

初中作业不超90分钟咋破局?

我市部分学校其实已展开相关探索

近日,教育部印发《关于加强义务教育学校作业管理的通知》,提出“十条要求”。其中“初中书面家庭作业不超过90分钟”这条内容引起了广大家长的关注。家长、老师专家怎么看,记者做了调查。

初中作业完成时间长,在我市初中学生群体内是普遍现象。初三学生家长张先生说:“现在有些初中实行晚自习制度,大部分孩子在学校就能将作业完成。如果按照教育部要求,初中书面作业不超过90分钟,那么孩子就有更长的时间自主学习。我们家长绝对举双手赞成。”

我市初中物理教师李老师对于教育部的政策十分关注。他告诉记者:“现在初中各学校,每科教师在授课结束后,都会按照学业要求,给学生布置书面作业。这种书面作业是教学的延伸,也是让学生巩固当天学习知识最实用、最简便的方法。现在初中生每日书面作业完成时间较长,主要和每个学科要达到教学目的必须布置一定量的书面作业有关。”

我市一位不愿透露姓名的初中校长表示,目前学校对于初中的书面作业数量和难

度完全遵照市教育局和市教研部门的相关要求制定。目前虽然教育部有相关政策发布,但是省教育厅、市教育局还未有相关文件和实施细则出台。学校书面作业政策调整还需要省、市两级层面的指标性文件出台后,才能按照文件执行。

其实关于书面作业时间完成过长的问题,我市多所学校早已展开了探索。2018年底,我市把“开展中小学生课后服务”列入南通市为民办实事项目。在中创区,2019年过渡开办的通中附校、2020年正式招生的紫琅湖实验学校,都在探索自己的“书包不回家”制度。而通中附校和紫琅湖实验学校相关制度中的初中阶段学生晚自习政策的探索,也为主城区市直初中开展晚自习提供了经验参考。

南通大学教育科学学院副教授严奕峰说:“教育部这次出台相关作业的政策,说明教育部已经开始新一轮的教育制度改革尝试。关键政策如何落地、如何执行以及教育部会不会出台其他一系列改革措施,才是需要慢慢期待的。”

本报记者 沈樑

2013年火爆豆瓣的长帖《与我十年长跑的女友明天要嫁人了》搬上大银幕

如皋版《那些年》定档本月20日

晚报讯 由陈国富监制,沙漠执导,屈楚萧、张婧仪领衔主演的现实爱情电影《我要我们在一起》发布预告,定档今年的5月20日。该片改编自2013年豆瓣长帖《与我十年长跑的女友明天要嫁人了》。

2013年1月,《与我十年长跑的女友明天要嫁人了》的豆瓣直播在网络上被疯狂转载,帖子故事主人公吕钦扬和凌一尧的十年爱情长跑,最终却仍旧抵不过现实的无奈结局令不少人扼腕唏嘘,引起了同年代年轻人的强烈共鸣。直到现在,仍有不少网友慕名前来这一“催泪神帖”下留言。一帖子的火爆引起了

不少影视公司的关注,陈国富便以个人名义购买下该帖的改编全版权并拍摄成电影。

时隔8年,文字变成影像被搬上大银幕,让大家期待不已,而这一帖子的作者正是如皋人李海波,网友根据发帖主透露的信息,确认两个主角上学的高中是如皋市白蒲高级中学,除了他们两个是化名之外,其他人物都是真实的姓氏,其中还多次提到南京,上演了一段真实的如皋版《那些年》。有网友留言表示,小说的情节不是很复杂,语言也特别平实。感兴趣的小伙伴可以在5月20日走进电影院观看这部电影。 记者徐培钦

膝盖不好的中老年人,该怎样锻炼?



晚报讯 读者卞大明来电(0513-85110110)咨询:自己是一位体育爱好者,因为膝盖不太好,一直不敢尝试运动。请问中老年人应该如何应对这一问题?

南通市体育科学研究所助理研究员、南通市体育科学学会理事冯枭慧对此问题作了解答。

冯枭慧提出:一是增强肌肉力量。增强膝关节周围肌肉的力量可以稳定膝关节,帮助吸收身体施加在膝盖上的压力。大腿后侧

的腘绳肌和大腿前侧的股四头肌对保护膝关节非常重要,练习动作有很多,建议采用一个简单的直腿抬高法:人坐在椅子上,抬起一条腿直到伸直,脚趾略微向外,保持腿部抬起,并尽量上下移动大腿,将注意力始终集中在大腿肌肉上。然后换另一条腿重复。坚持做3组,每组10次。

二是保持合适体重。步行时膝盖承受的压力大约是体重的2~3倍,登山时达到4~5倍,合理降低体重可以减轻关节的压力和疼痛,把自己的BMI控制在一个健康的范围(18.5到24.9),会让膝盖感觉更好。

另外,运动之前务必做好热身,关节、肌肉、韧带等得到预热,可以减少对膝关节伤害,膝关节不好的中老年人尽量少选择跳跃的运动,建议进行太极拳、游泳、骑自行车等对膝关节冲击小的运动。 记者徐培钦

十载诚信名企,为您保障无忧装修



免费量房 免费设计 免费报价

为满足广大装修业主的需求,江海晚报继续推出装修公益栏目。只要您拨打电话或扫一扫微信报名,即可享受免费上门量房,设计初稿及初步报价。

(最终解释权归本报所有)



扫二维码或拨打电话
68218933参加报名

人生可以平凡但不能甘于平庸

康辉来通与读者分享人生感悟

晚报讯 3日下午,央视著名主持人康辉携自己创作的第一本书《平均分》来到南通市图书馆,与读者分享书中的故事,聊一聊如何通过努力,把平凡的人生过成不平庸的人生。

康辉表示,作为首部个人随笔集,他只是希望借《平均分》,以文字的方式把内心细微的心绪准确地表达出来。说起书名的来源,康辉说自己只是一个普通人,这并不是“凡尔赛”,因为从业以来他也经历过一段不被人注目的时光。世界上大多数人都是平凡人,但我们可以通过努力不断提高人生的分数,让人生更加圆满,不平庸。康辉用质朴的表述赢得在场读者的共鸣,用富有感染力的声音深深激励着每一位听众。

活动现场,康辉还与读者亲切互动。当主持人提及“社恐”,康辉坦言也曾有过类似经历。一位读者更是不远千里从哈尔滨赶到活动现场,向康辉老师求教如何实现媒体人

者见面会



康辉与读者交流。 张潇雨

的自我提升。随后,康辉讲述了新闻媒体人身上所肩负的职责与使命,认为人难免有失误,但失误不是甘于平庸的借口,要用高标准来要求自己,才能往更积极的方向发展。康辉希望在场的读者都能坚持努力、接纳平凡、不甘平庸。 通讯员张潇雨 记者徐培钦

打破海南各校包揽前三局面

通中女排全国中学生沙排赛夺冠

晚报讯 昨天下午,第十七届全国中学生沙滩排球锦标赛在浙江省湖州市长兴县体育中心举行。来自南通中学沙滩排球队的严旭和周明利两位选手,经过31分钟的激战,以22:20和21:8的成绩,战胜文昌中学排球队,获得本次中学生沙滩排球锦标赛高中女子组冠军。

据该排球队教练夏勤表示,决赛第一局打得比较胶着,但是两位姑娘以坚毅的精神在最后时刻拉开和对手的差距,获得胜利。第二局队员们明显放开,最后以21:8的大比分获胜。

据了解,本届中国中学生沙滩排球锦标赛共有来自北京、江苏、内蒙古、广西、浙江等14个省127支队伍参赛。而海南省是我国中学生沙滩排球的强省,这次比赛中初中男子、



通中选手上台领奖。

女子组,高中男子组的前三名参赛队伍均为海南省各学校沙滩排球队,只有南通中学高中女子排球队闯入决赛。 记者沈樑 王全立

我市42名爱好者会聚球场

崇川区首届“张謇杯”网球邀请赛举行

晚报讯 近日,我市42名网球爱好者会聚市税务局网球场,角逐2021年崇川区第一届“张謇杯”网球邀请赛,在五一节假期享受到运动带来的别样快乐。

本次比赛由民革南通总支委员会、南通市崇川区网球协会主办。崇川区网球协会会长陈建国说,多年来网球运动深受南通市民的欢迎,仅主城区就有300人把网球作为常年运动项目。今年3月,崇川区网球协会成

立,让广大网球运动员有一个共同的家。“张謇杯”邀请赛是协会成立后举办的首项比赛,旨在进一步推动崇川区大众网球运动的发展,丰富广大网球爱好者的假日生活。担任本次比赛裁判长的是国家一级裁判房蒙蒙,她介绍说,共有6支队伍参赛,比赛采用团体赛形式,通过小组循环赛、淘汰赛两个阶段决出所有名次。

记者王全立

为满足广大装修业主的需求,江海晚报继续推出装修公益栏目。只要您拨打电话或扫一扫微信报名,即可享受免费上门量房,设计初稿及初步报价。

(最终解释权归本报所有)

