

“预制餐”渐成年轻人生活新趋势

□记者 杜营营

本报讯 在快节奏的都市生活中,年轻人的生活方式正在悄然发生改变。“预制餐”这一新兴生活方式逐渐走进大众视野,成为不少年轻人的选择。

当下,年轻人面临着工作、学习等多方面的压力,生活节奏不断加快。如何高效利用时间、平衡好生活与工作,成为他们关注的重点。在此背景下,“预制餐”应运而生。许多年轻人会在周末提前规划好接下来一周的食谱,并一次性购齐所需的各类食材。

近日,记者在某大型超市的生鲜区看到,不少年轻人正仔细挑选着各类食材,上班族小王便是其中一员。他向记者介绍:“我平时工作特别忙,每天下班后都很疲惫,根本没有精力再去超市买菜。我会在周末抽出时间,把下一周的食材买好,回家后洗切、分装、冷藏,每天下班回家就能直接开火做饭,能节省不少时间和精力。”

除了提前采购并处理食材,还有一部分年轻人选择一次性制作好一周食用的餐食。他们将做好的饭菜按照每餐的量进行分装,然后整齐地放入冰箱储存。用餐时,他们只需从冰箱中取出相应的餐盒,加热一下就能享用。

从事金融行业的陈女士就是这种“预制餐”方式的实践者。她表示:“我经常加班,以前总是靠点外卖解决吃饭问题,但外卖不仅价格较高,卫生和营养问题也难以保证。现在我开始尝试‘预制餐’,周末花几个小时做好一周的饭菜,不仅吃得健康,还能省下不少钱。”

采访中记者还了解到,一些年轻人借助各类美食APP和社交媒体平台,学习不同的备餐技巧。他们还在平台上分享自己的备餐经验和成果,与其他人交流互动。

随着“预制餐”在年轻群体中逐渐流行,这种生活方式正悄然改变着年轻人的生活节奏和饮食习惯。

科普课堂欢乐多



4月19日上午,小朋友体验农耕文化。当日,由项城市德高民俗博物馆和项城市科协联合举办的“践行社会主义核心价值观”科普课堂在项城市德高民俗博物馆开课。项城市科协志愿者、小作家协会会员等200余人先后参观了该馆的红色文化、民俗文化、农耕文化等展厅,感受民俗文化的博大精深。 记者 张志新 摄

月季吐蕊满城香



4月20日,记者在中心城区多个路口看到,硕大的月季花摇曳生姿,将市区装点得格外美丽,过往市民倍感愉悦。

记者 杜营营 摄

提升答题能力 构建知识体系

——访周口市第一高级中学政治教师蒋苏亚

□记者 刘华志 邱一帆 文/图

随着新高考改革的深化推进,高中政治复习备考迎来了新的机遇与挑战。政治科目不仅要求学生掌握丰富的理论知识,更强调分析问题、解决问题的能力。面对时间紧迫与要求提升的双重压力,如何在有限时间内实现高效备考?近日,记者采访了周口市第一高级中学政治教师蒋苏亚。

“高中政治复习的难点,主要体现在理论与现实的紧密结合上。理论知识的抽象性与现实问题的复杂性相互交织,考生的压力倍增。”蒋苏亚认为,一方面,政治学科的知识点繁多且琐碎,记忆负担沉重;另一方面,理论知识的深度与广度要求考生具备较强的理解能力,而抽象性又增加了理解的难度。这种记忆与理解的双重挑战,导致考生在备考过程中感到焦虑与迷茫。

为有效应对挑战,考生需采取精准复习、科学备考的策略。“考生在备考时,应构建系统化的知识体系,串联知识点。”蒋苏亚说,政治学科的知识点虽多,但并非杂乱无章。考生可通过构建系统化的知识体系,将零散的知识点串联起来,形成完整的知识网络,这不仅有助于提高记忆效率,还能深入理解各知识点的内在联系与逻辑关系。利用思维导图、知识树等可视化工具,将知识点以图表形式直观呈现,便于记忆与理解。

蒋苏亚认为,要注重强化理论与实践的结合,提升解决问题的能力。“考生通过关注时事政治、参与社会实践等方式,将理论知识与现实生活紧密联系起来,提升分析解决实际问题的能力。结合历年高考真题进行模拟练习,熟悉考试形式与题型,掌握答题技巧。”蒋苏亚说。

政治学科考试不仅考查考生的知识储备,更考查答题技巧。蒋苏亚认为,考生只有掌握高效答题技巧,才能提升答题效率与质量。“考生答题时,要逻辑清晰、条理分明,避免冗长与重复。”蒋苏亚说。



蒋苏亚(左)为学生分析答题思路。

科学的时间管理有助于保持高效学习状态,提升复习效率。因此,在复习备考过程中,考生应合理规划复习时间,保持高效学习状态。“备考期间,考生需科学规划复习时间,避免过度疲劳与焦虑。制定详细的复习计划,细化学习任务,确保每天都有所收获。同时,注重休息与放松,保持良好的状态。”蒋苏亚说。

作为即将迎战河南新高考的政治学科考生,复习备考之路需秉持精准施策、科学系统的原则。“通过构建系统化的知识体系、强化理论与实践结合、掌握高效答题技巧、合理规划复习时间以及积极寻求专业辅导等策略的实施,考生能够精准攻克难点、直击备考要害、最大化挖掘提分潜能,从而在考场上展现出出色实力,取得优异成绩。”蒋苏亚说。

