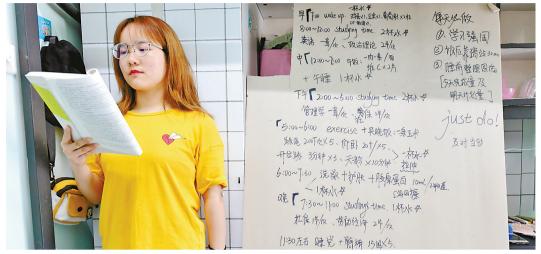
大学女生成时间管理达人

一张时间安排表管住一天24小时



在时间表的督促下,黄舒晴的生活更加规律、健康。

"7时起床、喝一杯温水、早餐,8时至12时读英语1章,政治理论2节,喝两杯水,饭后靠墙站立半小时,睡前学习'学习强国'1小时……晚上11时半睡觉。"

5月15日,在浙江纺织服装职业技术学院黄舒晴同学的宿舍里,记者见到了这张硕大而又特别的时间安排表,上面清晰地罗列着她对自己的时间规划,囊括学习、进餐、运动及各项杂事。

黄舒晴是广东职业技术学院的交流生,于今年三月份来到浙江纺织服装职业技术学院学习半年。她说,自己很久前就想做个时间规划表,可只是停留在想,没有付诸行动。来到这里后,发现周边的同学都很优秀,天外有天,人外有人,感觉自己差距很大。这触动了她决心做出改变。为此,她立志要专升本,目标是考上广东财经大学的劳动与社会保障专业。

"先第一轮自学,然后做题,再整理资料,暑假报网课。"黄舒晴把英语、政治理论、管理学、社会保障、劳动保障5门功课自学时间安排得井井有条。她先把一天的时间分成四段,早上、上午、下午和晚上,然后把这些功课分解到每天必须完成的量,根据每天的上课时间安排固定的学习这些课程时段。

"没有一个健康的身体,任何奋斗都是空谈。" 黄舒晴是位爱美的健身达人。当时有些微胖的这 位小女生定下了健康计划,每天傍晚时分跳绳、仰 卧起坐、开合跳,还有拉伸定时定量完成。还制定了每天营养食谱:早餐鸡蛋、豆浆,外加两粒葡萄籽,中餐一肉一素一面,2片VC,晚餐是玉米,外加胶原蛋白若干补充。两个月坚持下来,她的身体也悄悄地瘦下3公斤,整个人精神状态超燃。

黄舒晴严格把自己的生活费控制在每月1000元以内。她说,家中还有两个弟弟,父亲长年在外经商,母亲开了家窗帘店,所有事母亲都亲力亲为。黄舒晴说:"每次回家看到日渐变老的父母,心里很难过。但难过没用,还不如做些强大自己的事情,"她说,"其实,要每天的坚持还是挺困难的,我也有过起伏期——刚开始时非常认真,慢慢地就想要放松了,可是抬头一看到这张大大的时间表,就觉得自己不能放弃,一定要做出改变,让自己变得更好更强。"

这位娇小的女生为了不断激励自己,还用小便签在书桌上方贴了不少励志的话语——坚持,再坚持一下,让自己优秀一点。不要让爱你的人失望,变强才能保护家长和自己……在这份坚持中,她的考本科复习有条不紊地进行。黄舒晴坦言,要是早一点觉悟,开始认真地管理时间就好了

黄舒晴的行动也带动了一起来做交流生的室 友。想去考英语四级的室友也制定了一份时间 表,两位女生一起健身、一起学习,一起奋发向上。

吴彦 王国海

防灾减灾 构筑生命安全防线



近日,宁波市校园安全应 急演练观摩会在奉化区龙津 实验学校举行。现场演练模 拟6.1级地震造成房屋剧烈晃 动、人员恐慌等贴近实际的灾 难实情。除避震、应急疏散演 练外,观摩活动还安排了避 震、紧急疏散演练主题班会展 示,应急救护技能成果展示等 项目。

本次演练和展示,遵循中小学幼儿园应急疏散演练规范,贴近灾害实情,通过老师示范讲、学生互动练、师生模拟演等手段,锻炼学生避灾、自救、互救能力。

乌雯雯 张土良 摄

"文教"联合 打造草根文艺社团培育基地

近日,鄞州区第10艺术区落户区社区学院,这意味着,今后区社区学院将与区文联开展全面合作,合作培育一支以文艺家领跑、以文艺工作者为骨干、以文艺爱好者为基础的文艺甬军队伍。

鄞州区文联现有作家、戏剧、音舞、美术、书法、曲艺、摄影、民艺等多个团体会员,聚集了一大批优秀文艺人才。为满足基层群众日益增长的文艺学习需求,区社区学院充分依托文联的人才资

优势,为文艺人才扎根基层提供平台,着力创设文艺人才创作展示基地。同时,引导文艺工作者服务基层,担任文艺导师,双方合力打造草根文艺社团培育孵化基地。

据悉,鄞州区社区学院将进一步推进艺术教育扎根社区、服务基层,不断浓厚市民文艺学习氛围,引领优秀文化走向繁荣。

吴彦 刘红燕

我市新增教师培训 国家级平台

昨天,中国教育干部网络学院宁波学习中心在宁波教育学院启动。这是该学院第一家落户地方的区域学习中心。该中心采取国家教育行政学院和宁波教育学院合作共建的模式,双方共建、共享、共管、共发展。

据悉,中国教育干部网络学院培训渠道丰富,有中共中央党校、国家行政学院等国家级干训机构以及全国各地教育干训机构的优质课程资源;课程门类齐全,栏目丰富,其中,基础教育库设有30余个一级栏目,130余个二级栏目,可充分满足各级各类教育干部和教师不同的培训需求。

宁波学习中心的建成,是我市教育行政干部和教师培训机制创新的一次有益探索。在丰富课程的同时,运用网络云计算、移动通信技术,创新培训模式,促进培训方式从传统的单一线下集中培训走向线、上线下一体化培训,采用"必修+选修""自主+引导"的培训新模式,满足培训者个性化的需求。

宁诺学子 用声音传播阳明文化

近日,宁波诺丁汉大学阳明文化研习基地在 余姚市王阳明故居揭牌成立。该基地意在促进 中西方文化的交流,提升中国传统文化的国际影响力。

现场,宁波诺丁汉大学向王阳明故居赠送了四台"特别"的讲解机——包含了对王阳明故居、生平、学说和后世学派全英文语音导览。理工学院大三环境科学专业的李金虎同学告诉记者,去年11月,学院第一总支学习小组的11名同学把学习主题定为研究阳明思想。第一站就来到了王阳明故居进行调研,深深为阳明思想所折服。遗憾的是,他们发现故居缺少系统的英文语音讲解。

"我们想助力阳明心学的传播,让外籍友人 也能感受到它的魅力",李金虎说,今年2月起, 学习小组就以故居方面提供的原稿为基础,结 合一年内对阳明思想的深入学习,撰写了英文 讲解稿。为了让讲解稿更专业,学习小组还专 门邀请英语语言教学中心的外籍教师进行了校 稿工,邀请了外籍学生参与音频录制工作。

余姚市文物保护管理所李安军所长表示, 英文语音导览讲解机为前来参观故居的各国游 客提供了个性化服务,为想要了解阳明文化的 外籍友人提供了极大的便利。

据悉,宁波诺丁汉大学将在第二课堂组织来自全球近七十个国家和地区的外籍师生赴王阳明故居进行研习,把阳明文化的研习纳入学校中国传统文化课堂的必修课之中。

,。 吴彦 苏钧天

数百名中小学生同场竞技



近日,2019年鄞州区中小学生体艺节暨区中小学生健美操联赛开赛。全区35 所学校的794名运动员参加了规定竞技单人操、三人操、五人操、规定有氧舞蹈等项目比赛。参赛选手用完美的动作编排和默契的团队配合,尽情展示了中小学生的青春活力。 **孙行旭** 摄