

关爱“小候鸟”系列大型公益活动

跟“非遗”传人学刺绣 跟街舞达人学跳舞 “小候鸟”快快乐乐学才艺

□记者 吴震宁 实习生 蓝宁欣 兰颖颖

暑期过半,在众多报名参加本报免费才艺培训班的“小候鸟”中,已经有不少小朋友学到了东西。昨天下午,在江东南柳街道的太古城社区里,经过最后一堂课的学习,跟着江东区“非遗”传人学习刺绣的“小候鸟”,都完成了一幅幅美丽的刺绣作品。而在宁波小记者教育综合实践基地,学跳街舞的“小候鸟”不少都已经可以跟着节奏把一段舞曲跳下来了。

跟着“非遗”传人学刺绣

昨天下午两点半,是太古城社区每周一的公益刺绣课时间。10岁的湖南“小候鸟”易佳怡跟往常一样,和10多个小姑娘一起来到了社区的活动室,上今年暑假的最后一堂刺绣课。易佳怡这天特别高兴,因为这堂课后,她跟着江东区“非遗”传人、社区居委会罗慧主任学的刺绣手帕就可以绣完了。

从老师那刚领到绣了一大半的手帕,易佳怡就迫不及待地坐回自己的座位上,抽出绣花针安静地绣了起来。“现在绣得已经蛮熟练了,跟刚开始学习的时候差别可大了。”易佳怡眼睛盯着手中的绣花针在丝绸手帕上穿梭,头也不抬地告诉记者,“而且这是很容易上瘾的。没上课的时候,每天都盼着上课那天早点到来,我就能早点绣完这块手帕上的竹子了。”

跟其他小伙伴一样,从上第一堂课到现在,他们已经觉得刺绣似乎并没有想象中那么难了。“毕竟得先让这些孩子从最基本的学起,如果他们有兴趣,能坚持学下去,以后我就可以教他们更复杂的手艺了。”罗慧觉得这些“小候鸟”学刺绣很认真,这点从他们即将完成的刺绣作品就能看得出来。“针脚很细腻,绣得很光滑,很平整。”

跟学其他才艺或许有很大的不同,刺绣课更需要耐心和细心,而这点跟易佳怡一起的“小候鸟”们看来都做到了。最后一堂课下来,他们人人都完成了一幅绣着竹子、竹叶的漂亮的丝绸手帕。当罗慧宣布孩子们可以把自己绣的这件作品带回家去留作纪念的时候,包括易佳怡在内的所有小朋友都兴奋得欢呼雀跃起来。

跟着达人跳街舞

跟这些安静地学习刺绣的小姑娘正好相反,来自福建的“小候鸟”章振鸿在这个暑假里最期待的就是能学会跳街舞,而经过将近10堂课的学习,他已经可以初步实现自己的这个小小愿望了。

昨天,是章振鸿的第10堂街舞课。早上9点,在江东社区学院六楼的专业舞蹈教室里,他和小伙伴们就已经开始伴着音乐手舞足蹈了。“半蹲,挺胸,肩膀绷紧,上半身向两侧平移,腰部以下不要动……”黑可猫工作室的志愿者老师、专业的街舞教练王三川一边让大家注意舞蹈动作的要领,一边则让去年也是免费参加街舞公益培训的老学员,一个个到前排做着示范。

“老师、同学对我特别热心,让我感觉在这里学跳舞很温暖,这让我很快乐。”章振鸿为什么会对记者这么说?原来,在这期培训班上,他是年纪最大的,也是个个子最高的,这让他一开始觉得很有压力。因为在舞蹈教室里学习,大家都是对着一面镜子墙跳舞的,他的动作没有其他小朋友灵活,所以起先他就一直很紧张。

“我怕他们笑话我啊!”章振鸿腼腆地告诉记者。刚去上课的时候,足足有一堂课,他就在担心这个问题,然后这一堂课他甚至都不知道老师教的动作他是怎么在跟着做的。“直到老师安排夏晨怡这样的老学员在面前给大家做示范,甚至一对一地给我做演示,还一起鼓励我,我才没有那么紧张了。”章振鸿不好意思地说。

章振鸿当初就很羡慕那些比他年纪小得多的“小候鸟”竟能把街舞跳得这么好,所以自己每堂课都特别认真地学,而且回家还自己对着镜子练习,回忆着学过的一个个动作来做。如今,跟这些小伙伴一样,他已经能够完整地跳下一整段舞曲了。“我会继续努力,争取暑期结束前,能跳得更好。”



假日学校

昨天上午,北仑集运(卡车)基地开设的第二期“小候鸟”假日学校如期开课。当天的课程由北仑区吴越美术培训学校吴素菊老师教孩子们创意折纸,有近40位“小候鸟”前来免费学习。北仑区假日学校创办已有14个年头,包括集运基地在内,北仑很多企业都开办有假日学校。

记者 吴明京 龚国荣 摄

双休日有阵雨气温不高

本报讯(记者 陈胜男) 昨天宁波上空云系多,不少地区出现降水。市区午后气温升至30.1℃就开始下滑了,各县(市)区中也未出现最高气温超过32℃的地区,慈溪最凉快——29.8℃。

据市气象台介绍,昨天在对流云团的影响下,我市中西部部分地区出现了强对流天气。市气象台昨

晨发布雷电黄色预警信号,昨天下午该信号解除。余姚和慈溪出现雷电,局部伴有大到暴雨,最大雨量分别是余姚横塘99毫米、五车堰75毫米和慈溪坎墩61毫米。

预计,今明我市多云到阴局部有阵雨,最高气温约32℃。未来几天雨水将是常客,下周降水将更明显。

全国中小学信息技术创新与实践决赛 镇海中学5名学生获最高奖项

本报讯(记者 成良田 通讯员 曾昊昊) 昨日,第十二届全国中小学信息技术创新与实践决赛在济南举行,经过激烈角逐,镇海中学尹译贤、钟巧、胡哲昕、蒋德琛和陆以清获得赛事最高奖项——恩欧希教育信息化发明创新奖。

镇海中学共有6名学生取得一等奖,其中应用数学项目包揽前3名。6名学生取得二等奖。付刚老师获得3个项目优秀指导教师称号。

据悉,此项赛事由中国教育技术协会和中国发明协会共同主办。本次大赛共有全国32支代表队900多人参赛。

全国中小学信息技术创新与实践决赛共设置了12个赛项。其中既有网络语数外、动漫、视频、机器人、发明创新等与信息技术应用相关的传统赛项,也有顺应技术发展趋势而设立的“物联网创新设计”等新赛项。

E5精装套餐全面升级

天猫家装e站·鼎鑫装饰联合公告

随着国内装饰第一股金螳螂出资5000万人股“天猫家装e站”,强大的集团采购优势,为鼎鑫原有精装套餐的升级换代提供了极大有利条件。

一、E5精装套餐(升级后优惠价):1780元/㎡,升级后包含以下内容:

- A.全套人工费(含材料运输费、材料上楼费、垃圾清运费、清洁费)
- B.辅材:球冠、东方电线,强恒有线电视专用线,诚之达线管,伟星水管,天然淡水沙,三狮水泥,华润油漆、乳胶漆,华润、五叶腻子粉。
- C.主材:科勒座便器,定制实木浴室柜,方圆/巨峰多层实木地板,百得胜、宏宝源、万家宏实木门,蒙娜丽莎抛光砖,美琳厨柜,罗蒙集成吊顶(含照明电器),西蒙开关插座面板,丹尼斯无纺墙纸,鼎鑫特制地漏,箭牌淋浴房,箭牌淋浴龙头、台盆龙头。
- D.灯饰(辉煌灯饰):全套筒灯,全套主灯(客餐厅,各房间)
- E.个性化部分:客厅背景造型,餐厅背景造型,及客餐厅局部吊顶。

二、木作部分成本价让利
环保杉木集成板现场制作每平方420元(正投影面积);原价每平方680元。

三、集团采购,全国联动,性价比更高
天猫家装e站,依托全国平台厂家采购,面向宁波家装市场推出高性价比的系列家装产品(宁波大市每平方加108元及以上)

施工包(半包):380元/㎡;
精装包(精装套餐):E3.958元/㎡,E6.1280元/㎡,E5.1780元/㎡,Q8.2680元/㎡。
诚招宁波大市分支机构负责人。

线下体验中心(实景样板房):江东永达东路18号现代装饰设计大楼四楼
家装e站宁波综合服务商——鼎鑫装饰(宁波十大家装品牌)
分支机构: 商城鼎鑫 福明鼎鑫 白云鼎鑫 龙山鼎鑫 镇海鼎鑫
电话: 400-886-1115 89117021
89115691 83876015
63982680(慈溪)
网址: jjeztmall.com

食疗古方 对付老便秘

便秘看似小问题,实际暗藏大病害。便秘堵塞肠道,毒素侵害全身,引发、加重多种慢性病。大黄、番泻叶、芦荟、决明子等泻药损害肠道神经,诱发黑肠病变、肠道息肉、肠癌。用力憋气排便,极易猝发心脑血管意外。泻药伤身,便秘烦人,怎么办?

此方源于民间,传说当年乾隆下江南,因舟车劳顿而便秘,御医怕伤龙体不敢滥用泻药。一老方丈欣然开方,效果奇佳,乾隆龙颜大悦,遂赐此方“御膳通”,将古方收归御藏。

军事医学科学院专家整理医学典籍,发现此食疗通便古方,遂潜心研究科学调配,最终

确定以“黑豆皮、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料,研制成食疗通便奇方。经国家批准,在北京生产,品名“御品膳食通”无毒副作用,老幼及孕产妇皆可服用。

温馨提醒:只要在晚餐后服用御膳通,且每日用量可逐步减少,逐渐恢复人体自主排便功能。

为严防假冒伪劣,御品膳食通产品仅在【御品膳食通专卖店】有售。专卖店庄严承诺:专家咨询、无效退款!
咨询电话:87160402

御品膳食通专卖店地址:【瑞康堂】海曙苍松路586号(环城西路农工商超市东面、海怡花园边)