生活费中拿

出钱来,以月捐的方式参与腾讯公益平台由中国扶贫基金会认证的贫困孤儿助养和抗战老兵关怀计划两个项目。

在两年的时间里,他与全国各地爱心人士共同资助了多名贫困地区6周岁以上的孤儿,为他们提供基本生活和学习机会,使他们能和其他孩子一样享有受教育的权利,得到关怀照料,快乐健康成长。

几天前,陈元侨收到这样一条短信:“2018年是充满爱与力量的一年,每一天看着捐款人数和捐款金额增加,我们全体工作人员的心总是暖暖的,因为迟暮英雄们的晚年,又增加了一层有尊严的保障!”这是腾讯公益平台发给捐助参与者的年度汇报和感谢短信。

参军入伍的经历使陈元侨对军人有特殊的情感,他渴望去帮助那些参

加过抗日战争和解放战争的老兵。大三时参加学校暑期实践活动,在江西南昌进行红色基地调研期间,他采访了3位老兵。其中一位爷爷身体不好,生活孤苦令人心疼,更让他坚定了要力所能及地帮助他人。每个月几十元的捐助,只是他的小小心意,却表达着他对抗战老兵的崇高敬意。

陈元侨表示:“部队生活强健了我的体魄,教会我珍惜荣誉和承担责任,而校园生活健全了我的人格,承载起我的梦想与希望。学校和老师的认可与支持让我看到了多元价值取向对学生多样性的包容。公益活动的参与让我深知多一份关怀与行动就多一分温暖与关爱。大学就像是一片沃土,努力扎根,破土而出,每个人都有成为参天大树的希望,而这个希望就在自己的手中。”