



# 杨浦区一项调查显示： 五年级学生很会学习，但批判性思维不足

现在的小学生学习能力如何？学业压力来自何处？杨浦区教育学院最近一项针对全区五年级小学生的调查显示：孩子们很会学习，学业负担和学习压力尚可；而考试焦虑、父母期望为最大压力源。此外，批判性思维还有待加强。

## 学业压力尚可，语文课业负担最重

如何科学、客观、理性、有效地评价学业？一直是一个难题。杨浦区教育学院连续四年对小学五年级学业质量开展调研，不仅以学生的学科测试等第作为评价依据，更从学业负担、学习压力、学习动力、校内作业时间等绿色评价指标进行跟踪研究，同时，对于教师的教学方式也进行重点调研，不断提高课堂教学水平。

今年的这项问卷调查和研究主要从高层次思维倾向、教学方式、学习策略、学业负担、学业压力等五方面进行调查，对象覆盖全区全部五年级学生，共计5831人。此次调研的指数取值为0-10，指数越高，表现越好。

现在的小学生学业负担究竟重不重？结果显示，学业负担指数为8.03，学业压力指数为8.04。小学五年级学生学业负担和学业压力情况均为“良好”。

问卷设置了“我每天要花较长时间来完成学校布置的家庭作业”这一问题，选择“不同意”和“不太同意”的分别为40.7%和26.8%；选择“一般”的为20.4%；选择“比较同意”和“很同意”的分别为6.6%和5.5%，两者相加只有12.1%。调查数据还显示，在作业时间上，时间从长到短依次为语文、数学、英语；在作业难度上，难度从难到易依次为语



文、数学、英语。可以看出，当前对小学生来说，语文学科作业负担相对较重，其次为数学、英语。

## 作业太多？父母会额外布置作业

那么，学校布置的家庭作业，为什么一部分孩子做得慢？选择最多的回答是：“我如果很快做完，父母会布置额外的作业。”其次为：“作业量太多”“无法集中注意力”“作业太难”，选择“不喜欢作业”的人数最少。这一结果很有说服力。不是孩子作业做得慢，而是爸妈太鸡血！孩子磨蹭，其实是无声的反抗。

关于学业压力方面，调查结果显示，孩子压力程度由高到低分别为：考试焦虑、父母期望、课堂老师提问、担心跟不上课堂进度、独

立完成作业。其中，“我会担心考试考不好”和“考试后，我会担心家长把我和其他人做比较”，是两大最主要的压力源。

教学方式是指为达到教学目的，实现教学内容，运用教学手段而进行的一整套方式组成的、师生相互作用的活动。今年的调研重点关注教师在激发思维、关注差异、有效互动等方面的表现情况。结果显示，杨浦区五年级学生的教学方式指数为8.72，在二级指数中，有效互动指数是9.28为最高。

## 很会学习，但批判性思维不足

另外，杨浦区教育学院还对五年级学生的学业质量和高层次思维情况进行了研究。结果显示，五年级学生学业水平总指数为8.12，学习策略指数为9.26，高层次思维倾向

指数为8.66。总体看来，杨浦区五年级学生的学习策略指数最高，可见很会学习，不过，批判性思维还有待加强。

专家指出，高层次思维倾向主要指的是思维的情感态度维度。包括好奇心、寻求真相、坚持、思想开放等；有提出问题的勇气；具有强烈的求知欲；在付出努力却得不到回报时仍能持之以恒等，它反映的是思考者的态度和品格。在高层次思维倾向指数中，“批判性”最低，只有4.46，“好奇、求知”得分最高，达到9.39。从中可以看出，五年级学生普遍有很强的好奇心和求知欲，但是缺少批判性思维。这一点值得引起教育工作者和家长重视。如果少年时期不注重培养批判性思维，孩子从小缺乏质疑精神，将来就很难有创新能力和创新精神。

(来源：新民晚报)

## 生活妙招 >>>

# 四步法教你正确煎中药

生活中，我们可能会因身体不适或虚弱而需要治疗或调养的时候，当你选择中药饮片治疗时，就有可能会遇到煎中药的问题。

煎中药就是简单用水煮中药取药汁吗？回答当然为不是的。煎中药是指将中药放入砂锅里的一种煮食方式，可加入凉的饮用水，浸泡30-60分钟，再加水没过药物，将砂锅放在炉火上用中火煎煮。

煎中药有很多讲究，可以说是一门工艺。煎药的容器、用水量、时间、火候、次数等都会对药效的发挥有一定的影响。煎中药方法的正确与否对中药药效的发挥有着重要的影响。只有用恰当的方法才能在浪费药材的同时煎出更多的有效成分，发挥最大的疗效。

下面将煎中药的正确工艺流程介绍给大家。

### 1 准备

煎药前需要准备相关材料和器具。例如要煎的中药、砂锅、干净的水和纱布、盛药容器等。

### 2 浸泡

将中药置于砂锅中，加水至超过中药饮片约3厘米，浸泡30-60分钟。中药饮片在煎煮前浸泡可以利于有效成分的煎出，增强疗效，所以不可随意省略该步骤。

### 3 煎煮

煎煮应该选择正确的火候。一般煎煮普通药，宜先武火后文火，即未沸前用大火煮沸，沸腾后用小火慢煎。煎煮质地轻疏或含芳香挥发性成分较多的药材，宜用武火急煎，即大火煎煮较短时间，以防止挥发性成分的损失；煎煮质地坚硬的矿物、贝壳、植物根茎类药物，宜用文火慢煎，即小火慢煎较长时间，以便煎透。

煎煮的时间是否恰当，直接关系到中药的疗效，应正确掌握。一般药物，头煎15-20分钟（煮沸后计时，下同），二煎



10-15分钟。对于质地较轻、含挥发性成分较多的药物，头煎10-15分钟，二煎5-10分钟；质地坚实或补虚类药物，头煎40-50分钟，二煎、三煎30-40分钟。一剂药煎煮的次数以3次为宜，至少2次。这样既可以充分发挥药效，又不浪费药材。

### 4 过滤

煎煮完成的中药应迅速趁热过滤至盛药容器中，以防止药液被饮片重新吸附或产生凝集使药液滤出量减少，造成有效成分的损失。剩余的药渣待稍凉后用纱布包裹，挤压药液合并至盛药容器中，既可服用。

### 注意事项

- 煎药时最好用砂锅，不可用铁锅、铝锅等金属容器，否则会影响药效，严重的甚至会产生有害物质，从而对人体造成伤害。
- 不可在浸泡前用清水清洗中药饮片，会导致辅料和部分成分的损失，不利于疾病的治疗。
- 除特殊的质轻松散、体积较大的药物外，如丝瓜、通草、茵陈等，其余药材在煎煮时要加盖以防止有效成分的挥发损失。
- 裸露放置的隔夜汤药不可服用，熬糊的汤药不可服用。

(来源：科学生活)

# 诺唯真游轮进社区 “唱出心中喜悦” 2018上海社区居民海上合唱大赛社区招募正式启动

2018年9月，由诺唯真游轮公司主办，社区晨报协办的，诺唯真游轮进社区暨2018上海社区居民海上合唱大赛社区招募活动，在上海各区街道社区拉开帷幕，11月13日这一场来到了江湾中路755弄小区，此次诺唯真游轮进社区活动将持续四个月，深入沪上社区。今年的游轮进社区活动除了向活动现场的居民详细介绍诺唯真品牌旗下游轮“喜悦号”以及普及相关游轮旅行知识之外，诺唯真游轮公司还为上海社区居民定制了一场别开生面的“海上合唱大赛”的活动，鼓励社区居民走进游轮，登上舞台，唱出心中喜悦，展现社区居民风采。在为居民们提供高性价比的游轮旅行产品之余，更加丰富了社区居民的精神生活。诺唯真游轮公司之所以选择举办合唱大赛，主要是因为合唱作为一种社区大众参与、集体合作演唱的艺术活动，在活动开展的同时可以增加社区成员间的相互交流，从而提升了社区凝聚力。同时合唱的曲目大多是经典的艺术作品，往往体现了一个民族的精神内涵和传统文化，在大海上合唱，得到意境享受美的同时，也陶冶了居民们群众艺术情操。同时主办方不但为每支参赛队都准备了精美的礼物，更为冠军



队伍设立了现金大奖。

此次2018上海社区居民海上合唱大赛，共选取9支队伍参赛，所有参赛队均来自社区。9支参赛队将在诺唯真喜悦号前往日本的指定航次上进行预赛，预赛共产生6支队伍，进入决赛，决赛将在2018年12月底于上海进行。

## 关于诺唯真喜悦号

诺唯真喜悦号于2017年夏季起航，是诺唯真游轮公司目前首艘专为中国市场打造的创新型豪华游轮。作为诺唯真全新的Breakaway Plus级别游轮，总吨位167,725吨，双人满员载客量为3,850人，最大载客量4,930人，设有1,925间豪华客房。喜悦号专为提供“海上头等舱”体验而生，设有能够满足中国客人独特度假需求的船上设施。诺唯真喜悦号将为客人提供丰富多样的VIP住宿环境，其中一价全包的The Haven独立区域拥有高端专属的“船中船”式豪华套房及私人管家服务。诺唯真游轮通过为客人在海上提供自由和开放的旅游体验，再加上众多精彩纷呈的娱乐活动以及28种餐饮盛宴，将满足中国年轻一代爱好游轮旅游人群的需求。诺唯真游轮邀请游客体验独特的“自由闲逸式”游轮度假模式。

