



# 体育作业本让学生和家长叫好

本报讯(记者 徐叶 通讯员 薛丛川) 语文、数学、英语这些学科都有作业本,可你见过体育作业本吗?记者近日在鄞州区田莘耕中学看到,这体育作业本还特别“专业”。

翻看内容,体育作业本是以各类记录表格为主。每一册中都列出了必修和选修练习项目。其中,必修项目包括立定跳远、引体向上、跑步等内容。选修项目则包括下蹲、背起、单脚跳等。学校老师介绍说,按规定,必修项目为8个,每周练习2次以上,每位同学还可以选择所有2-3个选修项目(包括必修、自选项)练习,每周至少1次以上。完成情况都得记录在自选项栏目,从周一到周日不得间断。

据了解,田莘耕中学的体育作业本始于2012年。提到编写体育作业本的初衷,校长王剑平说,如今的孩子从小就课业负担过重,体质不好。考虑到孩子们待在家里的时间比较多,就想设计一个体育作业本。这样,既能让孩子开展自主锻炼,还能发动家长共同参与。

“想要锻炼身体,光靠学校里边几

节体育课是完全不够的。”王校长说,运动使人开心,放学后每个孩子若能完成30到40分钟的体育作业,应该有很好的调剂作用。

为了更好地确保体育作业完成质量,学校的每个班级都有合作小组,以小组为单位“检查作业”,组长、家长、教师监督并签名。根据反馈的情况,学校有超过9成的学生每天都能完成体育作业。

体育课后作业,不光学生们喜欢,家长们也很喜爱。初三学生杨乐的爸爸告诉记者称,“每天放学回家后,我会带着儿子在小区空地上跑跑步、跳跳绳,有时候还会帮着儿子练倒立。”这位爸爸自豪地强调,这是非常难得的父子时光,儿子经常是超额完成作业。

统计数据显示,自从推行体育作业本以来,田莘耕中学学生的体育成绩以及身体素质都有了显著的提升。2014年在国家学生体质健康测试中,全校的合格率从2012年的93%升至97%。在刚刚结束的区运动会上,这个没有一名体育特长生的学校还获得鄞州区第三名的好成绩。

## 城市形象网站 “Insight Ningbo” 正式上线

本报讯(记者 张颖) 由市政府新闻办主办,以服务城市国际化,通过多维视角向世界展示宁波这座现代化国际港城和中国历史文化名城的崭新风貌和迷人魅力为主要功能的网站“Insight Ningbo”明天正式上线。“Insight Ningbo”将成为海内外朋友全面了解宁波的新窗口,拓展网上对外文化交流的联络站,也将成为集纳宁波城市形象优质资源的大数据库。网站网址为www.insightningbo.com。

据了解,“Insight Ningbo”同时也是市政府新闻办的官方网站,今后一项重要功能是加强媒体沟通服务。网站将及时发布市政府重要政务信息,提供市政府新闻发布会的网络直播和历次发布实录。成为市政府重大新闻的官方发布平台、中外媒体在甬采

访报道的服务平台,以及向海内外展示和推介宁波的资讯平台。

“Insight Ningbo”由涉外媒体 Shanghai Daily(《上海日报》)设计制作,并在上海日报网首页(www.shanghaidaily.com)链接。网站分为中英两个版本,设立了“聚焦宁波”、“感知宁波”、“今日宁波”、“服务指南”、“影像宁波”等七大板块,融新闻性、服务性和互动性于一身。

为加强涉外采访报道服务,网站还增设站内搜索功能:以权威及时的新闻服务吸引记者关注报道宁波,以贴心有效的政策咨询帮助记者更便捷地融入宁波,以富有人文情怀色彩的“老外眼中的宁波”故事激发记者了解宁波。未来网站将逐步建设成中外记者乐于使用的、展示宁波国际城市开放形象的新闻服务网上窗口。

## 兴宁东路综合整治工程完工



改造后的小塘河滨水景观。 记者 张颖 摄

本报讯(记者 张颖 通讯员 陈晓艳) 沿线滨水景观提升改造,行车舒适度提高……昨日,市政前期办传来消息,东部新城兴宁东路综合整治工程全面完工。作为东部新城核心区骨架,兴宁东路与区域内世纪大道、江澄南路、海晏南路、河清南路、福庆南路五条交通干道相交,颇显重要。

兴宁东路综合整治工程涉及道路空间及小塘河南岸滨水空间的提升改造,自2014年5月12日开工建设。其中,工程

道路全长约1956米,小塘河南岸河岸长约1550米。

据了解,整治前,兴宁东路的原状局部路段不均匀沉降严重,且机、非、人行空间未细化,局部交通组织混乱。原状小塘河河道局部狭窄,水生植物生长混乱,河坎未进行合理处理,景观效果差。如今,整治工程的全面完工,优化了兴宁东路交通环境,改善了小塘河滨水景观,这对完善东部新城河道网络景观形象,体现出东部新城南门户品质有着重要作用。

## 今天最低气温继续回落

本报讯(记者 陈胜男) “一场秋雨一场寒”。昨天上半夜冷空气过境,降水影响基本在天亮后就结束了,不过风的影响白天还在持续,当然最明显的变化还是降温了。

数据显示,在冷空气到来的前一天也就是周一,市区最高气温达到27.5℃,但昨天一下子就回落到了19.5℃。前一天还穿着短袖呢,隔天出门穿一件衬衫都觉得凉,再穿一件外套刚刚好。

据市气象台预报,今天我市多云,明天阴到多云下午转阴有雨。今天早晨的最

低气温进一步回落,市区仅12℃,最高气温相比昨日回升至22℃;明天气温17℃—22℃。

今天的昼夜温差在10℃左右,尤其早晚比较凉,绝大多数人应该穿件外套出门了,尤其老人和小孩需注意气温的变化。

在连续两周左右的晴好模式,甬城终于迎来了一次冷空气的影响,于是有网友感叹又快到穿秋裤的季节了。一般情况下,当最低气温低于10℃就可以考虑穿秋裤了。但如果气温未到这一临界点,而自我感觉双腿冰凉,那么这类人群也可以尽早穿起秋裤来。

## 宁波精神卫生综合管理试点启动

本报讯(记者 王元卓 通讯员 郭军) 昨日,记者从宁波市精神卫生工作暨精神卫生综合管理试点启动大会上获悉,在关爱精神障碍患者上我市推出更多的举措。

据了解,我市两级以上的综合性医院要开设精神科或者心理科,并建立医联体,让社区老百姓享受到精神专科医生的服务。更

多的社区设立一站式的精神卫生服务模式。要增加一些阳光工疗站或农疗站,并提高这些工疗站用于精神障碍患者康复的比例。

据悉,近年来宁波市精神卫生工作发展迅速,今年5月,我市被列为全国精神卫生综合管理试点地区之一,成为浙江省唯一一个全国精神卫生综合管理试点地区。

## 一张“绿色存折” 点滴环保行动

本报讯(记者 徐若晖) “我用50积分换到了一个保温瓶!”家住文昌花园的陆大妈开心地说。昨天上午,文昌社区“绿色存折”积分兑换活动格外热闹。

翻开陆大妈的“绿色存折”,一个个红色的“Green”印章显得格外醒目。她告诉记者,虽然兑换到的生活用品,不过十几元,但是能用自己的实际行动为环保贡献自己的一份力,她觉得这很有意义。“我家的厨房放了三个袋子,每天我都把垃圾分类得妥妥帖帖,现在连我的小孙子都知道用完纸巾,应该扔在哪个袋子里。”陆大妈说,现在全家人已经把垃圾分类当成生活的一部分了。

在文昌花园,每一家都有一本“绿色存折”,虽然上面记录的数字不是真实的金额,可它反映的是一个家庭的绿色收支。

孙阿姨是文昌花园生活垃圾分类的督导员,每隔两个月,她总

要和社区的工作人员挨个儿检查各家的生活垃圾分类工作。“我每次去检查都要带这个‘Green’印章,看到做得比较好的家庭,就盖两个章,一般的家庭就只盖一个章。在兑换生活用品的时候,一个章能折合10个积分呢。”孙阿姨笑笑说,“各家的积极性都很高,有时候路上碰到我,总问你还不来检查?”

垃圾能兑换生活用品,“以物换物”模式受到居民欢迎,这让社区的工作人员心里非常高兴。“活动是从9点开始,但很多居民8点不到就过来排队了。为了让居民们对垃圾分类做得更加细致,我们在这一礼品品的选择上也更加注重实用性,保温瓶、绿植、小夜灯、毛巾,这些都是老年人比较喜欢的生活物品。”鼓楼街道文昌社区党委书记周晓红向记者介绍,目前垃圾分类“以物换物”活动已经覆盖文昌社区的所有小区,累计发放“绿色存折”1000余本。



社区居民在兑换绿色植物。记者 徐若晖 摄

### 今日特惠

#### 携手运通十周年庆,648元游北京

北京是中国“四大古都”之一,是世界上拥有文化遗产项目数最多的城市之一。这座城市记载着三千余年的历史,历代皇帝住的皇宫紫禁城,精致的皇家花园北海和颐和园。携手运通旅游,圆您一个北京梦。天津进出-北京常规双飞五/六日游 原价:999元/人,展会价648元/人(仅限20个名额) 出发时间仅限11/12月份出游

仅在展会现场报名签约可享受优惠(2015年11月7、8日,运通旅游十周年庆暨首届达人旅游冬季展,展会地址:宁波环球银泰城)

报名及投诉电话:87651111

运通旅游QQ群:411030887

地址:海曙区新典路536号新海蓝钻8楼

运通我去游网:www.57676.com

(L-ZJ-CJ00079)