

显才艺 展风采

漳州市第三届中小学生艺术节现场展演精彩纷呈



漳州招商局经济技术开发区滨海学校献演唱《启程》《蒲公英》本报记者 李 林 摄

本报讯(记者 刘健宁)7月15日至22日,2021年漳州市第三届中小学生艺术节现场展演活动在漳州市人民剧场火热开演。来自全市各县、区中小学校的140个艺术表演类节目相继登上人民剧场舞台进行展演。活动以一首来自漳州一中的管乐合奏曲目《小龙山》热烈开场。随后,各

县、区中小学的学生在舞台上尽情展现艺术天赋,表演精彩节目。管乐合奏《红星闪闪》、锦歌《童心共筑中国梦》、戏剧《红船的方向》、小品《五四运动》、团体舞《红色百年》、班级合唱《不忘初心》等节目相继演出,演出的中小学生们用满满的热情,以艺术的形式,庆祝中国共产党成立100周年;管乐合奏《风河序曲》、民乐合奏《浏阳河》、重奏《云之南》等节目,中小学生们用熟练的演奏,让听者聆听到大自然之美。

“整体来说,此次展演的演出效果相当不错,部分同学相当有表现力,只是原创作品偏少,希望以后编舞老师可以多想想原创作品。”出任评委老师的戴炳虹告诉记者。在艺术节展演舞蹈专场的展演之后,戴炳虹对舞蹈表演中的两个节目印象深刻。“《闽南偶趣》这个节目基于本土题材创作的,现在正是缺少这样闽南特色的节目;而《种下绿色的梦》能够充分表现当下小学生积极阳光的精神面貌,也贴合本次活动的主题‘阳光下成长’。”戴炳虹老师补充道。

作为今年艺术节展演第一支上台的队伍,漳州一中管乐合奏队的同学们表示,上台前他们还是对展演充满了期待,但在台上仍然会不自觉地紧张起来。“从去年开始,我们就在为了本次艺术节展演做着积极的准备,在学校领导的支持下,我们坚持每周至少一次的单技课和一次的合练课,单技课主要是由各声部的专业老师单独授课,合练课则是训练孩子们的配合。”漳州一中管乐合奏队的带队老师沈睿嘉告诉记者。“这次展演给了我们一个很棒的舞台,一方面团员们得到了锻炼,另一方面也看到了自己的不足。我们也期待着可以在省赛的舞台上再一次地展示我们的风采。”

来自龙师附小的蓝小泽同学在学校丹霞乐团担任的是弹奏柳琴的工作,为了这次艺术节展演,蓝小泽同学不仅每次乐团排练都不迟到,有时候在家里还要加练。“这次上台演出,本来是有点紧张的,但是想到平时的训练,而且还和乐团其他的同学一起表演,也就不那么紧张了。”蓝小泽同学告诉记者。

匆匆一夏 美好暑期要过好

◎本报记者 苏水梅

暑假来了,孩子们迎来了期盼已久的快乐时光。然而不少家长却担心“一放假娃彻底放飞自我了,生活毫无规律,天天在家电子产品不离手”。暑假既是培养孩子兴趣爱好的好时机,也是培养孩子良好学习生活习惯的好时机。如何制定合理的暑期规划,让孩子把假期过得充实而有意义,这是很多家长期盼的。



家长关注孩子作业完成的进度

苏水梅 供图

运动锻炼的好时机

只有具备了健康的身心 and 强健的体魄,才能真正保证学习生活的顺利进行。漳州高新区颜厝中心小学体育老师黄小燕说:“暑假是运动锻炼的好时机,可以和家人一起踢足球、打篮球、游泳、健身、爬山等等,体育锻炼可以作为最好的陪伴。”“在家可以做哪些体育运动呢?”记者问。黄老师为大家列出了一个清单:

	类别	项 目	组数和重复次数	练习地点
练 习 内 容	弹跳练习	弓步跳	15-20次/组, 3组	客厅
		弓步跳	15-20次/组, 3组	阳台
		深蹲跳	15-20次/组, 3组	走廊
	力量练习	仰卧举腿	20-30次/组, 3组	
		平板支撑	40-60秒/组, 3组, 组与组之间间歇不超过30秒	
		站立推墙	30-40次/组, 4-5组/天	
		站立推墙	30-40次/组, 4-5组/天	
		单脚握踵练习	20-40次/组, 3组	
	平衡练习	单腿平衡练习	20-30秒/组, 2-3组	
	柔韧练习	立位体前屈	根据自己情况适当选择练习时间及组数	
		坐位体前屈	根据自己情况适当选择练习时间及组数	

黄小燕老师介绍,孩子们除了自己进行体育锻炼,还可以邀请家人一起进行一些简单易行的亲子运动。1.翻山越岭:爸爸俯卧撑,孩子在爸爸撑起时从下面爬过,爸爸在下落时从上方跳过;2.抛接球:爸爸或妈妈仰卧起坐一次,将球传给孩子,孩子接到球后开合跳5次,再传球给爸爸或妈妈;3.击掌俯卧撑:家长和孩子都用两个手肘撑起身体,并且交换手臂进行击掌;4推小车:孩子用双手撑地爬行,爸爸双手握住孩子脚踝;5.纸杯盖楼:家长和孩子相对而坐。面前各放5个纸杯,让孩子双手撑起,双脚离地,腹部收紧,用脚将纸杯套叠在一起,盖成小楼。“以上练习内容,各位家长可以根据孩子本身素质情况,自行调节孩子练习强度及密度。”

黄小燕老师强调,暑假锻炼内容的选择要注意结合自己的爱好以及运动伙伴的喜好,确定锻炼的内容要坚持健康第一、可操作的原则,如进行一些集体球类练习或比赛,也可结伴进行长跑、远足、游泳等。在练习前要注意进行相应的专项准备活动,以防伤害事故的发生。

旅行+阅读 增广见闻

漳州市第一外国语学校德育研究室主任张琼说:“旅行是身体在路上,感受旅

行中不同的风光;读书是灵魂在路上,不断从书中汲取营养。丰富多彩的假期才充实而有意义。”她认为,暑假是一段相对较长的时间,在适当休息调整的同时,要继续增长知识,培养良好习惯,提高能力。家长和孩子一起设计好暑假学习和生活内容,不仅可以把假期过得充实有意义,而且有利于孩子的健康成长。

“俗话说,读万卷书,不如行万里路。暑假期间,到一个向往已久的地方旅游,特别是可以到自己向往已久的大学去看看,是很多孩子的心愿。”张琼说,一次旅游不仅可以欣赏到许多的风景名胜,还可以通过旅途见闻获得许多新知识,扩大眼界。如果不具备外出旅行的条件,孩子也可在家长的带领下,约上几个同学,一起去当地有特色的景点游玩一下,或者开展登山、野炊等户外活动,既舒缓身心,又了解家乡的自然人文风情。

除了完成作业和体育锻炼,张老师还给同学们开了一张清单:每天至少1小时的有效阅读;至少30分钟的英语听力、口语练习;30分钟练字;力所能及的家务,等等。张老师认为,暑假参加研学、夏令营、社区活动等,让孩子走出校园,深入社会,参加社会实践活动,有利于健全人格,增强社会适应能力,还可以结交很多新朋友,提高人际交往能力。“孩子们的暑期活动应贴近各自的实际情况,学会合理安排自己的生活,培养责任感、自制力和良好的生活习惯,做更好的自己。”张老师说。

不要忘了做作业

“暑假是学生们提升自我的黄金期,暑假作业其实包括巩固知识、查缺补漏、提前预习等。需要注意的是,有的家长陪孩子做作业,经常会控制不了自己的脾气凶孩子,家长要有意识地克服。”龙师附小龙文分校副校长宋阿芳告诉记者,大部分孩子能自觉完成暑假作业,对于一小部分有作业拖延情况的孩子,建议家长在暑假期间多花点心思,针对孩子写作业拖拉、没有时间观念、注意力不集中等情况,进行纠正。

宋阿芳老师建议,家长可以从几个方面入手,科学合理地督促孩子完成作业。一是制定完成暑假作业计划,二是关注孩子完成作业进度,三是让孩子准备一本错题本,四是通过适当奖励督促孩子。宋老师说,在制定计划前,要了解孩子暑假作业的内容和数量,结合作息时间表,合理安排完成作业计划。和孩子提前沟通好,如果外出旅游或临时其他事情耽误,就要在出行前和出行后补充完成作业;制定完计划后,家长就要关注孩子是否按计划完成,那么家长就要及时提醒并对照孩子完成作业情况进行跟进。

“孩子在完成作业过程中可以把暂时不会做的题目和做错题目分别记录下来。有条件的家长可以耐心帮孩子进行错题分析,到底是因为审题有误,还是不理解题意,或是没有背诵引起的错误,然后根据具体情况做辅导。”宋老师说,对于学习自觉性较低的孩子,家长可以采取适当奖励的方式,鼓励孩子每天定量完成作业,根据完成作业质量及时表扬或奖励,这样就可以激发孩子快乐而高效地完成作业。



户外篮球练习

本报记者 李 林 摄

直招士官网上报名 截至8月1日

本报讯(记者 苏水梅)记者从有关部门了解到,2021年从普通高等学校毕业生中直接招收士官工作陆续展开,网上报名截止至8月1日。

据悉,今年直招士官涉及道路运输、汽车制造、电子信息、通信、计算机、机电设备、机械、医药等34类、350余个军民通用专业。因招收专业和计划限制未能被招收为士官的合格青年,可以参加义务兵征集,服义务兵役期满后选取为士官时,在普通高等学校按规定学制就读的年度视同服役时间。

相关链接:

1.什么是直招士官?

直接从非军事部门招收士官(简称直招士官),是指根据《兵役法》《征兵工作条例》以及有关规定,直接招收普通高等

2.报名对象有要求吗?

直招士官的对象为普通高等学校应届、往届毕业生,所学专业符合部队需要,未婚,男性年龄不超过24周岁;政治和体格条件,按照征集义务兵有关规定执行。招收的普通高等学校应届毕业生,所在高校和所学专业已开展职业技能鉴定的,应当取得国家颁发的中级以上职业资格证书。

3.如何报名应征直招士官?

直招士官采取网上报名,普通高等学校男性应届毕业生可登录“全国征兵网”查询招收专业,符合专业条件的在进行大学生网上预征报名的同时申请参加直招士官报名。高校所在地县级以上征兵办公室结合开展大学生预征,组织对直招士官报名对象进行初审初检和后续招收工作。报名人数因招收名额限制未被录取的,仍然可以参加义务兵征集。

4.直招士官入伍后能够分配到相应的专业岗位吗?

招收士官入伍后进行新兵训练和岗前专业培训,岗前专业培训主要进行与所从事专业技能相关的适应性培训,培训结束后,按照专业对口、招用一致的原则,分配到相应的专业技术士官岗位。

5.直招士官入伍后首次授衔的级别如何确定?

直招士官入伍后,由所在部队按照审批权限下达士官任职命令,并授予相应军衔。招收的普通高等学校毕业生,其高中(中职)毕业后在国家规定学制内在校就读的年数视同服役时间;其中,普通本科毕业生入伍后授予下士军衔,服役满1年后授予中士军衔;高职(专科)毕业生入伍后授予下士军衔,服役满2年后授予中士军衔。

6.直招士官服役时间有何要求?

直招士官应当至少服役至首次授衔后高一个军衔的最高服役年限,特殊情况经本人申请和军级以上单位批准,可以安排提前退出服役。

7.入伍直接发工资吗?

招收士官入伍后,作为志愿兵役制士兵在部队服役,按照相应的士官工资标准发放工资,享受国家资助政策。

招收士官入伍后由部队按照新选取士官供应办法和标准统一发放被装,在新兵训练和岗前培训期间,按义务兵新兵标准发放津贴;从下达士官命令的当月起,按照相应的士官工资标准发放工资。

8.享受大学生参军优惠政策

经直接招收入伍的士官,由批准入伍县(市、区)征兵办公室发给《应征公民入伍通知书》,其家庭凭《应征公民入伍通知书》在当地享受军属待遇。

对直接招收为士官的普通高等学校毕业生,入伍时间对其在校期间缴纳的学费实行一次性补偿或获得国家助学贷款实行代偿。

直招士官在服役期间表现优秀、符合有关规定的可按计划选拔为现役军官。

@家长:

这份暑期安全“攻略” 请收好

新华社南京7月21日电(记者陈席元)进入暑期,教育部门提醒,安全的假期才是快乐的假期,家长要在做好防疫卫生的基础上,关注孩子的身心健康、交通安全等方面。

江苏省泰州市教育局四级调研员赵国全建议,家长要关注疫情实时动态,获取权威信息,自觉做好各项防控措施,少带孩子去人流密集处,尽量做到“无必须不社交”,引导孩子讲卫生、勤洗手、勤洗澡、勤换衣,不共用毛巾、杯子等物品,不随意用手揉眼睛。

“假期仍要保持健康的生活方式。”赵国全提醒,家长要引导孩子养成良好的作息习惯,保证充足睡眠,适当运动,控制手机、平板电脑等电子产品的使用时间,少吃高盐、高糖、油炸、熏制食品,少吃冰冻饮食,不暴饮暴食,预防夏季胃肠道疾病。

对于学龄前儿童,赵国全表示,孩子应时刻在家长的视线与监管范围内,不把孩子单独留在室内、车内,不让孩子在无成年人陪同的情况下外出活动,不让孩子独自或结伴到马路边、水边、建筑工地等危险区域玩耍,家中的阳台、平台要做好安全防护,教育孩子不向楼下抛物,不攀爬阳台、门窗等高处,将家中药品、刀具等物品保管好,不让孩子随意触碰。

“外出时,家长要和孩子一起遵守交通规则,不逗猫、狗等动物,教育孩子熟知自己的姓名、家庭住址、家长姓名、单位、联系方式,不让人看、触摸、拍摄自己的隐私部位,不接受陌生人的食物、礼物。”赵国全说。

江苏省阜宁县教育局副局长洪春雨建议,暑期往往还是汛期,要重视儿童青少年的防溺水教育,遇到暴雨、雷电等天气不要出门,不捡拾掉入河道等水域的物品,不在河边洗东西、抓动物,不到陌生水域游泳,发现同伴溺水,要立即寻求成年人帮助,可向溺水者抛救生圈、泡沫板、救生绳等,不能盲目手拉手施救。

“家长、学校以及相关职能部门还要加强协作。”洪春雨表示,对于留守儿童、外来务工人员子女等重点群体,教育部门要通过家访、电话等形式加强教育,相关部门和乡镇、街道应落实联防联控机制,联合开展校园及周边水域安全隐患排查整治,在危险地段设置防溺水警示牌和提示语。