

春去秋来,初三学生,将面临人生第一个重要的转折点——中考,肩上的压力可想而知。从初二开始,我们已经接触了一门新的学科——物理,那么,初三该怎样做才能在中考时稳操胜券?

如何培养兴趣

兴趣是最好的老师。因此作为刚刚接触物理科学的你们,首先需要的是培养对物理的兴趣。其实在初二你们已经知道了汽车启动时人会向后仰,而汽车刹车时人却会往前冲,从而明白了为何要对汽车限速行驶吧!老师也一定已经为你们解开了为何一只小小的天鹅可以像炮弹一样炸毁一架战斗机,指南针为何能为迷路的人指明方向,为何一定是先看到闪电后才会听到雷声,为何在盘山公路转弯处会设置一个很大的凸面镜等等。从中我们已经了解物理其实是一门与我们的生活密不可分的科学,它的知识体系来源于生活,而它的研究成果又在不断地为人类社会的前进做出贡献。

我们还会看到、体验到更多有趣的实验,还会在自己亲自动手的过程中解开更多生活小常识的奥秘,学习物理并不是一件枯燥的事,如果你是有心人,就会发觉我们的吃穿住行有太多离不开物理知识,凡事多问几个为什么,多观察周边的事物,我相信你即使不被物理迷住,也不会再觉得学习物理是很难事了。

如何挤出时间

到了初三,各门学科都会比以往抓得更紧,这时时间就会显得尤为珍贵了,那么怎么才能在有限的时间中更高效地学好物理呢,建议大家可以尝试以下的做法:

■ 课前预习,提高课堂听课效率

物理课本是学习物理的基本依据,也是获取物理知识的重要途径之一。现在的初中物理教材内容丰富,图文并茂,集知识性、科学性、趣味性于一体,比较符合同学的审美与阅读兴趣。如果在每一次上新课之前抽十几分钟的时间预习一下,记下自己不明白的地方,在听课过程中就可以做到有的放矢,大大提高听课效率了。

■ 课中学习,加深记忆

因为课前的预习,对于新知识有了一定的了解,因此在老师的课堂教学过程中对于自己已经明白的重要规律、概念或结论,就要边听边理解,然后在理解的基础上加以记忆,这样可以节省课后的记忆时间。特别要提的是物理学科的任何概念、结论或定律都应该是在理解的基础上记忆,这样才能记得牢,才能灵活运用

用,死记硬背的知识只要换一个角度考察,就会让自己傻眼的。老师在讲解自己在预习中还存在

的困惑问题时,一定要集中精神听讲,如果还存在疑问,上课时不愿意提出,在课后也一定要找老师问清楚,不能觉得不好意思,学习是自己的事,如果问题不断积累,不久这些问题就会堆成一座让自己彻底失去信心的小山,再也不愿去攀爬了。同时建议同学向老师请教,而不是向身边的同学请教,毕竟老师讲解问题会比同学透彻、全面。

■ 课后复习,巩固提高

有了细致的预习、认真的听课,复习也是决定成败的重要一环。每一次课后,老师都会布置一定的作业,为了检验同学们在听课过程中还有哪些知识点没有掌握,很有针对性。做作业是课堂教学的延续,是学生复习、巩固应用知识的重要环节,同学们可以利用这些作业先对自己做个检查。很多同学在做作业时

会一边翻书一边做,这种习惯是对自己的不负责任。

在做作业之前建议同学对课本和自己的课堂笔记再认真地复习一遍,重要的知识点在这一过程进一步加深记忆。在此基础上完成作业,碰到不会解的题目就是你还存在的困惑,第二天向老师询问或在老师对作业点评分析时仔细听讲。务必要做到课课清。

■ 系统复习,注重知识的整理

初三物理,有一半的时间用于对已学知识的复习。复习是巩固知识、加深理解的重要环节。因此,学完一章后同学们要学会按照自己的方式对知识进行归纳总结,将所学知识按物理学本身的内部结构整理成有机联系的较完整的知识体系,使零碎的知识系统化、条理化,弄清章节的前后联系及每一部分知识在教材内容整体中的地位和作用,便于融会贯通。在此过程中同学们不仅可以更加深入、全面地掌握所学知识,从中体验自己智慧的力量,体验求得知识的欢乐,还可以提高自己对于知识的整理能力。

复习的过程免不了要做较多习题,那么订正错误又是学习的一个重要环节,作业和试卷中出现的问题往往是同学们对所学知识模糊或不理解造成的。我们一定要搞清楚错在何处、错误的原因。找出错误的原因后,采取相应的补救措施,避免不必要的失分。

初三了,压力更大了,调整好自己的心态,将压力转化为自己学习的无限动力,选择适合自己的学习方法,体验学习所带来的乐趣与成就感。

松江区教师进修学院中学物理教研员 高级教师 秦欢珍

第23届教师节上海市教育系统先进集体和先进个人

上海市园丁奖（上接 B16 版）

杨浦区 徐蕊(女)、翁金杭、陈佩红(女)、岑瑞宝、陆忠良、朱静波(女)、任贇、戎文成(女)、沈慧芳(女)、张璟(女)、章旻(女)、林海正、陈前、冯伟世、陆毅(女)、姚玉清(女)、何淑萍(女)、徐莉萍(女)、沈洪、袁洁(女)、周末娣(女)、徐向东、辛晓东(女)、郁水兰(女)、忻建鸣、陈炜(女)、朱琪(女)、朱以忻、王芳(女)、童庆(女)、杨莉俊(女)、沈肖颖(女)、邵世开、蔡咏梅(女)、刘奕(女)、黄英杰(女)、张海燕(女)、何洁(女)、王寒煜(女)、赵秋莉(女)、张文勤(女)、邹卫荣、徐晶(女)、张庆秀(女)、胡玉娟(女)、张静(女)、沈晓(女)、李敏(女)、王琦(女)、张群、华国清、李雪梅(女)

浦东新区 徐子祥、朱康(女)、李黎洁(女)、郑朝晖、戴丽君(女)、徐钧华(女)、胡瑞峰、陈强、翁箭(女)、白永强、周少忠、郭秀丽(女)、葛伟雄、滕卫忠、顾海青、杨淑平(女)、顾志跃、张建平、王瑞勤(女)、陈卫星(女)、孙卫娟(女)、董国忠、杜昌奉、康峰弟(女)、汪学友、龙凤莉(女)、杜宏杰、李杰(女)、张毅、赵萍(女)、杨连永、王其(女)、钱筱蕾(女)、孟富森、张杰、赵丽华(女)、毛赛英(女)、计谢红(女)、方琦(女)、刘晓辉、陈伟(女)、叶友良、罗米强、师玲芳(女)、陆颖(女)、徐姹(女)、李晓向(女)、陈飞(女)、张翠霞(女)、王少平(女)、唐菁(女)、吴原、徐俊、王爱群(女)、张蕾(女)、陈闻、王万华(女)、朱巾萍(女)、程胜男(女)、宋王婕(女)、王绪芳、翁纪达、施卓英(女)、纪淑贤(女)、汪宏勤、周宏英(女)、徐彪、王卢洁(女)、赵国弟、钱红(女)、陆静(女)、徐昱莲(女)、赵宛英(女)、万晓春(女)、曹琴(女)、刘惠娟(女)、卢雷、曹莉萍(女)、章小荣、赵亮、倪晓燕(女)、王文高、陈美杰(女)、黄芳(女)、祁诚、杨秀丽(女)、徐慧(女)、孙荣兰(女)、顾琼华(女)、池奕萍(女)、施洪亮、刘静莉(女)、袁素琴(女)、叶丽芳(女)、陶跃群(女)、翟伟荣(女)、奚月挺(女)、王斌华、朱燕(女)、马巍、孙学文、潘慧芳(女)、巫雪青(女)、孔宇玮(女)、祝晓隼(女)、袁梅(女)、胡春华(女)、杨惠琴(女)、蔡丽萍(女)、陆浩(女)、郭萍(女)、丁美华(女)、杨佩青(女)、柳纹(女)、曹永辉、姚勤(女)、顾群英(女)、张承洁(女)、顾敏(女)、陈野弟、杜耀君、黄丽峰(女)

闵行区 杨娟(女)、申德峰、张倩(女)、谢为俐(女)、唐颖萍(女)、张雅云(女)、艾东国、余安敏、张耘(女)、蔡映屏(女)、秦吉(女)、李洪英(女)、凌国华、顾彩虹(女)、孙纯薇(女)、潘蓓蕾(女)、张振华、徐慧麟(女)、汤莹琪、董佩芸(女)、周莉(女)、唐玲娣(女)、荆晓艳(女)、孙勤(女)、范向红(女)、张尚君(女)、杨静霞(女)、苏伟群(女)、吴玉菊(女)、徐莲芳(女)、赵婉萍(女)、周志华(女)、金慧颖(女)、刘雪春、谢虹(女)、夏鸿菊(女)、赵关丽(女)、谢春燕(女)、王西林、冯金英(女)、王文荣、嵇彩虹(女)、顾仙英(女)、尹晓波(女)、陈慧(女)、沈亚平(女)、吴怡(女)、丁黎明、金建芳(女)、刘芸(女)、徐志瑛(女)、谢国安、江龙琴(女)、杨菁(女)、林伟娟(女)、顾庆发、顾月兰(女)、郑荣玉、王叶婷(女)、潘玉凤(女)、俞露(女)、冯霞(女)、马魏娜(女)、刘长艳(女)、孙莉萍(女)、马晓辉(女)、陈爱华(女)、李沈君(女)、何学锋

嘉定区 王宏(女)、张桂明、陈坚、倪晓晖、龚惠芳(女)、徐凤(女)、严艳(女)、黄伟杰、须强、杨加(女)、吴伟(女)、李荣、王菊英(女)、孙凤(女)、高茂成(女)、傅秋萍(女)、刘旭升、刘新春(女)、汤丽红(女)、陈明、王燕(女)、肖丽萍(女)、程峰、徐凤娟(女)、朱英(女)、朱斌、潘晓敏(女)、顾剑(女)、严笑熙(女)、邵佳明、杨文娣(女)、赵新丰(女)、张雪熙

宝山区 黄琴(女)、尹荷娟(女)、徐红(女)、黄蒙芳(女)、陈丽萍(女)、黄蓓(女)、樊长青、陈琛(女)、张彦德、夏旻(女)、朱敏(女)、赵静(女)、秦华(女)、赵金(女)、刘晓东、高向东(女)、黄仁龙、喻碧波、赵妙珍(女)、潘淑明(女)、吴俊琳(女)、陈白(女)、严薇(女)、陈永涛、周殿青(女)、朱建萍(女)、朱芳(女)、徐虹(女)、董亚萍(女)、徐谊、万叶华、李雪洁(女)、张林、顾菊英(女)、李觉理、俞伟均、韩英(女)、黄奇志(女)、田伟(女)、严云娟(女)、朱华、许建华、王凤芳(女)、潘杰(女)、周振东、申永珍(女)、童喜桃(女)、卢惠江、宋慧凤(女)、葛娟(女)、薄惠琴(女)、杨建钢

金山区 蒋水清(女)、黄顺章、蔡谷丰、周学雷(女)、周卫红(女)、曾冬根、华亚平(女)、黄慧君(女)、吴巧莲(女)、李诚(女)、朱建云、顾艳红(女)、沈永刚、朱长明、唐建彬(女)、单小红(女)、唐连喜、庄华(女)、沈军、甘兴云(女)、陈琳(女)王正辉、金龙、王英(女)、高峰(女)、张菊香(女)、曹静荣、夏宏(女)、沈春英(女)、陆文红(女)、汤健、吴培君、秦燕(女)、王金耀、蒋玉华(女)、阮军妹(女)、孔祥熊、吴楚良

松江区 周菊妹(女)、王卫明、周莉莉(女)、王灿(女)、赵引芳(女)、徐玉莉(女)、李永萍(女)、周晓燕(女)、周立华(女)、朱桂娟(女)、王小弟、胡筱彦(女)、金嫣(女)、杨春雷(女)、孙青(女)、高德品、张英(女)、马琳华(女)、顾雪君(女)、高玉芳(女)、马晓林、徐卫英(女)、赵贵宝、黄燕(女)、顾春辉、陈爱君(女)、谈永康、张志芳、沈婉华(女)、李华、朱运训、闵雪英(女)、姚立强、诸钟棣、吴晓蓉(女)、李国安、周勤、薛梅(女)、张桂英(女)、林晓棉(女)、杨爱琴(女)、申伟英(女)

青浦区 陆晓东、平惠英、许育红(女)、吴炳云、王忠民、王向芝(女)、沈自强、王燕萍(女)、王芳(女)、倪水发、张敏(女)、陆晓华(女)、吴国强、吴永珍(女)、薛留根、吴亚军、程芳(女)、陈卫军戴琳珊(女)、陈薇(女)、钟芸芳(女)、谢培凤(女)、陈翠青(女)、吴甫光、陈国平、王文萍(女)、刘明、张建德、陈红(女)、茅葩、潘立新(女)、柴弘(女)、胡雅琴(女)、赵国华、金晓锋(女)

南汇区 林丽华(女)、张镇、陈冬花(女)、苏承红(女)、赵善华、孙剑宏、陈敏、宋蓉萍(女)、瞿惠华(女)、曾少华、张爱萍(女)、沈素华(女)、裴飞跃、吴晓月、潘佩红(女)、董雪梅(女)、王亚龙、倪红菊(女)、邵纯刚、陶雨峰(女)、姜鸿、吴德、顾荣飞、桂浩、孙伟民、金耀华、汤妹珍(女)、宋兴、姚引官(女)、倪奇志(女)、叶立民、潘明芳(女)、张小红(女)、季华(女)、郑明娟(女)、周卫东、顾秀芳(女)、沈春月(女)、邵翠芳(女)、朱红春(女)、董国强、陈红(女)、韩建宏、严军平、瞿凤萍(女)、张玉英(女)、金伟宏(女)、吴炯(女)

奉贤区 周耀忠、葛世平、万连红(女)、王晓玲(女)、胡玲华(女)、孙美红(女)、金玉丽(女)、方五发、方玲英(女)、方玉莲(女)、瞿春红(女)、郑伟英(女)、张志红(女)、吴金娟(女)、徐翠华(女)、潘建华(女)、邢华(女)、华建红(女)、张静宇(女)、龚宝平、金继波、王一心、沈丽华(女)、姚洪清、俞雪明、李慧(女)、廖军兰(女)、戴春、王正芳(女)、王伟、薛辛庆、张月琴(女)、施中卫、高秀欢(女)、杨卫红(女)、季洪旭、汪超伦、石凤娟(女)、赵银凤(女)

崇明县 范利群(女)、沈铜、钱生琴(女)、徐竞艳(女)、张静涛、黄惠娟(女)、丁玲妮、陆锦康、季国香(女)、陈霞(女)、陆菊萍(女)、黄菊菊(女)、庞家声、王永飞、严学美(女)、周玉海、吴春华(女)、洪德扬、汪诚一、龚超、徐旻晖(女)、施慧(女)、施中笑、朱俊贤(女)、施国琴(女)、董启平、李静莉(女)、李花(女)、王永生、王一觉(女)、陆志香(女)、施丽妹(女)、杨宇(女)、浦海燕(女)、龚玉琴(女)、李卫宇(女)、董耀棠、顾耀霞(女)、张秀丽(女)、施乃安、姚永佳、施永新、施锦东、顾晓华(女)

中职校 李金玉、王亚滨(女)、曾慧(女)、叶祖钰、顾平(女)、马晓云(女)、姜晓敏(女)、谢佳(女)、王珠珍(女)、谢富敏(女)、陈艳蓉(女)、倪树华、杨征、蔡建兴、杨爱民(女)、秦梁、樊毅忠、陈耀、陈蕾(女)、龚蔚、阎夏、李道清(女)、谭彦昌、刘悦(女)、蔡根生、徐福生、陈娟(女)、张大成、张小四、王洪波(女)、陈志红(女)、郭玮、夏萍(女)、杨晴(女)、龚一鸣、陆伟荣、梁承伟、吴菊华(女)、郑忆文(女)、张伟、张勇智、汪菊生、徐一新(女)、刘长锋、金四云、周振怡(女)、朱再新、钱旭华(女)、姚青(女)、韩东英(女)、楼建新(女)、张宏(女)、赵志、周金英(女)、叶家敏、张方良、单姗姗(女)、沈绮琅(女)、陆晔(女)、王鸿(女)、郑存青(女)、王华跃、鲍贤俊、潘丽萍(女)、杜钢、张士修、王祥荣

其他部门 崔淑杰(女)、李海洲、张瑾(女)、王丹(女)、冯耀武、于琴(女)、王海华、徐瑾(女)

市属单位 徐浣芳、李柏伟、黄一鸣

开学没多久,有些个矮的孩子因为座位排到第一排而不肯上学——

家长应警惕孩子暑期不长高问题

刚开学没几天,笔者获悉,邻居家小明不肯上学。急得李先生一大清早就在批评孩子。原来,小明刚开学,还乐呵呵地上学,可是回家后就有些不高兴,家长一开始还没在意。可没想到两天后,小明就说什么也不愿去上学了。究其原因,原来小明说同学们假期都长了个子,就他没长,昨天排座位他竟然排到了第一排。

在随后的采访中,笔者了解到学生的假期百态:没有繁重学业,暑假被电视、电脑“俘虏”,日夜颠倒,生活不规律的小学生占有很大比重,因此,有不少同学感觉整天头晕无力、注意力不集中。

李先生先后带小明到上海市儿童医学中心检查,医院在给小明做了详细检查后认为,小明不长个的根本原因是内分泌系统紊乱,使生长激素的分泌量大大减少,幸好家长发现早,治疗及时,否则会影响正常发育。

医生解释说,生长激素是促进人体增高的最重要激素,分泌正常与否是一个人能否达到理想身高的重要标志。暑假里,由于孩子户外活动和体育运动的增多,使孩子能够吸收充足的红外线和紫外线,促进血液循环的加快,体内各器官和细胞的功能也最为活

跃,生长激素分泌旺盛,生长发育明显加快,研究表明暑期儿童通常能够长高3厘米以上,因此有“暑假是长高的黄金时期”的说法,低于这个数值,家长就应该提高警惕。

医生强调,对于暑假里没有长高的孩子,家长一定要给予重视。孩子的生长发育是有规律和年限的,错过治疗时机,将影响最终身高,进而影响孩子以后的学习、工作、婚姻等。另外,不能盲目服用增高药和补药。因此,上医院找专业医生咨询指导才是正确的选择。

高建



“新民晚报-东方网大力神”超级高考巡回讲座 (5年来专为高考学生专业设计课程)					
讲座日期	讲座地点	讲座时间	针对人群	讲座科目	讲座主题
9月15日 [周六]	人民广场 地区	12:50-14:30	针对应届 高三	物理	勾连旧题迎新
		12:50-14:30		化学	化学平衡一
		14:50-16:30		数学	函数的常见题型及求导应用
		16:55-18:35		语文	作文立意分析一
		19:15-20:55		英语	完形填空解题技巧
10月1日 [周一]	人民广场 地区	14:50-16:30	针对应届 高二	语文	作文创新一
		16:55-18:35	针对应届 高三、高三	英语	从句分类
		19:15-20:55		数学	数列的概念
		8:30-10:00	针对应届 高三	语文	诗歌鉴赏(暂定)
		10:20-12:00	针对应届 高三、高二	英语	完形填空(暂定)
10月5日 10月6日 10月7日	人民广场 地区	8:00-10:00	针对应届 高三	语文	十一文综特色 专题讲座 (1天课、数、英各1 场共3天3场)
10:20-12:20		数学			
12:50-14:50		英语			
讲座 老师	所有主讲老师均为市重点“特级、高级”教师中的佼佼者,具体情况请接打热线电话咨询。				
特别 提醒	掌握正确的学习方法与高考应试技巧是提高高考成绩的关键。欢迎广大高三、高二、高一同学把握听讲机会,积极参与,备战高考。				
特别 提示	以上主题均为暂定主题,若有变动,以老师现场所讲内容为准。 请家长、考生购票前请先电话确认票子是否已经售完,以免白跑。并 开放时间电话拨打电话咨询详情,非开放时间电话无人接听,敬请谅解。				
热线电话:52281282,52281286					
购票地点:静安区陕西北路80号10楼“东方网大力神”高考办公室					
开放时间:每周一至周五 13时至19时整					