

期末考试即将来临怎么备考不挂科



大学期末考试,最怕的就是挂科,所以大多数学生为了避免期末挂科,总要进行紧张的期末复习。临近考试月,第一次参加大学考试的大一新生该如何复习呢?

众所周知,大学生一个学期下来最难熬的就是最后几周,为什么呢?因为最后几周是考试月啊!对于第一次面对大学期末考试的大一新生来说,期末考就是学姐口中的60分就不会挂科,可是学姐并没有告诉你,不好好备考的话考试后你会发现60分也是很难考的!那么,即将参加第一次大学期末考试的大一新生来说,该如何备考不挂科呢?

一、考前两三个星期不缺勤

为何这段时间不能缺勤,一般在考前两三个星期,同学们会强烈要求老师划出考试范围和重点(很多老师也不用同学们要求,很体谅同学们的),这时要仔细记下需要考哪些地方,为接下来的复习指明方向;这是一个前提中的前提。但如果你的人际关系够硬,也可忽略。

二、快速制定复习计划

复习时间短(基本上考前一两个星期才有复习的氛围)、考试科目多是大学期末考试的主要特点,所以在具体复习前要制定好复习计划,哪科先复习、哪科后复习,早上复习什么、晚上复习什么等等;个人的经验是先复习后面考的科目,防止后

摄抑制,最先考的科目在考前一两天再重点复习,然后按照时间顺序,考一科扔一科,越到后面越轻松;

三、合理安排复习时间

在制定好复习计划后,就要合理安排好复习时间。考前一两个星期的时间是很紧张的,很多同学甚至彻夜奋战(当然了,这我没经历过,可舍友一大堆),遵照既定复习计划,调好闹钟,几点起床、几点去图书馆占座(不知道图书馆开门时间的请忽略),几点就餐、几点休息等等,要充分利用碎片时间;

四、搜集复习资料

计划制定好了,时间也安排好了,那复习什么内容呢?现在就需要搜集复习资料了(这一步和制定计划、安排时间没有前后区分)。搜集的渠道主要有以下几个:

一是课堂上老师给出的范围和重点(这是复习大纲和根本,一切资料以填充此大纲为准);

二是直系师兄师姐们之前的复习资料(多取经、多收集,不过她们也要复习,肯定说不了多少啦);

三是利用网络搜集相关资料(这一步要慎重,网上太多资源,除了一些基本的,其他学校的资料一般都不适用本校的考试);

注重复习技巧资料收集好了,计划和时间也都心中有数,那接下来面对一堆的复习资料该怎么入手呢?先按照每科的考试大纲和范围把资料整理好,对号入座进行填充、删减;然后分科打印(如果你时间充裕、够勤奋,也可以手抄一遍,那样印象深刻);最后就是努力复习啦!

(来源 百度百科)

寒假工注意事项

现在寒假学生出去打工都是自行团队组织,往往每年都会有同学上当受骗,为了避免类似事情继续发生,有以下几点需要大家注意:

● 第一:组织者要有组织团队出去打工的资质,这些资质包含有《授权证书》《中华人民共和国组织机构代码证》《税务登记证》《企业法人营业执照》,如果有这些证书的复印件,我们则可以初步相信这些组织者;

● 第二:寒假工在出去打工的时候要要和这些组织者签订合同,合同上要注明同学的利益、利益损失以及利益损失赔偿这方面的内容,如果有这方面的合同,并且合同上的利益损失赔偿符合寒假工的自身标准,则可以进行考虑;

● 第三:前期寒假工有两个费用问题要注意,1、一些不正规中介、黑中介利用市场需求对寒假工进行收取中介费用,大家千万要注意,寒假工是不交中介费用的;2、寒假工的路费是自己掏的,不要相信寒

假工免路费的“好事情”,如果给寒假工免路费,那么你的寒假工资就肯定没有安全保障了,每年都会有寒假工因为这样的事情与身边的组织者感情破裂,甚至发生违法现象;

● 第四:今年的国家统一寒假假期时间在一个月左右,同学们在进厂的时候一定要签订一份合同,并且要看清必须是短期合同(一般合同有效时间是30天),如果寒假工保证不了自己在厂里上班的时间是合同上的有效时间,那么就不能进这个厂,否则最后工资结算的时候你会损失惨重;

● 第五:寒假工出去打工的时候要注意两个保险问题,1、在路上用的车辆不能使非营运车辆,因为只有正规的营运车辆上面才会带有人身财产安全保险;2、在厂家进厂以后厂家签订的合同上有寒假工人身财产保险;

● 第六:在寒假工到厂家以后都会进行体检,每年都会有一些非厂家人员在厂家管辖区域私自收取体检费用,我们进到厂家后要确定是厂家提供的体检渠道,体检价格估计在50元左右,不会超过99元的,如果费用高的话,大家就要警惕了;

● 第七:寒假工到厂家以后一定要遵守厂家驻场老师的安排,切忌做一些危险的事情,寒假过节饮食方面要注意,不能酒后滋事;

● 第八:寒假工在完工之后一定要在组织者的领导下进行返回,不能私自撤离,车辆安全各方面同上;(来源 百度百科)

冬季传染病预防知识

冬季来临,政教处结合学校实际开展预防流感等呼吸道传染病的宣传活动。各级部、班主任要切实做好学生的健康知识和习惯的宣传,教育学生了解呼吸道传染病的相关知识,增强自我防病意识,养成良好的卫生习惯。



一、冬季传染病相关知识

1. 冬季是呼吸道传染病高发季节,几种常见呼吸道传染病有:流行性感冒、麻疹、水痘、风疹、流行性脑脊髓膜炎(流脑)、肺炎和肺结核等。其中由流感病毒引起的流行性感冒,具有很强的传染性,其发病率占传染病之首位。

2. 呼吸道传染病临床表现的共性为:发热,乏力,头痛,咳嗽,流涕等上呼吸道卡他症状(包括咳嗽、流涕、打喷嚏、鼻塞等症状)。

3. 呼吸道传染病的传播途径:呼吸道传染病主要通过空气中的飞沫、尘埃进行传播。病人在讲话、咳嗽、打喷嚏时可以从鼻咽部喷出大量的含有病原体的黏液飞沫悬浮于空气中,被易感者吸入,即可造成传染,也可形成大面积流行。

二、主要预防措施及健康习惯

1. 注意防寒保暖,随时增减衣物,避免受凉。人体受凉时,呼吸道血管收缩,血液循环减少,局部抵抗力下降,病毒容易侵入。

2. 多喝水。冬季气候干燥,空气中尘埃含量高,人体鼻黏膜容易受损,要多喝水,让鼻黏膜保持湿润,能有效抵御病毒的入侵,还有利于体内毒素排泄,净化体内环境。

3. 勤洗手、科学洗手。呼吸道传染病患者的鼻涕、痰液等呼吸道分泌物中含有大量的病原,有可能通过手接触分泌物,传染给健康人,因此特别强调注意手的卫生。

掌握六步洗手法:

- ▲ 第一步:掌心相对,手指并拢,相互揉搓;
- ▲ 第二步:手心对手背沿指缝相互揉搓,交换进行;
- ▲ 第三步:掌心相对,双手交叉指缝相互揉搓;
- ▲ 第四步:弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓;
- ▲ 第五步:右手握住左手大拇指旋转揉搓;
- ▲ 第六步:将指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓。

4. 文明咳嗽、不随地吐痰。打喷嚏或咳嗽时用清洁的手绢或纸巾遮掩口鼻;若一时来不及拿纸巾遮掩,可用手肘弯的衣服遮挡口鼻,因为病毒不容易在干燥的衣服上停留;打喷嚏或咳嗽时,千万不能用手遮掩口鼻;吐痰时,痰液用纸巾包好,弃置垃圾桶。

5. 学习、生活环境开窗通风,勤晒被褥,清除卫生死角。良好的通风可消除80%自然菌,所以自然通风换气保持空气新鲜至关重要。教室在每节课后开窗通风,保持室内空气清新,其他教学生活用房应每天开窗通风2-3次,每次30分钟以上,尤其是寝室,在离开时一定要把门窗打开,让阳光充分照射。

6. 养成良好的生活规律,保持充足的睡眠,适量运动,平衡膳食。保证充足睡眠,防止过度的紧张和疲劳使身体抵抗力下降;注意日常体质锻炼,提高身体的免疫力和抵抗力,增强对外界环境的适应能力;注意饮食、饮水卫生,少吃煎、炸、烘、烤食物,多食用富含维生素C的蔬果及奶制品等富含蛋白质食物。尽量不到卫生条件差,没有消毒设施的路边摊、小餐馆用餐。

7. 免疫预防。流行季节前可进行相应的预防接种,如流感、肺炎、麻疹、流脑等。

8. 疾病流行季节,尽量减少到人多的公共场所,更不要到传染病患者聚集的场所。

9. 早发现、早治疗。如遇身体不适请及时就医检查,出现呼吸道及消化道症状时应及时就诊,切忌不当回事,更不能自行服药。如发现流行病患者应早报告、早隔离、防止校园内传播。

10. 患呼吸道传染病的学生痊愈时,应开具有效的医学证明方可返校。(来源 百度百科)

电影推荐:《芳华》

导演: 冯小刚

主演: 黄轩 / 苗苗 / 钟楚曦 / 杨采钰 / 李晓峰 / 王天辰 / 王可如 / 隋源 / 苏岩 / 赵立新 / 张仁博 / 周放 / 薛祺 / 杨烁 / 陶海

剧情: 影片讲述了在充满理想和激情的部队文工团,一群正值芳华的年轻人在爱情萌发时的故事。

“活雷锋”刘峰(黄轩饰)由于“耍流氓”离开文工团,经历命运波折;从农村来的何小萍(苗苗饰),因“不良习气”屡次遭到文工团女兵的歧视与排斥;萧穗子(钟楚曦饰)默默暗恋着文工团小号手。三人因命运巧合再次重逢,昔日文工团的战友林丁丁、郝淑雯、陈灿等人也在时代变革中走上了截然不同的人生命运。(来源 百度百科)





西安高新科技学院校报
半月刊
党委宣传部主办
(内部刊物)

新 报

2017年12月25日 农历11月8日 校历星期五
总第213期 2017年第15期 本期4版



富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

长安区定点扶贫实训基地会议召开



2017年12月15日下午,长安区定点扶贫实训基地会议在长安区政府9层会议室进行,学校学院副院长于萍、睢宇恒,院务委员靳林弋、院团委书记于京玮和长安区商务局主任高亚慧、商贸发展科科长王昕迪,长安区扶贫办副主任王鹏、区扶贫办扶贫科科长何奇参加了本次会议。

本次会议商讨了将西高学院作为区域贫困人员技能培训基地、共同制定具体实施计划的问题,参训人员由商务局组织和管理,西安高新科技职业学院负责培训,会议强调特别要发挥我院优势,就农村电商、建筑技术、信息技术等内容进行培训。

会议中,三方联合成立“长安区扶贫创新实践领导小组”,组长由学院担任,副组长由长安区商务局、扶贫办担任,负责实训教学组织、管理和协调工作。同时建立联席会议制度,三方合作期间,一年内最少召开三次研究会议,研究年度合作计划,听取合作进展情况汇报,检查合作项目落实情况。按照协议要求,学院承担实训教学所产生的费用,并且每年最少不少于十次培训。区商务局负责召集协调参会人员,并承担所产生的行政费用。

本次会议部署了学校和政府的合作问题,为扶贫实训打下了良好的基础,会议最后,学院副院长于萍、睢宇恒,院务委员靳林弋、院团委书记于京玮和长安区商务局主任高亚慧、商贸发展科科长王昕迪,长安区扶贫办副主任王鹏、区扶贫办扶贫科科长何奇参加了揭牌仪式和战略合作协议的签订。

国家主席习近平就做好定点扶贫工作作出过重要指示,他强调,扶贫是党的宗旨,消除贫困、改善民生、逐步实现共同富裕,是社会主义的本质要求,是中国共产党的重要使命。本次会议的召开,为贯彻落实国家政策、实现脱贫目标提供了有力的支持。

(来源 宣传处 王志英)

省教育厅档案工作专家组莅临我校检查指导工作

12月20日上午,陕西省教育厅档案工作专家组莅临我校检查指导工作。专家组成员有省教育厅办公室王瑛,第一检查组组长、长安大学档案馆馆长吕建辉,西北大学档案馆研究员张叶,长安大学业务指导室主任詹弘,西安翻译学院档案室尹小莉。专家组成员和我院领导及档案馆老师在三楼会议室召开了档案工作反馈会议,我院党政办主任靳林弋、学生党总支副书记顾灏、档案馆馆长刘耀君、档案馆老师出席了本次会议。

专家组首先在我校教学楼六楼档案馆进行了实地考察,查看了档案电子目录,对档案库进行参观,我校档案库分为教学、行政、党群、声像、教学资料、学生档案等门类。在档案库参观的过程中,专家组对我校教务处整理的教学类档案提出表扬,同时建议完善学生档案信息。

学院档案馆馆长刘耀君对两院档案馆工作进行汇报。首先进行学院概况的介绍,其次重点从学校档案保障建设、档案工作业务建设、档案工作外延建设方面详细汇报了学院档案工作情况,指出我校近几年做出的努力与成果,我校注重加强档案队伍建设,完善档案管理体系,不断提高档案管理水平,不断提升档案管理工作队伍的业务素质。最后阐述了学院存在的问题和努力方向。

吕建辉馆长为我院档案馆工作做了初步反馈意见。吕馆长肯定了我校档案管理工作,指出我校档案在保障建设方面的优点,我校档案管理工作队伍稳定、档案门类齐全,教学类档案信息、标准化,档案利用效果理想;校领导的重视和指导、各部门兼职档案员的参与对学校档案管理工作提供了保障。在重点建设方面,新校区规划了图书档案信息大楼,体现了我校对档案管理工作的重视。同时,吕馆长提出四点建议:第一,加强专业化队伍建设,培养新人,实现固定1到2人的专业管理;第二,依法治档,完善归档制度,学习相关法律法规;尽快健全档案门类,将财务、基建、摄像等纳入档案管理范围,实现集中统一管理;第三,强化档案机构的行政管理职能,细化归档范围,增强全员档案管理意识,做好全员培训;加强考评制度建设,形成部门立卷;第四,加强档案数字化建设,加大经费投入。

王瑛老师对本次检查工作作出总结。王老师表示,我院档案工作比12年来检查时提高了一个台阶。全国各方面的工作已经进入互联网、大数据时代,档案工作也不能落后,档案管理要推进数字化加工。对于增强档案意识方面,王老师指出要注重依法治档,实行部门立卷制度,做到不只是文件立卷,还要将重要通知、制度、会议纪要进行立卷,将部门立卷纳入各部门岗位职责和年终考评中,用制度制约立卷。要建立健全师生档案体系,增强档案宣传力度,要健全档案门类建设,建立和完善档案管理框架,制定统一标准。王瑛老师强调,对于民办高校来讲,学生档案是学校的“魂”,加强学生档案的建设、促进学生档案的信息完整化,将会为学校带来潜在的资源 and 宝贵的财富。

(来源 宣传处 吕妍 杨芸)

“中国社会扶贫网”App 注册会议圆满完成



为落实党中央下达的中国社会扶贫网app的爱心人士注册任务,贯彻落实长安区镇社会扶贫政策,12月17日晚7:30,“中国社会扶贫网”app注册会议在我院南主楼204教室进行,院团委组织部部长王玉敏及我院校大一、大二各班团委书记参加了会议。

我院为黄良镇社会扶贫app的主办区域,要求我院校院的每位同学能够切实注册并关注社会扶贫官网。“中国社会扶贫网”app的主要功能是为贫困户提供教育资助,健康资助,民生工程,爱心帮扶,电商扶贫等多项扶贫项目,旨在通过互联网+社会扶贫模式,创新完善人人皆愿为、人人皆可为、人人皆能为的

社会扶贫参与机制,形成政府、市场、社会协同推进的大扶贫格局,贯彻精准扶贫精准脱贫方略,动员社会力量多形式参与脱贫攻坚;打造全国社会扶贫工作一张网,涉及对接、众筹、扶贫商城、展示、评价五大平台;实现贫困户可以根据自己的实际情况发布帮扶需求,再通过爱心人士、机构来进行帮扶对接,帮助贫困户解决问题;发动广大社会力量,形成整套帮扶体系,最终帮助贫困户解决困难,实现脱贫。

“中国社会扶贫网”是国务院扶贫办根据习近平总书记“要发挥互联网在助推脱贫攻坚中的作用”的指示精神专门开发的社会扶贫网络平台,与会人员积极完成“中国社会扶贫网”App的注册,并表明了为脱贫攻坚出一份力的决心。

(来源 本报记者 胡代杰)

争创文明西高 共度新春佳节

为了庆祝新的一年的到来,丰富校园文化生活,活跃学习氛围,由我院主办,星衢书画协会承办,高科龙腾协会、高科梵石画社会长李佳机、博仁跆拳道协会、樱钰动漫社等协会协办的“猜灯谜,送春联”活动在我院足球场举行,出席本次活动的有衢书画协会15级会长谢拓、高科龙腾协会会长郭灿阳、博仁跆拳道会长刘嘉。

本次活动主题是“勿忘初心,前行砥砺”,争创文明西高,共度新春佳节。首先,本次活动,由主持人致开幕词,并宣布本次活动正式开始。其次,开始由龙腾协会为在场同学带来了舞狮表演,在鼓声的节奏下,舞狮子完成了一系列的高难度动作。接下来,分别由跆拳道协会和武术协会表演了一场功夫盛宴,樱钰动漫社为在场同学带来了惟妙惟肖的cosplay舞蹈表演。动漫式的舞蹈结束后,一场现代串烧舞蹈又吸引了同学们的目光。最后,本次活动的最主要的一个流程开始了,在主持人宣读完“猜灯谜,送春联”规则后,同学们开始走向挂满灯谜的架子,寻找自己想猜的灯谜。

同学们在百余条灯谜里寻找着不同问题和答案的灯谜,千奇百怪的灯谜和幽默的答案、同学们的欢笑、赢得奖品后的欣喜,使活动现场笑声连连,从而吸引了更多人参加到本次活动中,将活动推向了高潮。最后,主持人宣读闭幕词,活动圆满结束了。

本次活动响应了十九大不忘初心,牢记使命,高举社会主义旗帜的精神,还丰富了同学们的课外生活。在新的一年里来临之际,我院向同学们献上一份新年贺礼,祝愿同学们以美好的心情、昂扬的斗志迎接即将到来的新年。

(来源 本报记者 任戈考/田继军/胡代杰)



联系地址:长安校区北副楼1433高新校报编辑部 投稿邮箱:gxbbjb@126.com