

这个暑假,你过得充实吗?

本报记者 沈丹丹



转眼暑假已接近尾声,炎热的天气里仍会看到不少学生忙碌的身影。他们或奔波于补习班补习下学期课程,或辗转于兴趣班内提升艺术修养。当然,也有不少“乐天派”选择了玩乐,或在家里享受难得的清闲时光,或外出旅行赏他乡美景。近日,记者采访了部分学生,听他们谈如何度过自己的暑假。

即使放假,学习也不能放松

每天睡到自然醒,应该是很多学生梦寐以求的事情,但对于部分学生来说,暑假却无法休息,要为补习脚垫干劲,于是被下达了学习的“硬任务”。

即将升入初三的沈佳佳,这个暑假一点都不比在学校里轻松。“明年就要中考了,爸妈虽然没给我施加多少压力,但我自己感到压力很

大。”沈佳佳说,自己已经做过今年的中考卷子,发现部分题目她在平时的练习中已经做过,所以她猜测明年的中考题会大力创新,难度加大,于是她就想用暑假来“加餐”,报了英语和数学两门课。“早上一门,下午一门,再加上要完成的暑假作业、巩固新知识、做练习题,日子过得很充实,但为了能在中考中取得好成绩,苦点没什么。”

今年刚考入江苏师范大学的高三毕业生李欣,自从高考结束之后就报了一个舞蹈班,学习爵士舞,她说这是她的一个梦想,小时候学过,但自从升入了初中,怕耽误学业,她就没有练习过,这一次她重新拾起了自己的梦想,觉得很开心。

读万卷书,也必须行万里路

“读万卷书不如行万里路。”月初,即将升入高二的学生曹晨和几个同学一起去呼伦贝尔大草原转了一圈,感受一望无际的绿色之美,体验热情奔放的蒙古风情。“尽管网络

发达,在网上可以查询到很多图片,但我们还是愿意去一趟,只有去过才能印象深刻,才能将书本上讲过的知识,深深刻在脑子里。比如我曾看过的一段文字‘这样的草原,将使人顿悟生命的苍白,将使人抓住美丽的瞬间;这样的草原,毫无遮拦,四面皆敌,向后退无险可守,向前冲就是生命;这样的草原,只会产生站着的强者与倒下去的死者,而不会产生庸者……’这一次我终于亲身感受了其中的意境。”

即将升入初三的宋一鸣,这个暑假选择了自我修整。“我觉得我能把老师讲过的知识全部自行整理一遍就足够了,平时上课节奏快,有的知识来不及消化,很多笔记都只是记下来而已,趁着暑假,我就想把那些知识再巩固一遍。当然也得补补觉,上学时早晨5点多起床,晚上10点多睡觉,真的挺累的。”

劳逸结合,制定好合理计划

面对暑假,既要避免学习任务

安排过满赶场的情况,也要避免完全放任,作息时间完全没有节制的情况。

“劳逸结合,制定计划合理安排很重要。”区幸福路小学副校长柏玮告诉记者,暑假一开始家长和学生的兴致一般都很高,会把计划制定得很理想,但有时候执行起来并不太好。“低年级孩子在制定计划时,父母的参与可以多一些,随着孩子年龄增长,父母要学会放手让孩子自己来制定计划。但计划制定了,就一定要执行,不能变为一纸空谈。”

柏玮说暑假应该是劳逸结合的,不能只有无休止的学习和补课,完全可以利用空闲时间发展自己的兴趣爱好。比如针对自己的兴趣爱好和优势,选择一两项课外活动,每天投入一点时间和精力,在完成每天学习任务之余,起到调节的作用,从而使暑假生活不再枯燥无聊。比如看课外书提升文学素养、比如坚持体育锻炼提高自身素质……



陈华,新丰镇仁北村村民,花白的头发、黝黑的脸庞,中等的身材,见记者来访,陈华面带微笑,招呼记者坐下。宽敞的房屋被陈华收拾得干净整洁,看得出来,她是一个闲不住的人。当然,正是这样一个看似平凡的女性,却经历过一段“黑暗”的时光。

20多年前,陈华和丈夫结婚后,丈夫靠着一技之长经营着一家修车店,生意做得红红火火。陈华忙于农活、打理家务,日子过得安稳幸福。然而,1998年,一场车祸打破了这个小家庭的平静,陈华丈夫在路上被汽车撞倒,肇事司机逃逸,由于事发地点较为偏远,等热心人将陈华丈夫送至医院时,已经错过了最佳治疗时间,陈华丈夫成了植物人。医生建议,陈华回家帮丈夫准备后事。可看着仍有呼吸的丈夫,陈华依旧觉得他可以醒来,所以坚持将丈夫带回家。她每天帮着丈夫擦洗身体、按摩捶腿,坚持对话,希望有一天,丈夫可以喊一声她的名字。可是,5个月的坚持也没能留住丈夫的生命。丈夫去世的那天,陈华觉得天都塌了。说到这里陈华哽咽起来,悄悄抹去眼泪。

“看着年幼的孩子,我不能倒下,我必须把家撑起来。”陈华直言,那时候的追求就是赚钱。所以她除了做农活,还得出去找工作。棉岩厂招工,别人怕被粉尘呛到,她不怕,她去了。生资门市招工,连男性都觉得累,她却再一次义无反顾地去了。所以那段时间,她做着两份工作,生活的重担让她迅速瘦掉了30多斤。

“不是不知道累,只是我不能停下努力,孩子要我照顾,家需要我撑着。”正是这样朴素的话语,道出了看似柔弱的女性背后的强大力量。今年,陈华被市妇联评选为自强花,成为“最美典型”,为广大妇女树立了榜样,在全社会营造起良好氛围。(沈丹丹 王珂琪)



我区举办校园足球教练员培训班

本报讯 8月15日,区教育局和权健集团联合举办了校园足球教练员培训班。原国家女足主教练、亚足联A级教练员、权健足球俱乐部青训总监王海鸣进行授课。40余名来自全区各学校的足球教练员参加了培训。

在为期2天的培训中,王海鸣采用理论知识与现场实践相结合的方式方式进行培训,旨在丰富足球教练员专业知识,提高基层足球训练和教学水平,夯实校园足球基础,进一步全面推动我区校园足球运动的深入开展。学员们虚心学习,潜心研究,了解和掌握了现代足球的发展方向、先进的训练理念、卓有成效的训练方法和寓教于乐的有效途径,纷纷表示将以此次培训班为

契机,练就一技之长,带动学校体育人对足球教学的热情,点燃学生对足球喜爱的激情,把大丰校园足球的普及工作做得更加扎实。近年来,我区校园足球活动蓬勃发展,各学校分层次成立班级、年级、校级足球队,组队参加各级各类比赛取得了可喜的成绩。我区足球队连续两年荣获华东地区小学生足球邀请赛冠军。目前,我区有全国青少年校园足球特色学校9所、幼儿园1所,初步形成了较为完善的足球人才培养体系,青少年对足球的感情越来越浓厚,足球的育人功能、带动效应初步得到了呈现。(刘峰)



日前,为全面做好台风“温比亚”过境期间的抗洪抢险工作,区消防大队组建抗洪抢险突击队,并对救生衣、冲锋舟等水域救援装备进行检查维护保养,确保官兵能随时投入到抗洪抢险的行动中去。赵浩楠 摄

开车应该穿什么鞋

据媒体报道,7月30日,杭州一辆越野车在路口突然失控,冲入人群,造成4人死亡、13人受伤。经调查,事发时司机穿拖鞋驾驶机动车,行至事发路口时,操作失误,将油门当刹车使用,酿成惨剧。这起案件中,司机穿了拖鞋这一因素,在一定程度上是有责任的。开车应该穿什么样的鞋最安全呢?

第一,摩擦力要大。只有摩擦力足够,才能保证踏板和鞋底之间贴合,防止“脚滑”。

第二,与脚的贴合度高。如果鞋子松松垮垮、不能包裹住脚,踏板时很容易滑落、卡住;或者如果鞋底过厚,就无法感受脚下的力度,自己感觉只是轻轻踩了一脚油门,车却冲出去很远。

第三,材质柔软、轻薄。这样的鞋在夏天更为透气,让司机更舒服;另外,如果鞋的材质不柔软,长时间开车会导致脚背、脚趾疼痛,也可能阻碍脚下动作,影响开车安全。

驾驶时,以下这些鞋子是影响驾驶、导致交通事故的“惯犯”,一定要避免穿它们开车:

拖鞋:不论是较硬的凉拖,或者较软的人字拖,鞋与脚固定都不牢固,脚很容易从鞋里滑出,或者鞋子发生变形,卡在脚垫或踏板下面,影响刹车。

高跟鞋:细高跟鞋可谓是最危险的驾驶用鞋,不仅容易卡住,高跟也让脚无法掌握平衡与踩踏力度,无法顺畅切换油门和刹车,延误时机,非常危险。

松糕鞋:爱美的女性喜欢穿厚底的松糕凉鞋或靴子,但这种鞋很笨重,鞋底为脚与踏板间竖起了厚厚的“屏障”,后跟也像被顶住,让人无法感受踩踏的轻重,在切换油门和刹车时不灵活。

洞洞鞋:夏天常穿的洞洞鞋虽然凉快又方便,但这种鞋一股鞋头宽大,容易卡在油门和刹车之间,紧急情况脚无法及时抽出,影响安全。(人民)

SHENG HUO TI SHI

生活提示



珍惜自己的血汗钱
保卫父母的养老钱
守住子女的读书钱
拒绝高利诱惑, 远离非法集资