

第四届“小记时代”颁奖盛典掠影



省特级教师、实验小学校长郭昶与优秀指导教师合影



区语言文字工作委员会办公室副主任顾文斌与优秀指导教师合影



新华书店总经理李明与优秀小记者合影



奉化日报社社长、总编辑马钧与优秀指导教师合影



浙商银行奉化支行副行长沈磊与优秀小记者合影



奉化银泰城总经理林雪娟与优秀小记者合影



区总工会副主席王浩波与优秀小记者合影



奉化日报社副总编辑陈礼明与优秀小记者合影

玩转九宫标准数独

第一课 唯一数与二余法

一、数独简介

数独游戏起源于欧美,后在日本改良并推广,2006年传入我国,现已风靡全世界。数独是一种以数字为表现形式的智力游戏,主要形式是给出一些已知数字,让玩家依据逻辑推理出剩余数字,要求每一行、每一列、每一宫内的数字不能重复。

数独依据盘面大小可分为有四宫、六宫和九宫数独;依据题型可分为标准数独和变型数独,目前常见的变型数独有对角线数独、不规则数独、杀手数独、摩天楼数独、连续数独等。

1		
	4	
		2
		3

四宫数独

5	3	1	
4	3		6
6		1	3
5	1		2
4		2	3
1	2		4

六宫数独

	9	1	7	8	
3					8
8	6		2		
1	8	2			
	9			6	3
				4	8
			3		5
	5				9
		7	5	9	1
					7

九宫数独

	4	3			
			4		3
	1				2
3					6
4	2				
		2	5		

对角线数独

8	10		10		

杀手数独

9				4	2
4				1	5
	6	4	1	2	
8					1
	9	1	7		
1	7			5	4
				1	6
	3	4			
4	1				2

不规则数独

二、学习进度安排

寒假里安排了四次课,主要学习基本的数独技巧,学会解初级的九宫标准数独。

第一课:唯一数和二余法;第二课:宫内排除法;第三课:区块排除法;第四课:行列排除法

第一课:唯一数和二余法

例1. 唯一数法解九宫标准数独。

练习1.

5	8	6	1	2	7		9	4
3		2	4	5	6		8	
1	7	4	3	9			2	5
4		5	7	8		9	1	
8	1		5		3		7	2
	6	7		1	4	8		3
9	4			7	5	1	6	8
	2		6	3	1	5		9
6	5		8	4	9	2	3	7

		9	1	3	5	8		7
3	4	1		7	8	6		5
7	8		4	6			1	3
1	3	6	9	5		2	7	
	5	7	8		3	9	6	
	9	8		1	6	3	5	4
8	1	3		9	7		2	6
9		2	6	4		5	8	3
5		4	3	8	2	7		

例2. 二余法解九宫标准数独。

练习2.

7	6	5	1	2			9	4
8	1	9		6				
	2		8			1	6	5
1		6	2	3				4
	7						2	
2				8	4	6		1
5	8	1			2		9	
				5		8	7	6
	3	7		4	8	5	1	2

	8			3				6
		3			1	5		2
6	5		8		9	1	4	3
	9	5	3				7	4
	4	6				8	9	
7	2				4	3	5	
5	3	7	9		2		1	8
8		4	6			9		
	6			1			3	



君雙阿姨主持

EYE 奉化爱尔光明眼科医院

宁波爱尔光明眼科奉化院区 // 原光明眼科医院·创建于1952年

放假一周了
你孩子的眼睛还好么?

寒假已经开始啦,孩子们本应该利用这个假期好好放松放松,可家长也十分苦恼,如果放任孩子使用电脑、手机等电子产品,过了这个寒假,孩子的视力一定会下降。那么,到底该如何科学有效地预防和矫治眼睛近视度数的增涨呢?本报邀请奉化爱尔光明眼科医院刘群医生讲解假期近视防控。

基础矫正:框架矫正近视——医学验配很重要

刘群医生介绍,近视多发于青少年,是由于眼部过度调节、睫状肌过度紧张或遗传等原因造成的眼轴变长,近视的孩子往往望远不清楚,看近处清楚,青少年需要通过配镜来控制 and 矫正近视。对此,刘群医生提醒,配镜必须进行专业的医学验光,根据戴镜者的瞳距、瞳高、散光的轴位等精确数据进行详细的测量和检查,还要根据镜片的类型、戴镜者的脸型等综合因素选择。一副屈光度准确、佩戴舒适的眼镜,能使患有近视、远视、散光等屈光不正的人,重新获得一个清晰光明、舒适轻松的世界。相反,度数不准确或随意验配的眼镜。不但达不到科学有效的矫正视力的目的,而且会使视力下降得更快,甚至会引起头晕、眼花、恶心、呕吐的不适现象。

特殊情况:孩子眼睛看不清,不一定是近视

许多家长习惯性的把孩子视力问题都归结成为近视,对此刘医生强调:事实上也有部分孩子视力不好并不都是近视造成的!斜视儿童主要视力表现同样也是视物不清,与近视的症状很相似,正是由于这种相似性,才让更多斜视患儿没有及时的进行治疗,造成永久性视力障碍。对此,家长平时要注意观察孩子是否有异常行为,比如是否喜欢斜眼、歪着头看东西;是否常常眯着眼或贴得很近看电视或看书等等。观察孩子看物体的时候,能否稳定地注视,眼球是否抖动;孩子走路是否容易跌倒,这些都是斜视弱视的早期症状。

需要注意的是,单纯配镜是不能解决斜视弱视问题的,需要通过训练,甚至手术达到治疗的目的。刘群医生提醒各位家长,要及时关注孩子眼健康问题,定期到正规眼科医院检查,建立孩子的眼健康档案,让孩子拥有一个清晰光明的未来。

EYE 爱尔光明护眼课堂



奉化日报社社长、总编辑马钧给优秀指导教师颁奖



奉化日报社副总编辑胡亚佩给方言代言人颁发聘书



舞蹈表演《中国梦娃》



颁奖前来个合影



优秀小记者正在戴绶带



来,给老师加个油



认真看看证书



琵琶齐奏《送我一支玫瑰花》