

看一次日出或日落 卖出一件商品 给父母洗一次脚 一中学推出100个学生体验项目

□记者 成良田 通讯员 吕栋权 麻万掌

做一次孤独之旅；卖出一件商品；给家人烧一桌饭菜；拜访你的恩师；给父母洗一次脚；打一次工……这个星期，鄞州区田莘耕中学初二初三学生纷纷交出这一年的“体验成长”成绩单。

去年10月，学校给初一初二学生发了一本体验手册，推出100件尝试体验成长的事，让同学们在初中毕业前完成。一年多过去了，有同学总结说，有些事很浪漫，也很难做，但是真的做起来，收获也蛮多，真的给自己很多启发。

“第一次给妈妈洗脚，开始很忐忑”

这100件事范围很广，包括情感、运动、挑战、亲近自然、技艺五类。

比如，情感类有24件事：陪父母散步；做一次家务；体味离愁别绪；给家人烧一桌饭菜、拜访你的恩师等。自然类则有：亲手播种，收割一次；看一次日出或日落的壮丽景观；到乡间小溪去抓螃蟹、摸田螺等。

“有的很简单，也很实在，就是和家人散步，有的很浪漫，比如下午漫步什么的。”一名学生看完体验手册后说。

初二学生陈夏旭拿到体验册后，感到“很有趣”，所以这些体验项目做起来也很投入。到目前为止，陈夏旭已经利用寒暑假、周末时间，体验了60多件事。

今年暑假，陈夏旭完成了“打一次工”的体验。在奶奶开的工厂里，他和工人们同工同酬，早上7点起床，下午6点下班，4天时间里作息完全和工人同步。

让陈夏旭最难忘的一件事，是给妈妈洗脚。“一开始很忐忑，妈妈也很惊讶”。洗脚时陈夏旭发现妈妈脚上有很多茧，摸着这些很硬的茧，“才感受到妈妈的辛苦”。

“做了这么多，有一些启发，知道了一些道理，比如成长、感恩。”陈夏旭说。

这100件事，是人生的一段轨迹。和大家一样，陈夏旭每完成一件，都会认真地记录在学校发的《阳光成长体验手册》上，附上照片、写上体验经过和感悟。

“我想去海钓，但是妈妈不同意”

60多件事体验下来后，收获不少，陈夏旭发现，困难也随之而来。

陈夏旭是阳光大男孩，对户外活动和体验自然的事很感兴趣，但是这些体验项目，受到时间、地点的限制，完成起来确实比较难。

“比如，我想去海钓，但是妈妈不同意，因为觉得海边有危险。”陈夏旭遗憾地说。

多名同学都抱怨说，有些事很浪漫，但是真要做，困难挺多的。比如，有件事是见一个你心中景仰的名人。“我很喜欢科比，他是NBA的篮球明星，但是要想见到他该多难啊。”

一些事是难做，有些事是“没意思”。一名学生说，100件事大部分是蛮好的，自己也有很多收获。但是也还有一些事，感觉没啥意思，比如做面包、学轮滑。

学校表示，实际上，这100个体验项目，学生可以自由选择，并没有实质性的监督和考核，学校只是希望通过引导，让学生主动去体验生活、体验成长。当然，如果学生有自己更好的、独特的人生体验，也可以另行添加。

记者了解到，从去年10月到现在，一年多时间里，每个学生都完成了约40件事。不过，学校老师也表示，剩余的项目完成的困难越来越多，难度越来越大，特别是很多需要父母、老师和社会共同支持去做。

只有体验了感悟了才能真正长大

为什么要布置100项体验活动？

校长王剑平告诉记者，推出阳光成长体验活动，源于一个现实问题：现在的学生，大多数是独生子女，许多学生存在这样或那样的问题，精神面貌上有些沉闷，缺乏朝气，不懂得关爱，缺少感恩之心；以自我为中心，不会换位思考；对社会乃至自身都缺乏责任心……这对个人成长、家庭和社会都是一个严峻的问题。

“多体验，对于孩子一生的成长很重要。只有体验了感悟了，孩子才能真正长大。”王剑平说。

宁波市教育科学研究所所长沈海驯认为，中学这个阶段是学生人生观、价值观包括世界观形成非常关键的时期，100项阳光成长体验活动，更多地引导孩子如何成长为一名社会人，给孩子传授知识的同时，教会学生怎么做人，怎么学会生存，怎么学会学习。应该讲对当前的中小学教育来说，这是迈出了非常可喜的一步。

在上周学校举行的一次研讨会上，很多家长对100项体验活动表示认可，认为孩子似乎懂事了些，写作的素材丰富了。

一位施女士说，现在孩子给她外婆打电话，经常会在电话里嘱咐外婆要注意自己的身体，要外公少出去干活，别太辛苦等等。这可是以前没有的事。感觉孩子有点懂事了，有孝心了。



昨天下午，丁菊英老人将自己编织的150双羊毛袜送到福利院。

“多做好事，真的能让人心情变好” 丁菊英编织150双“爱心袜”送到福利院

本报讯(记者 滕华 通讯员 张立 吕烨 文/摄) 昨天下午，家住海曙区青林湾西区的丁菊英老人拄着拐杖，带着自己亲手编织的150双羊毛袜以及新购置的150双棉鞋来到市恩美儿童福利院。她将这些作为新年礼物送给福利院里的孩子们，同时也实现了她一年前许下的心愿。

一年前，丁菊英答应要让恩美儿童福利院的孩子们，每人都有一双崭新的、厚厚的羊毛袜。为此，一年来，丁菊英以2到3天织一双袜子的速度在慢慢实现自己许下的承诺。“我眼睛不太好，所以只能在白天织袜子”，丁阿姨说，织袜子一定要用羊毛，因为用羊毛织出来的袜子穿着柔软、舒服。

当问及为什么要许下这个心愿时，丁阿姨动情地说：“去年夏天，有一次在电视上看到一个爱心救助的节目，深受感动，很希望为社会做点事情。”想到自

己会一些编织，丁阿姨就决定利用空闲时间和自己省下的养老金，为那些需要关爱的孩子织一双羊毛袜。

老人的想法也获得了家人的支持，帮助老人联系到了宁波市恩美儿童福利院。“当时福利院里的孩子有308名，后来福利院和我们商量了一下，以满足孩子们的需求为主，只要织150双袜子就够了。”丁菊英的女儿是她的支持者，她告诉记者，妈妈一直都想做点善事，觉得光有袜子还不行，于是又去买了150双棉鞋。

据了解，丁菊英老人今年72岁。9年前，因为骑电动车不小心摔倒，腿脚留下了后遗症，只能拄着拐杖行走。“一想到孩子们能够在这个寒冷的冬天穿上我亲手编织的袜子，我就开心、满足了。”丁阿姨表示，这一份心愿完成了，接下来还将织袜子送给五保户、残疾人等弱势群体。“我发现，多做好事，真的能让人心情变好。”

近期干眼症患者明显增多

本报讯(记者 童程红 通讯员 管昌燕) 入冬以来的近一个月，门诊中的干眼症患者较之前大幅增加。医护人员表示，冬季气候干燥，眼睛很容易出现干涩不适，加上空调、电子设备对眼睛的影响，干眼症就进入了高发季。

据介绍，干眼症是一种极为常见的眼表疾病，是由于多种原因引起的泪液减少、泪膜不稳定或眼表损害，从而导致眼部不适症状、视功能障碍的一类疾病的总称。

宁波爱尔光明眼科医院干眼科副主任医师马传民告诉记者，最近一个月以来，门诊中的干眼症患者较之前翻了一番，平均一天能接到数十例。患者普遍的症状有眼睛干涩、有异物感、灼热感、眼睛发痒、发红、畏光、视物模糊、视力波动等。

患者中过半都是中青年白领。“这

部分人群通常都是在空调房间办公，长时间面对电脑。”马医生说，空调和电脑，是发生干眼症两大诱因，空调会带走人体表面的水分，眼睛也不能幸免，人在面对电脑时，尤其是较为专注的时候，眨眼次数会明显减少，眼睛得到的“补给”相对也少，长此以往，就埋下了干眼症的隐患。

患者中，长期佩戴隐形眼镜的人也不少。隐形眼镜会影响眼睛里的泪液代谢，同时附着空气中的细菌和灰尘刺激双眼，也是干眼症的帮凶之一。

要防治干眼症，关键在于养成良好的用眼习惯。看电视、用电脑，最好隔一小时休息10分钟，可以闭目养神，也可以走到窗台边眺望远方。滴眼药水一天3次左右就足够，不宜过多。隐形眼镜和框架眼镜最好隔天交替使用，让眼睛得到充分的休息。日常饮食中增加益眼的食物，如胡萝卜、西红柿、蛋奶类制品等。