

“绳”彩飞扬展风采

# 区实验小学在全国跳绳锦标赛中获奖

本报讯(记者 周丹艳)近日,“大华杯”2019年全国跳绳锦标赛暨SUFU OPEN上海财经大学跳绳公开赛在上海财经大学体育馆落下帷幕。我区实验小学跳绳队首次参加比赛,取得了4项团体第一名,2项团体第二名,2项团体第三名的好成绩。

比赛现场,区实验小学参赛选手们不畏强手,勇于拼搏,经过一场场对决,最终脱颖而出。其中,张萌恬、卢心童等选手在个人绳规定套路初级项目中获得第一名;林烁儿、蒋昕伦等选手在交互绳花样规定基础套路项目中获得第一名;袁晨悦、周杉等选手在车轮花样规定提高套路项目中获得第一名;朱璐琪、杨梓韵、潘奕如等选手在个人绳规定套路高级项目

中获得第一名……

值得一提的是,该校学生张洲滔、朱璐琪参加的个人花样精英级项目,他们面对的是参加过世界级赛事的选手,在强大的对手面前,他们从容应对,展现出自己的风采。今年10岁的朱璐琪是这个项目年龄最小的选手,在比赛前,为了不耽误学习,她利用课余时间集训了三个多月。“绳子有时候会抽到背或腿,虽然很痛,但我从没想过半途而废。”朱璐琪说。就在比赛前的候场时间,她还在反复地练习。比赛后,朱璐琪的妈妈感触颇深:“自从参加了‘花样跳绳’,孩子学会了坚持,变得更加自信,此外,在体能、身体素质方面也有所增强,最直观的是孩子的个子长高了不少。”

近年来,该校在每周三下午专门开设了跳绳社团课程,还在一年级体育课中全面推广“花样跳绳”课程,并聘请世界花样跳绳冠军黄镇龙和专业教练袁光前来任教,旨在培养全面发展、特长突出的青少年成为“花样跳绳”后备人才。“跳绳是师生十分喜欢的一种体育活动,由于设备简单,不需要很大的场地,也很容易开展。”区实验小学外聘教练袁光说,花样跳绳不同于一般跳绳,可随意在“技巧”上做各种适合的花样跳法,也可以随心所欲地创新各种“跳”法。“对于学生来说,不管是跳绳还是‘花



样跳绳’都可以达到锻炼身体的目的,也有利于大脑的开发,培养他们的思维反应能力。”袁光说,通过参加比赛不仅能培养团队协作能力,还能开阔学生的眼界。

据悉,“大华杯”2019年全国跳绳锦标赛暨SUFU OPEN上海财经大学跳绳公开赛共设置了社会组(9—14岁)与高校组两个组别,设立计数赛、花样赛、规定赛、集体自编赛4个大项27个小项,吸引了来自北京、上海、浙江、重庆等全国18个省(市)共计69支队伍参赛。



## 黄岩一职校两学生获全国职业院校技能大赛金奖

本报讯(通讯员 潘晨雅)近日,2019年全国职业院校技能大赛结果揭晓,黄岩第一职业技术学校学生孙嘉成、管劭慧代表浙江省参加比赛,他们过关斩将,最终获得中职组“现代模具制造技术·注塑模具技术”赛项金奖。

“现代模具制造技术·注塑模具技术”赛项内容包括模具设计、制作及装调、制件成型试模与检测等核心技能等,着重考察选手制图与读图能力、模具零件手工与CNC加工能力、模具装配与修配能力、模塑产品与模具的检测能力、试模缺陷分析与处理能力等模具专业基础与综合能力,对选手的知识与技能水平要求相当高。

今年的竞争异常激烈,赛题难度大,加上连续6.5小时的高强度比试,对选手而言,不仅考验智力,更考验体力。为了适应高强度的比赛,他们十分刻苦努

力,在平时的训练中,指导老师让他们有针对性地开展训练,比如模拟比赛场景。每次训练,从早上开始到下午结束,有时一天两轮,结束后往往已是晚上。而这种高强度的训练坚持了近半年的时间。

据悉,本次大赛由教育部发起并牵头,联合国务院相关部门、行业组织和地方共同举办,是一项全国性职业院校学生技能竞赛活动。大赛旨在引入新技术、新标准、新规范,促进职业院校专业建设和课程改革,推动人才培养和产业发展的结合,现已成为职业院校学生展示自我、实现梦想的重要舞台。大赛共设置87个大项(89个小项),其中常规赛项82个大项(84个小项),行业特色赛项5个,设立了天津主赛区和北京、山西等21个分赛区,参赛学校上百家,参赛选手逾1.8万人。

## 锦江小学:国风毕业典礼 弘扬传统文化

本报讯(记者 周丹艳 通讯员 张怡 徐云建)过文枢门、行三拜之礼、诵读经典、宣读毕业誓言、颁发毕业卷轴……6月20日,锦江小学举行“知者不惑志于道,勇者不惧鹰鹏飞”毕业典礼。数百名师生以及部分家长共同参与,这场别样的毕业典礼让大家留下了深刻印象。

典礼上,毕业生们排着整齐的队伍走过文枢门。文枢,即文化中枢、人才荟萃之地,过文枢门,寓意着孩子们学有所成。在老师的带领下,毕业生们迈着稳健的步伐,昂首走过这道门,迈入人生一个新的阶段。

紧接着,全体毕业生们在校长的带

领下一起向孔子像行大揖礼,虔诚地向先师表达敬意,以示尊师重道。随后,毕业生们在孔园大成殿前聆听校长、老师、家长代表饱含期待的寄语。此外,毕业生们还为现场观众献上经典诵读《木兰辞》,表达对传统文化的热爱和敬重。典礼最后,毕业生们从校长手中接过毕业卷轴,并参观了孔园。

近年来,该校创建“浸润孔园文化,打造仪式品牌新魅力”德育项目,充分挖掘传统文化的教育意义,坚持传承和创新融合,丰富校园文化底蕴,精心设计具有文化特色的系列仪式活动,例如,在一年级开展“朱砂启智、锦鹰初飞——开笔礼”,在四年级开展“承先师孔子恩,沐十岁成长礼”等。

“每一次仪式都将成为学生学生生涯中无字的教科书。”该校副校长王保国说。今年,该校六年级毕业生们即将告别母校,踏上新的学习征程。学校首次将毕业典礼搬进孔园,与德育浸润、尊重先贤、弘扬中华优秀传统文化结合在一起,给毕业生们送去一份“厚礼”,助力他们走正人生之路,在他们心中留下美好的回忆。



### 科普园地

黄岩区科协、《今日黄岩》联合办

## 酸甜清新的柠檬片可以任意搭配菜肴饮料吗?

提到柠檬,大家都不陌生,人们经常用柠檬片泡水喝,美味的同时兼具养生功效。当消费者欣赏着它小巧精美的造型,享受着它酸甜清新的口感时,有些朋友会提出质疑,柠檬真的适合搭配于所有食材、适合所有消费者吗?

柠檬又可以被称为柠果、洋柠檬、益母果等,是一种双子叶植物纲芸香科柑橘属植物。通常生长在亚热带地区。其品种包含了尤力克、菲诺、维尔拉、印度大果、维拉法兰卡、里斯本、热那亚、北京柠檬、改良北京柠檬和费米奈劳等。柠檬凭借着其精美的外形、明亮的色彩、清新可口的风味被广大消费者所喜爱,不仅是美味的食品,同时还具有养生的作用。

柠檬的营养成分丰富,具有许多保健作用。众所周知,柠檬中富含维生素C,可以抑制色素生成,达到美白皮肤的功能。除此之外,维生素C也是坏血病的“克星”。所以,适当使用柠檬可以补充维生素C,从而预防缺乏维生素C所导致的坏血症。其次,柠檬还具有清热化痰的作用。在湿热的夏季,人体中的湿气会导致痰多咳嗽等喉咙不适的症状,适当食用柠檬有助喉咙里痰液排出,从而起到清热化痰的作用。柠檬食用方法简单,直接切片即可泡水饮用。

尽管柠檬味道酸甜,有益健康,但是并非适合搭配所有食材,也不适合所有人群食用。

首先,柠檬不宜与海鲜一起食用。由于海鲜中还有丰富的蛋白质以及钙质,如和柠檬的果酸结合会发生蛋白质凝固,钙质也会变成不易被人体吸收的形态。同样,牛奶若和柠檬长期一起服用不仅刺激肠胃,还可能增加结石的风险。胡萝卜中大量的酶会和维生素C结合,从而降低人体对柠檬中维生素C的吸收,故两者也不能同时食用。除此之外,大量或长期食用柠檬容易使胃病患者的肠胃负担加大,引发胃溃疡或十二指肠溃疡等症状。

柠檬虽然营养丰富,但要科学食用,否则也会危害人体健康。

(来源:科普中国)

## 未成年人

### 是祖国的未来和希望,

### 关心未成年人

### 就是关心我们的明天!



讲文明树新风