

成长互助坊

孩子作业就做好了 接下来时间怎么安排

虽然刚开学不久，一些小学校长就开始关注起一个问题：老师布置的作业不多，孩子7点多就做好了，离上床睡觉还有1个多小时，每天看着孩子玩，也不是个事。他们询问：空闲下来的这段时间，怎样安排是好？

老师们建议，家长可以坐下来先跟孩子好好商量。根据孩子年龄水平、学习特点，制订一个每天计划表。包括应该花多少时间完成一项作业；作业的完成质量；做完作业以后，孩子可以做自己喜欢的事。

对于学习效率不高、习惯不好的孩子，不要急着额外加作业，而是从培养好习惯开始。比如，规定在半小时里保质保量做完作业，做到了就表扬，做不到要提醒。

对于学有余力的孩子，可以让他们给自己布置喜欢做的作业。作业的种类不用太多，一天做一种。也不要每天都做不一样的，一周选两个感兴趣的领域就够了。比如学生自选了手工和书法两个科目。每次量不多，差不多10-20分钟内完成。每周各做2天，有一天可以用来调剂。

这个过程贵在坚持，家长最好能陪着孩子一起坚持，赏罚也必须坚持。

每天运动的时间是必不可少的。孩子做完学校和自选的作业后，可以运动运动。家长可以结合孩子感兴趣的运动和学校要求的项目来训练。

运动完、洗漱完，可以亲子阅读，每天10-20分钟。低年龄段的孩子，家长可以读简单的故事、绘本。到三四年级，家长可以让孩子自己看，有不懂的地方可以一起探讨。

(王佳)

法律讲堂

离婚后未成年子女致人损害 未与子女共同生活一方是否应担责？

王某几年前与妻子李某离婚，离婚时双方约定孩子小明由李某抚养，生活费、教育费由王某负担。

前不久，小明在玩耍时将同学小虎的右眼戳伤，经住院治疗，共花费医疗费、营养费、误工费2万余元。但离婚后李某一直未婚，其收入仅能维持母子俩的基本生活，根本无力赔偿如此巨额的赔偿。而小明的父亲王某一直在外做生意，经济条件较为宽裕。于是小虎的父母向王某要求赔偿上述费用，但王某以小明由母亲抚养为由拒绝赔偿。

于是，小虎的父母向法院提起诉讼，要求李某与王某共同赔偿上述费用。

鄞州区法律援助中心：

本案涉及的是父母离婚后未成年子女侵权责任由谁承担的问题。

根据《婚姻法》第36条第1款规定：“父母与子女间的关系，不因父母离婚而消除。离婚后，子女无论由父或母直接抚养，仍是父母双方的子女。”同时，《最高人民法院关于贯彻执行<中华人民共和国民事诉讼法通则>若干问题的意见(执行)》第158条规定：“夫妻离婚后，未成年子女侵害他人权益的，同该子女共同生活的一方应当承担民事责任；如果独立承担民事责任确有困难的，可以责令未与该子女共同生活的一方共同承担民事责任。”第159条规定：“被监护人造成他人损害的，有明确的监护人时，由监护人承担民事责任；监护人不明时，由顺序在前的有监护能力的人承担民事责任。”

因此，根据上述法律规定，小明虽是与母亲李某共同生活，但其与王某的父子关系并未因夫妻关系的解除而解除。鉴于李某的收入只能维持其基本的生活，要承担2万余元的赔偿费用确有困难。所以，法院经过审理，判决李某与王某共同承担赔偿责任。

值得注意的是，我国法律在对夫妻离婚后，未成年子女侵权责任承担上不是区别对待的，父、母此时承担的不是平行责任，而是有先后之分的，即同子女共同生活的一方先独立承担，只有前者不能独立承担时，另一方才与其共同分担。可见，此时父、母双方承担的是一种“补充性赔偿责任”，即与子女共同生活的一方不能独立承担责任时，另一方再承担余额，故与子女共同生活的一方承担责任较重，而另一方处于补充地位。(董小芳 周晶晶)

学校 + 外援合力接盘

学生托管难题 有望进一步破解

“我和孩子爸爸每天都要5点左右才能下班，之前只能把孩子托付给她同学的家长。这学期，学校推出‘快乐社团’，接放学时间可延至4点50，令我们省心不少。”市民徐女士的女儿今年三年级，就读于江北实验小学。在她看来，学校的这一举措十分人性化，让家长省去了后顾之忧。

无独有偶。新学期伊始，海曙、江东、江北、鄞州、北仑、象山等地或试点、或延续在小学推进“弹性放学”，与社区、少年宫联动，积极推出“活动超市”、“快乐社团”、“四点钟学校”，合力破解学生托管难题。

记者 王佳 通讯员 陆灵刚 徐晓萍 文/摄

现象：

学校社区联合开展托管服务

家长满心欢喜

“社会上盈利性质的托管班太鱼龙混杂，管理人员的资质也无从保证，托管班还是希望能回归学校。”市民董女士道出了不少家长的心声。

据悉，要开一所专业的托管机构，不但要有办学资质和各种证照，地点、设备也有严格规定。不过，甬上有托管班注册为“教育咨询”类别打擦边球，一些托管班的经营场所、卫生状况、消防安全等都存在不少隐患。诸如此类细节，令不少家长捏了把冷汗，也让众人对于学校开展学生放学后的“托管”服务寄予了更多期待。

新学期伊始，不少学校给家长吃了粒“定心丸”。

鄞州城区6个街道18所公办小学继续推进“四点钟学校”建设，以学生自愿报名、家长提交申请、学校核实同意的方式，对学生放学后4时到5时的时间段内进行集中管理。组织学生开展文明礼貌、敬老爱亲、便民利民等服务活动，根据学生特长和兴趣爱好，组织音乐、书法、美术、曲艺、科技、体育等才艺培训，建设传统游戏、手工制作、体育运动等各类文体社团。

象山社区学院组织开办的“四点钟学校”也正式启动，文峰学校、丹城三小、爵溪学校作为首批试点学校。

北仑计划在新碶、小港、大碶、柴桥、霞浦、戚家山等街道确定1-2所小学作为“四点钟学校”。“蔚斗小学是最先试点的，试行以来，效果不错。”

江东区多个社区居委会承办“四点钟学校”，居委会或学校提供场地，已经开展了好多年。

为了更好地满足家长的这一刚需，市教育局和区县教育部门明确要求，整合城市学校少年宫、社区、公益性组织等各种社会资源，共同开展“托管”服务。服务期间，学校可以安排学生自习、做游戏、课外阅读等活动，也可以充分利用资源，开展包括科技普及、文化艺术、体育锻炼、社会实践等活动，由学生结合自己的兴趣爱好，自主选择，快乐参与。但不得将“托管”服务作为学校教学的延伸，坚决禁止违规补课和借“托管”服务进行“乱收费”。

样本文：兴趣社团风生水起 学生受益匪浅

观察：

好事需要众人做 期待细节能更好

观察：

商业机构的托管班动辄每月收费六七百元，这让一些家长吃不消。但社区或学校举办的“托管”，也要产生人员加班费、场地物耗等各种费用，成本谁担？这也曾是导致早年放心班退出的瓶颈问题之一。

“开设托管服务，如果托管班学生多，老师八小时外的工作量太大，让老师长期无偿加班不太公平，要考虑给带班老师一些额外补贴，这也是对老师付出的一种尊重。这些问题都很现实，都要考虑在内。开设托管班不只是学校的事情，要鼓励社区、志愿者等社会力量一起参与。”一位业内人士直言，特别是学校的安保力量配置，如果能有专用经费投入，安全事宜就能做得更好一些。

早些年，学校担心“托管班”学生发生意外伤害事故，涉及繁杂的事故处理和赔付事项，这成为之前部分学校停办“放心班”的主要顾虑。这个问题在今后的托管服务中如何解决？有识之士建言，政府补贴为学生购买“托管班”安全保险。若发生意外伤害事故，由第三方处理和赔付，解决学校的后顾之忧。

另有业内人士建议，学校还可引进家长委员会参与托管班的管理和监督。

精彩纷呈的社团活动



另据了解，贺丞社区承办的“四点钟学校”的费用在征收之前，需召开家长听证会，“托管班”每月60元(包含小点心)；社团费用，主要为“外援专业技能”教师仅收取的教学成本，能比市场价低上一半左右，学校教师无偿奉献。家长姚女士告诉记者，这样的“四点钟学校”，既让家长放心，又让孩子开心。在校等待时间里，孩子就地获得个性特长的“加餐”培养，家长不用再费时接送孩子去培训机构，安全又省心。

“学校也是获益匪浅。”顾秋红说，孩子们的综合素质明显提升，家校互动也有了长足发展。

观察：

好事需要众人做 期待细节能更好

商业机构的托管班动辄每月收费六七百元，这让一些家长吃不消。但社区或学校举办的“托管”，也要产生人员加班费、场地物耗等各种费用，成本谁担？这也曾是导致早年放心班退出的瓶颈问题之一。

“开设托管服务，如果托管班学生多，老师八小时外的工作量太大，让老师长期无偿加班不太公平，要考虑给带班老师一些额外补贴，这也是对老师付出的一种尊重。这些问题都很现实，都要考虑在内。开设托管班不只是学校的事情，要鼓励社区、志愿者等社会力量一起参与。”一位业内人士直言，特别是学校的安保力量配置，如果能有专用经费投入，安全事宜就能做得更好一些。

早些年，学校担心“托管班”学生发生意外伤害事故，涉及繁杂的事故处理和赔付事项，这成为之前部分学校停办“放心班”的主要顾虑。这个问题在今后的托管服务中如何解决？有识之士建言，政府补贴为学生购买“托管班”安全保险。若发生意外伤害事故，由第三方处理和赔付，解决学校的后顾之忧。

另有业内人士建议，学校还可引进家长委员会参与托管班的管理和监督。

新闻内存

2013年11月，浙江省教育厅曾下发《浙江省教育厅关于在小学鼓励开展学生放学后“托管”服务的指导意见》，明确提出“鼓励各地根据实际情况，做好学校放学后，无人照看学生的托管服务工作”。

指导意见中，省教育厅鼓励各地教育局主动联系文明办、民政、社区等部门，利用城市学校少年宫、社区活动中心等机构，共同开展“托管”服务。

设托管班的区域，目前以设区市城区和县(市、区)城区小学为重点区域。要在家长要求迫切的小学或小学低年级先行进行托管班试点。

参加托管班的学生，坚持家庭自愿的原则。各地要建立托管学生资格审查制度，重点解决好无人照看的学生的“托管”问题。托管班的经费，鼓励各地积极争取当地的财政支持。

托管班的形式，可采取“晚托班”、“放心班”、“四点钟学校”等多种方式，允许跨班级跨年级统筹组织。托管班可以在校内举办，也可以与社区联合，在社区举办。托管班的内容，以学生自主安排为主，也可以创造条件，开展一些社团活动等。

省教育厅强调，为防止“托管”班成为变相的“补课”班，各地各校应制定“托管”服务管理制度，按照“学生自愿，家长委托，学校统筹，相对集中”的原则，做到“三个不”：即不上课、不集中辅导、不加重学生课业负担，坚决禁止违规补课和借“托管”服务进行“乱收费”，规范开展“托管”服务活动。(王佳)



王佳 摄

科学健身 @ 宁波体育志愿者

随着生活水平的提高，市民对健康越来越关注，而运动是获取健康的一个重要法宝。

怎么运动？在哪运动？里面的道道很多。

如果你有疑问，就可以经常来我们这个栏目坐坐、聊聊。宁波体育志愿者会有很多经验与大家分享。



小小跳绳益处多

“科学健身@宁波体育志愿者”开栏以来，受到了读者的广泛关注。在给予肯定的同时，不少市民询问：能否多介绍几种在家里就可以进行的、简单又有益的运动？

这一期，我们就给大家介绍一种极为简单而又大有益处的运动——跳绳。

“有些朋友不喜欢跳绳，感觉就是蹦几下，效果不太明显。这样的想法是大错特错了，其实跳绳的好处有很多。”宁波市社会体育指导员协会的相关专业人士介绍，跳绳在中国已有数千年的历史。跳绳有单脚跳、单脚换跳、双脚并跳、双脚空中前后与左右分跳等多种方法，原属于庭院游戏，后发展成民间竞技运动。跳绳的好处可以归纳为五点，首先是简单易行。“跳绳随时可做，一学就会，对场地也没有过多的限制，特别适宜在气温较低的季节作为健身运动。”

其次，跳绳可以增强人体的免疫力，让身体对外界的环境不再那么敏感，机体的恢复也相对较快。

第三，跳绳培养手脚协调性。跳绳需要双手摇动，并同时注意脚步，这是培养手脚协调性的良好方式之一。

第四，瘦腿瘦身。跳绳瘦腿瘦身的功效是很显著的，因为在跳绳的过程中，一直需要使用双腿上下弹动，自然而然能够起到瘦身的效果了。从运动量来说，持续跳绳10分钟，与慢跑30分钟或跳绳健身舞20分钟相差无几，可谓是最省时、耗能大的有氧运动。

第五，锻炼多种脏器。跳绳能增强人体心血管、呼吸和神经系统的功能。研究证实，跳绳可以预防诸如糖尿病、关节炎、肥胖症、骨质疏松、高血压、高血脂、失眠症等多种病症。对哺乳期和绝经期妇女来说，跳绳还有放松心情、缓解压力的作用。

“虽然跳绳是顶级为简单易行的运动，但如若不小心，也很容易受伤。”专业人士提醒，首先跳绳者应穿质地软、重量轻的高帮鞋，避免脚踝受伤；其次，绳子软硬、粗细适中，初学者要循序渐进掌握好运动量，通常宜用硬绳，熟练后可改为软绳；同时，最好选择软硬适中的草坪、木质地板和泥土地的场地，切忌在坚硬的水泥地上跳绳，以免损伤关节。再就是注意跳绳时要放松肌肉和关节，脚尖和脚跟需用力协调，防止扭伤。冬天跳绳前需先运动手脚关节，跳绳要由慢到快，以免受伤。

当然，跳绳虽好，并不适合所有人群。专家提醒，患有静脉曲张、关节病变及行动不便的人群是不适合跳绳的，因为跳绳主要作用力就是在下肢，不断重复的跳跃运动，容易造成下肢肿胀。老师、营业员、护士等需长时间站立的是静脉曲张的高发人群，因此这些人群最好到医院做相关的检查，确定没有静脉曲张后，再做跳绳运动。

据悉，2月23日，市体育局、体育总会已经发起了市民健身月月赛的跳绳大赛，目前个人组30秒赛和家庭组1分钟赛的最好成绩分别是110次和86次。今年10月市民全民健身日期间，还将举办相关活动，想挑战的市民们赶快“跳起来”吧！(董小芳 曹文祥)

帮办传声

旅游淡季来临 不妨抽空补个旅行

2月中旬到3月，传统的旅行淡季来临。帮办记者帮大家去看了看下市面，发现最近特价旅游还真不少。

三亚、厦门等热门线路，春节高峰期间价格在六七千元，农历初十之后开始递减，2月、3月稳定在2000-3000元左右。近期赴海南、东北、云南、福建、贵州等地线路相比春节价格要低一半以上。

出境游方面，最近东南亚线路进入了一个低价期，2500元左右游菲律宾的克拉克，3000元搞定清迈四晚五天自由行……记者从各旅行社问了一圈，像菲律宾、沙巴这种东南亚海岛，在春节期间价格都是六七千元起。但进入旅行淡季后，东南亚线路普降两三成。

无独有偶。高纬度度假海岛最近也爆出了特价。平日6000元起步的巴厘岛，现在4000元出头就能搞定；非洲印度洋“高大上”的塞舌尔群岛属于世界顶级度假海岛，从香港出发的特价几乎也是原价的一半。

一直属于高端游的迪拜行，因为最近卡塔尔航空开通了杭州直飞的航线，价格上也有优惠，3月份出发能便宜3000元。

趁着三月初去欧洲逛逛也是蛮划算的。那刚刚刚刚开始进入春季，像是荷兰随着郁金香开始绽放，即将迎来当地旅游旺季。要是等到4月份，基本上就拿不到特价了。

由于早定优惠和低价促销带来的购买热潮，今年节后旅游产品的售卖进度大大提前。根据携程预订数据显示，目前已有不少游客预订了清明节、劳动节出发的路线，部分热门线路的节日班期已经售卖近半。(王佳)

家有脑卒中患者 康复如何进行

王先生因脑梗塞致右侧肢体瘫痪，收治神经内科病房两周，不日他将出院回家。令他和家人忧心的是，虽然目前血压等生命体征平稳，但右侧肢体行动障碍。出院后，该如何进行右侧肢体功能康复，提高生活质量？

带着这个问题，记者专门请教了李惠利医院神经内科护士长、副主任护师余晓华。

余晓华说，脑卒中患者的最佳康复时机是发病后的三个月内。制定并执行一份详尽的家庭康复计划，如同请进一名康复医师，敦促并帮助患者居家完成每天的康复训练，最大限度地恢复肢体功能，尽早生活自理。

具体如何进行，余晓华提到了几个要点：制定一份家庭作息表：何时起床、服药、进早餐、做康复训练操、休息、看电视、睡觉，居家生活和训练要有规律，贵在坚持。

适当改造家庭环境。注意室内行走的通道有无障碍物，如卷边凸起的地毯、不用的电线；保持地面及浴室的干燥，以防跌倒；在阳台、厨房及浴室安装把手，方便患者小憩及支撑。

家人的心理支持。训练及康复的过程痛苦而漫长，患者情绪低落或急躁易怒甚至消沉，家人要给予关爱、鼓励与心理支持。

康复功能训练。体位要正确，如下肢不要完全伸直，以防止关节僵硬，适宜在膝关节腘窝处放一个小软枕。进行康复训练时，家人从旁协助，从小关节开始，向心方向螺旋式按摩，一次半小时；患者健侧肢体协助患侧肢体做功能锻炼，如用健手带动患手做上举、前伸的动作及肩关节的耸肩动作。可尝试力所能及的家务劳动，如剥豆、拣菜等。日常生活能力训练也不可或缺，如穿衣、洗脸、刷牙、梳头、进餐、如厕等。还可培养兴趣爱好及娱乐活动，如画画、书法、弹奏乐器等。

控制危险因素预防复发。除了肢体的功能

训练以外，脑卒中患者尤其强调要控制危险因素以防复发，如糖尿病、高血压、高血脂症、房颤、冠心病等，按时服药，改变生活方式，包括清淡饮食、精神情绪的调节以及适当的运动。(王佳 吕方伟)

特别提醒

“小中风”来袭 万万不可大意

“小中风”又称短暂性脑缺血发作，是指一时性脑缺血引起的一种短暂而局限的脑功能丧失。一般情况下，“小中风”症状持续时间短，往往会在出现24小时内完全消失，发作过后又“完全正常”，很容易让患者误以为是劳累、疲倦所致，因此常常被忽视。

然而，由于“小中风”复发率很高，它对脑血管的损害并不小，多数患者在复发中风、心肌梗死等疾病的风险普遍高于普通人。因此，当遭遇“小中风”时，一定要提高警惕。

余晓华说，“小中风”发作持续时间短，如果患者出现“六个一过”症状：一过性肢体无力、一过性头痛、一过性黑蒙、一过性视力明显模糊下降、一过性言语不利索、一过性眩晕时，一定要及时就医，尽早在医生指导下接受规范治疗，控制各种危险因素，争取把中风复发的风险降到最低。

余晓华说，特别是患有高血压、高血脂症、糖尿病的患者，平时要控制高脂肪类食物的摄入，节制饮食，做到定时定量，不要吃得太饱 and 过咸，少吃肥甘厚味和辛辣刺激的食物，多吃水果和蔬菜，保持大便通畅，做到戒烟限酒。(王佳 吕方伟)