

我的假期，我做主

——大学生寒假生活扫描

■本报记者 周丹艳

“寒假怎么过的？”“你的假期有什么特别安排吗？”“你有‘私人订制’的寒假生活吗？”记者了解到，假期生活因人而异，不少大学生的假期生活可谓多姿多彩。一些学生根据自身情况，量身定制，给了自己一个与众不同的假期，他们或深入社会实践，或抓紧时间学习“充电”，或每天坚持锻炼，又或者邀朋结友来一次说走就走的旅行……他们用行动表明：“我的假期我做主！”

“充电”族：以学为主，提升竞争力

除去春节期间走亲访友，剩下的时间都在家里认真看书学习，就读于杭州电子科技大学的大三学生小峰为将来的考研做准备。“不积跬步，无以至千里。”他告诉记者：“假期的时间非常宝贵，我不想浪费在无谓的玩乐中，哪怕每天看上几页书，都是有帮助的。”在假期里，勤奋的他不仅学习主动性高，还每天坚持练字，他笑称这些都属于为自己“充电”的范畴。

采访中记者了解到，和小峰一样充分利用假期时间学习的大学生不在少数，另外还有一些学生利用假期时间到驾校练车，考取驾照。“关于这个假期该干什么，我早都想好了，那

就是好好考驾照。”学生小邱说，刚回家里一周，小邱就已进入驾校学习，由于时间比较紧，参加完科目一的考试，驾校就安排她参加科目二的场地训练。考驾照，也成了小邱这个假期生活的重点。

打工族：体验职场，赚处事经验

学校刚一放假，就读于台州科技职业学院的大二学生小雨边走在街上留意店内的招聘广告，“要是寒假天天呆在家里，还不如找个工锻炼锻炼。”小雨说，通过四处寻找，她找到了一份在炸鸡店做收银的临时工作。

“打工的这半个月，几乎每天都在上班。早早地起床，天黑了才能回家。感觉自己就像一个陀螺一样连轴转，一天下来，手脚发软。”但辛苦而繁忙的工作并没有让她就此放弃。谈到打工给自己带来的收获，小雨很有感触，“面对麻烦的顾客，我学会了忍让。面对工作中的困难，我学会了勇敢面对，不懂就问。打工的经历让我感到很充实，很值得！”

小雨告诉记者：“虽然这个假期过得比较辛苦，但自己赚到的不仅是钱财，更重要的是

一些处事经验，受益良多。”

“爱心”族：参与公益项目，帮助他人

1月29日6时，天刚蒙蒙亮，就读于宜春学院的大二学生林川来到家附近的公共自行车站点，骑自行车前往垃圾中转站参加由黄岩义工协会组织的为期5天的“感恩环卫工人爱心早餐在行动”活动。

6点50分，活动正式开始，摊位前，环卫工人们排起了整齐的长队。林川所在的现场分发组为他们派发包子、油条、糯米饭、豆浆等热气腾腾的早餐。“平时我是‘夜猫子’，为了参加这几天的活动，我提前把自己的作息时间调整过来，以防第二天耽误事。”林川笑着告诉记者。

环卫工人每天都三四点钟起床，四五点钟就开始工作。他们因为赶时间打扫卫生，没时间做早饭，大多是将隔夜的剩饭热着吃，或者是带一些馒头、咸菜和热水，早上工作完以后再吃，到那时，早餐都凉透了。

“这么冷的天，环卫工人真是辛苦啊！”当了解到环卫工人的处境，林川说，这几天就算天再冷，都要坚持下去。

我区一儿童剧获2016年CCTV 梦想金话筒全国少儿春晚金奖

本报讯（记者 胡雨韵）日前，我区乐陶陶·金话筒小主持培训中心选送的儿童剧《老爸》获2016年CCTV梦想金话筒全国少儿春晚金奖。

据悉，儿童剧《老爸》是一档由6个孩子讲述各自父亲的一个形象，以及孩子与父亲对彼此爱的表达的一场演出，通过孩子们生动、形象的表演，让观众感受到了浓浓的爱意。儿童剧中参加演出的6个孩子，分别来自我区实验小学、东城街道中心小学、樊川小学和西江小学，从一年级到五年级学生都有。

“我们能在这次的2016年CCTV梦想金话筒全国少儿春节联欢晚会获得不错的成绩，作为辅导老师我感到很开心。为了这次的节目我和孩子们花了两三个月的时间准备，中间经过层层筛选，最终我们被选中。据了解，全国大概有四十多个团队入选此次少儿春节联欢晚会。”乐陶陶·金话筒小主持培训中心的周丽娜老师告诉记者。

据了解，大年初二，该剧在梦想星剧场数字高清和新媒体微信直播与全国的观众见面。参加该儿童剧演出的小朋友何宗轩告诉记者：“第一次到这么大的舞台就能得奖，感到很自豪也很荣幸，希望自己以后能有更好的成绩。”



寒假读物受青睐

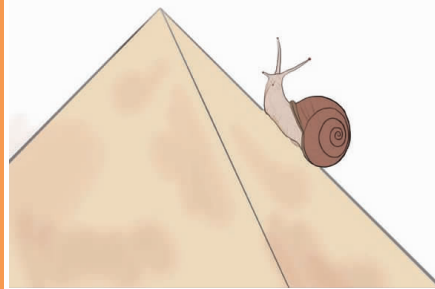
寒假期间，黄岩新华书店购书中心推出的《最有趣的十万个为什么》《中华成语故事》《功夫熊猫系列》《好习惯故事》等一批寒假读物吸引了许多中、小学生们前来阅读、选购。

本报通讯员 章祖跃 摄



“起”字“赶”路

■北城街道中心小学 退休教师 邱来根



绘图：王佳阳

一天，“起”走在上学的路上，碰到了“赶”，于是和“赶”一边走一边聊了起来：

“‘赶’，你也在赶路啊！”

“是啊，有什么事吗？”“赶”耐心地回答道。

“你知道我名字的含义吗？”“起”喜滋滋地问。

“赶”沉思片刻说：“你的名字嘛，其实是两个字合成的，一个‘走’加一个‘己’，意思是走自己的路。对吗？”

“算你聪明，那你的名字有什么含义呢？”“起”沾沾自喜地问。

“有必要告诉你吗？”

“取长补短嘛，当然有必要。”“起”故作谦虚地说。

“赶”听“起”这么说，也就不客气地说了起来：“那好，告诉你吧，我的名字也由两个字合成，一个同你一样，也是‘走’，另一个则是‘干’，合起来是赶过你的‘赶’。”

“你想赶过我，没那么容易吧！”

“起”不高兴地说。

“人生光走自己的路还不够，还必须像我一样，不停地‘走’，不停地‘干’，就会‘赶’过别人，不信，走着瞧吧！”

听了“赶”的一番话，“起”恍然大悟：人生不但要走好自己的路，还必须踏踏实实“干”。

本栏目由北城街道中心小学供稿

例谈小学群文阅读的教学策略

■东城街道中心小学 李玲君

群文阅读是在一定时间空间内，探索性地阅读一组相关联的文章的阅读方式。通过多篇有关联的文章的阅读，以组合拳出击教学重难点，与传统阅读比，其威力更为明显。本学期在校教研中，我执教了“借景抒情”的群文阅读课，尝试最大限度地发挥群文阅读教学的优势。

一、寻找关联，巧选群文。

群文阅读教学，给了教师极大的选择材料、组合材料、呈现材料的自主权。群文是根据某一个“议题”组合在一起的。有时候把“作家”作为议题，有时候把“体裁”作为议题，有时候把“观点”作为议题，有时候把“表达形式”作为议题……根据《那片绿绿的爬山虎》的表达形式，我选择了《阳光下的含笑花》和《爱如茉莉》，组合成一组群文。

二、“求同”阅读，感悟主题。

群文阅读较单篇阅读，其最大的优势，就是让学生真正做到一课一得（对主题认识、写作方法等），使认识与方法形成序列。学习课

文《那片绿绿的爬山虎》后，学生首次认识了“借景抒情”这种表达方式。它是难点，也是写作的秘妙，大部分学生只是初次接触，略有企及，并不了解。引入《阳光下的含笑花》与《爱如茉莉》后，让孩子找一找这三篇文章的相似之处，他们发现题目相似，结尾相似，表达的主题相似，借景抒情的表达方式相似，再读读借景抒情的语句，学生就会举一反三，加深印象。这样的阅读效果，是单篇文章阅读根本无法企及的。

三、“求异”品析，升华中心。

所谓“求异”品析，就是要利用群文的“同”和“异”，从面和点上去完成群文的品读和赏析，用“点”上的“异”，去深化和丰富“面”上的“同”；在“面”上“同”的基础上，去发现“点”上的“异”，进而能对群文的主题，有更深入地认识；对群文的表现手法有更全面地掌握，实现对写作方法的领悟。学生在阅读群文后自然发现《阳光下的百合花》是怀念和感激中年阿姨的，《爱如茉莉》是感激父

母的，还会发现不同的植物不同的描写，抒发着不同的情感。

四、联系群文，自主写作。

群文阅读，学生会阅读中对一类主题文章、一类写作方法有较深的认识，产生不吐不快的感悟；也会在多篇文章的表达方法中，对某一类写作方法，由于“见多”，运用起来有范例，也会更熟练、更准确。由于学生有三篇文章阅读的基础，再加之对“借景抒情”的分析品悟，心中已积蓄良多，此时练写，自然思如泉涌，会有意无意地实践借景抒情。

群文阅读应以兴趣为先，自主为本，探究为径，合作为乐，发展为实，让学生为养身而读，增智而读，善思而读，育能而读，陶情而读。我想，把阅读还给学生、让学生绽放精彩，应是群文阅读教学成功的核心理念。



科普园地

黄岩区科协、《今日黄岩》报合办

红枣食疗 这样吃最滋补

红枣含有人体必需的多种维生素和18种氨基酸、矿物质，其中维生素C和芦丁（维生素P）的含量也很高，对防癌和预防高血压、高血脂有一定作用。干枣维生素含量虽不如鲜枣来得高，但铁含量反倒提升，不仅营养更易吸收，也更适合食用。红枣又称做大枣，常食大枣可治疗身体虚弱、神经衰弱、脾胃不和、消化不良、劳伤咳嗽、贫血消瘦，养肝防癌。不过，不同吃法，功效也不一样。以下介绍几种红枣食疗的养生功效：

红枣泡水：养肝排毒

红枣不仅营养丰富，而且还能保护肝脏。现代药理学发现，红枣能提高体内单核——吞噬细胞系统的吞噬功能，有保

护肝脏，增强体力的作用。实验证明，每天给肝功能差的人喝大枣水，持续1周能增加人体血清蛋白，而达到保肝排毒的功效。

红枣熬汤：止咳润肺

《本草纲目》记载，红枣具有润肺健脾、止咳、补五脏、疗虚损的作用。将红枣、银耳和冰糖一起煮汤，可止咳润肺。

红枣泡茶：补气护嗓

红枣具补中益气，健脾益胃作用。将红枣炒黑后泡水饮用，可润肺护嗓。

红枣煮蛋：补血养颜

将红枣加桂圆煮红糖水，待枣和桂圆缩软时打个鸡蛋，继续用小火煮至蛋熟即可服用。

红枣与桂圆具最佳养颜补血之功效，女性可多食用。

红枣熬粥：安神助眠

女性易有躁郁不安、心神不宁等症状，可用适量百合、莲子与红枣调理。若与小米同煮，则安神的效果更佳。

红枣泡酒：血管通畅

红枣泡酒，在浸泡过程中，其所含的营养有机物更容易在酒中溶出，可有效保持血管通畅。

红枣是一种很普遍的营养补品，很多人会拿红枣当保健食品来食用，不过，一次最好不要超过15个，否则会损耗消化功能。

（来源：生活小常识）