

安全清单一: 危险水域要远离

暑假,天气炎热,加之汛期降雨强度加大,溺水事件进入高发期。谨记防溺水“六不要”:

- 不私自下水游泳;
- 不擅自与他人结伴游泳;
- 不在无家长或监护人带领的情况下游泳;
- 不到无安全设施的水域游泳;
- 不到不熟悉的水域游泳;
- 不盲目下水施救。

安全清单二: 外出游玩不扎堆

2020年是不平凡的一年,为了自己和家人的健康,疫情防控不可放松。

1. 尽量减少外出,如果要外出,尽量短途出行,戴口罩,勤洗手,不扎堆游玩。
2. 外出游玩时,要紧跟大人,到超市、餐馆、夜市等人多密集场所,或在交谈、候车、等电梯、排队时注意与他人保持至少1米以上社交距离。
3. 外出回家先洗手。
4. 居家时要多开窗通风。
5. 不去疫区旅行。
6. 作息规律,加强锻炼,营养均衡。
7. 日常健康监测不可少,如果出现体温异常、咳嗽、乏力等不适,要及时就医并主动汇报。

安全清单三: 居家安全要牢记

都说家是安全温暖的港湾,其实家里也存在不少安全隐患,这些问题要注意。

★用电安全

1. 要在家长的指导下逐步学会使用家用电器。
2. 不要乱动、乱接电线、灯头、插座等。
3. 不要在标有“高压危险”的地方玩耍。

★用火安全

1. 不玩火,不携带火种。
2. 发现火灾不得逞能上前灭火,要及时报告大人或报警。
3. 家长不在家时,不使用煤气、液化气灶具等。



快乐的暑假在哪里?在家里、博物馆里,在美丽的大自然里,更是在安全意识里。拿好这份清单,希望能够提高大家的安全意识,安全一夏。

★饮食安全

1. 自觉养成良好的个人卫生习惯,饭前便后勤洗手,防止传染病的发生。
2. 购买有包装的食品时,要看清商标、生产日期、保质期等,“三无”食品、过期食品一定不要购买食用。
3. 生吃瓜果要注意洗干净后才可食用,不吃腐烂、变质的瓜果。严禁吸烟、喝酒。
4. 不暴饮暴食,防止消化不良。

★居家安全

1. 不在飘窗或阳台上玩耍。
2. 不用湿手或湿布触碰家用电器。
3. 不给陌生人开门。
4. 不往窗外抛物。

★交通安全

1. 自觉遵守交通规则,不闯红灯、不翻越隔离栏。
2. 不在马路边或车辆盲区内玩耍打闹。
3. 横穿马路要走斑马线、人行天桥等,不得随意横穿。
4. 不得在马路中央骑自行车。
5. 遵守公共秩序,排队等车,车未停稳不得靠近车辆,上下车时不拥挤。
6. 文明乘车,乘车时要系好安全带或抓牢扶手。

★上网安全

1. 上网时不把个人和家庭信息告诉他人。
2. 保护自己的密码口令安全,不告诉他人。

3. 聊天交友要谨慎,不与网友见面。
4. 上网要有节制,文明健康上网。

安全清单四: 视力保护不能忘

暑假期间,大家接触电子产品的机会增多,正确用眼,保护视力的知识还记得吗?

1. 养成看书写字的正确姿势,“一尺、一拳、一寸”要牢记。
2. 用眼时间不宜过长,每40~50分钟,应休息10~15分钟,闭眼或向远方眺望,防止眼睛过度疲劳。
3. 光线要适度,不宜过强或过暗,避免眼部伤害。

出现下列安全事件,怎么办?

★中暑了,怎么办?

专家指出,按病情的程度和表现特点,中暑一般可分为三类。

一是先兆中暑:表现为口渴、头晕、耳鸣、胸闷、心悸、四肢无力等症状。出汗但不多,体温可略有升高,发热可能在37.5℃左右。这个时候要及时离开高温环境,经短时间休息后症状即可消失。

二是轻症中暑:既有先兆中暑症状,同时又表现为面色发红、皮肤灼热等现象,并伴有恶心、呕吐、大量出汗、皮肤湿冷、血压下降等症状。发热往往达38.5℃。这个时候,首先要做的是迅速撤离引起中暑的高温环境,选择阴凉通风的地方休息;并多饮用一些含盐分的

清凉饮料。还可以在额部、颞部涂抹清凉油、风油精等,或服用藿香正气水等中药。

三是重度中暑:大多数情况是在高温环境中突然昏迷。此前常有头痛、麻木与刺痛、眩晕烦躁或精神错乱、肢体抽搐等,皮肤灼热而绯红,体温常在40℃以上。这个时候,请迅速撤离高温环境,并及时前往医院救治。

★打雷了,怎么办?

雷雨天在室内做好哪些预防措施?

1、关好门窗。打雷时,不要靠在墙壁边、门窗边、阳台,坐在房间正中央最为安全,但不要停留在电灯正下方,以免在打雷时产生感应电而发生意外。

2、不要靠近室内金属设备,如暖气管道、自来水管、钢柱等,以防雷电电流经它们传入人体。

3、不要穿湿的衣服和拖鞋。

4、尽量不要接听和拨打手机,固定电话也应避免在打雷时使用。如果是在有避雷针的建筑物内,有电磁屏蔽,可以在室内使用无绳电话或手机。

5、雷雨天气时不要使用太阳能热水器或者其他淋浴设备洗澡。因为雷电有可能会沿着水流袭来。及时关掉煤气,并时刻注意煤气是否泄漏。

★面对蚊虫和病毒,怎么办?

夏季是一些传染病的高发阶段,由于蚊虫过多也增加了传染渠道。不过,每种传染病都有它的特点和传播途径,掌握好方法也可以有效预防!

蚊虫叮咬后如何处理?

一般蚊虫叮咬的处理主要是止痒,可外涂清凉油、风油精等止痒、抗炎。如果发生局部肿胀、感染及发热、皮疹等症状,须及时去医院就诊。

外出旅行如何避免蚊虫叮咬?

要穿浅颜色的长袖衣裳和长裤,裸露皮肤涂抹驱蚊剂,特别是耳后、颈部等部位;有条件可佩戴应用菊酯类杀虫剂处理过(如浸泡)的长袖衣裳、长裤和袜子,可更有效保护。

扫二维码
看视频。此视频涵
盖了暑期可能会出现
的各种安全隐患。



人教版七年级语文教材的编排从学生的实际情况出发,遵循了学生的认知规律,着重学生主观能动性的发挥,将读写有机结合。其强调学生语文知识的积累与运用,指导学生在赏析名家名作中学习写作方法和写作技巧,以读促写、以写导读,是阅读教学与写作教学的完美融合。它符合学生的认知过程,对学生语文综合能力的提升具有重要意义。现结合本人关于七年级下册的语文教学实践,谈谈如何进行读写结合教学。

一、精讲教材,突出重点,培养学生的阅读能力

“以教材为本”,是我多年在语文教学实践中一以贯之的原则,语文教材中所选编的文章,很多已经成为写作的经典范例,而深挖教材、精讲教材,才是培养学生阅读与写作的根本。一句生动的修辞、一个感人的细节、一节精彩的片段、一处结构上的衔接与呼应……在刻画人物形象、表达中心思想、反映作品的艺术价值上都不可或缺。教师只有抓住这些重点,引导学生自主阅读,才能将这些经典作品的特色,内化为学生自身的语文素养,并切实提高学生的阅读与写

探究七年级语文教学中的读写结合

衡阳县渣江镇盐田中学 凌均元

作能力。如我在教学《回忆鲁迅先生(节选)》一课时,带领学生品读“鲁迅先生很喜欢吃北方饭,还喜欢吃油炸的东西,喜欢吃硬的东西”和鲁迅先生回复青年的来信时“常常看到夜里很深的时光”等片段,引导学生通过赏析这些人物描写来感受鲁迅先生坚毅倔强、正直刚硬的“硬骨头”性格和宽容待人、关心帮助青年的品质,从而使文章中的人物形象鲜明而突出。初中语文教材所选的经典篇目,有的以情动人、直击心灵;有的语言隽永、修辞生动;有的行文严谨、首尾呼应……在刻画人物、表情达意、布局谋篇上各有特色,要求教师在精讲课时抓住作者的“特色”,教师只有在对教材非常熟悉的基础上才能引导学生在阅读中把握作品的主题精神,感受作品的艺术魅力,体会作者的描述方式和写作方法,从而让学生适时掌握写作方法并巧妙运用到平时的写作当中去。如此,教师把作品中的“连珠妙语”化为学生的“肺腑之言”,有效地提高学生的写作能力。

二、以读促写、读写结合,提高学生的写作水平

读是语文学习的开始,更是提高写作水平的重要途径。以读促写是要求学生站在作者的位置上去理解和感受阅读材料,在老师精讲的基础上,引导学生对作者所描述的场景进行还原,从而积累语言知识,领会作者的写作意图,进而准确地把握阅读材料的中心,学习作者的写作技巧,为自己动手创作奠定基础。七年级语文下册在每一个单元后面都确定了一个写作主题。这样读写结合的教材编排,方便教师有目的性、针对性地开展作文训练。从第一单元的“写出人物精神”到后面的“学习抒情”“抓住细节”“怎样选材”到“文从字顺”“语言简明”,既紧扣教材,又有所侧重,将阅读与写作完美结合。教师可以从学生实际情况出发,联系生活有针对性地设置作文题目,展开作文训练,切实提高学生的写作水平。

三、广泛阅读,注重积累,夯实学生

的写作基础

“汝果欲学诗,功夫在诗外”,新课标中明确指出,学生应该在广泛的课外阅读中积累语言知识,并在写作过程中进行应用,为了达到这一目标完成语言积累的过程,我经常组织学生开展广泛的课外阅读活动,要求学生摘抄阅读过程中接触的精彩语句,积累学习到的写作技巧,并让学生精心制作学习卡片,认真撰写学习笔记。我还在班级定期开展课外阅读心得交流活动,让同学之间互相借鉴,取长补短,共同进步。长此以往,学生的“写作语言”越来越丰富,“写作技法”越来越娴熟,写作中就不会出现“巧妇难为无米之炊”的情形了。

综上所述,在七年级下册的语文教学实践中,在教师精讲、学生精读的基础上,以教材为本、课外阅读为辅的读写结合的教学方式,对促进学生的阅读写作能力的提高有重要作用。教师可结合学生的实际情况,以写促读或以读促写,将阅读与写作结合起来,逐渐培养学生的写作兴趣和写作能力,促使学生语文综合能力的提高。