

线上学习生活不单调,学英雄、拼魔方、做菜肴……

# 趣味活动让学生体味多彩生活

我市部分学校自4月1日开展线上教学以来,相关学校在教学期间还组织学生参与多种活动,涉及德育、美育、体育、劳动等多个方面,举行线上升旗仪式、用魔方拼出“南通加油 抗疫必胜”图案、制作水果拼盘……学生们在居家学习之中,享受到生活之美。

## 坚定理想信念向英雄致敬

16日,神舟十三号航天员乘组在空间站组合体工作生活了183天后返回地面,航天员翟志刚、王亚平、叶光富落地后接力报告“感觉良好”。

为了让学生了解航天精神,市启秀市北初级中学在18日上午的升旗仪式上,以“致敬航天英雄,赓续航天精神”为主题,举行了一场线上升旗仪式。

在升旗仪式上,同学们身着校服,行少先队礼,听取学生代表就航天精神的发言。该校初一(1)班同学刘亦唐说:“我们要通过国旗下的讲话,表达全体启秀市北学子对航天英雄的敬意与崇拜,作为新时代青少年,我们要铭记历史,肩负使命,厚植爱国主义情怀,长立爱国之志,以实际行动奏响为国争光的时代最强音。”

在我市部分学校开展线上教学以来,线上升旗仪式、线上主题班会、时政阅读等活动广泛开展。一些学校还通过写“抗疫日记”等方式,记录在疫情下的时光,用文字记录下感人的一刻。

市崇川小学五(11)班同学陈姝言写道:“辛勤的志愿者在自己的衣服上再套上闷闷的蓝色防护服,戴着白手套,一边扫码,一边整理头上的发套与透明的医护防尘面罩。那或白或蓝的大口罩遮住了志愿者的半张汗脸。只一瞬,我就记住了他们的样子:忠于职守,与病毒抗争。”

## 小小魔方拼出无限创意

“我学魔方6年了,我用9块魔方拼了9张图片,最后和其他同学一起组合成为一幅‘南通加油 抗疫必胜’的图案。”这是通师三附六年级学生蔡一晨的自述。

疫情期间,该校利用魔方教学特色,组织学生用魔方拼图。据统计,该校学生在家中用三阶魔方拼成165张图片、12672个魔方色块。拼出的图中,不仅有“南通加油 抗疫必胜”的字样,还有一个栩栩如生、招手致意的

“大白”。

该校教学处主任张锋表示,学校在开展线上教学后,利用魔方教学特色,指导学生在课余时间按照计划拼出图案,再汇总,短时间内就拼出了165张图片的魔方拼图。他说:“这只是我校开展线上教学以来,各种趣味活动中的一例。下一阶段,学校还将在学科、非学科方面开展更多趣味线上活动,丰富学生线上学习内容。”

蔡一晨说:“今年是我在通师三附的第6年,也是我学习魔方的第6年。通过在课余时间接触魔方,我觉得我的手更加灵活,手脑配合更加顺畅。”

## 趣味劳动感受生活之美

“体育运动”“美术手工”“科学小实验”“家庭劳动”……这是本周城中小学三年级居家学习课程表中的内容。记者看到,在这张课程表上,除了语文、数学、英语预习外,体育运动、家务劳动、兴趣发展等趣味化线上学习成为居家学习的主要内容。在很多居家学习的孩子手中都有一张具有自己学校特色的课程表。

凉拌莴笋丝、水果拼盘、花样炖蛋、番茄炒蛋……这不是饭店后厨的菜单,而是通州区实验小学“云上才艺秀,帮厨小能手”劳动实践活动周的成果。在这次活动上,该校按照年级为单位,同一年级比拼同一个菜谱。记者看到,这些小学生做的菜肴不仅造型别致,刀工优秀,有些孩子还在摆盘上讲究艺术性,极具观赏性。该校三(3)班戴玉琦还化身小老师,通过视频展现自己的厨艺,教同学们如何做好凉拌莴笋丝。

该校四年级劳动实践教师严伟说:“水果是每个家庭最常见的东西,制作水果拼盘,可以是一次奇妙的艺术创作之旅。我印象最深的是一个孩子用苹果、草莓创作了一幅叫《得了红眼病的妈妈一气之下烫了一个新发型》的作品,不仅好看,还富有创意。希望这类活动让同学们在劳动中发现更多生活之美,在创作中感受生活之美。”

本报记者沈樑



昨天,崇川区新冠肺炎疫情联防联控指挥部发布调整有关区域防控等级的通告,其中崇川经济开发区(观音山街道)世纪东城全域解除封控区管理。小区工作人员拿出了制作好的“世纪东城场所码”,及时指导准备走出小区的居民扫码。

记者许丛军

## 5个动作助力青少年居家锻炼心肺耐力



读者吴晶晶来电(0513-85110110)咨询:最近孩子一直居家学习,怎样解决心肺耐力锻炼的难题?

南通市体育科学研究所副研究员、南通市体育科学学会副秘书长卞保应对此进行了解答。

卞保应说,心肺功能与身体健康息息相关。时下,受疫情影响,不少中小学生学习,适度进行心肺耐力训练,对正处于生长发育阶段的青少年朋友很有必要。

“我向大家推荐5个简单易学的动作,只要坚持锻炼,即能有效提升心肺耐力,增强记忆力和体质,远离疾病。”卞保应说,第一个动作是“2英寸碎步跑”。双脚距离略比肩宽,手臂呈前后摆臂状,微屈髋屈膝,重心位于前脚掌。保持背部挺直,以最快的频率进行碎步运动。第二个动作是“双脚

左右跳”。双脚间距与肩同宽,微屈髋屈膝,重心位于前脚掌。保持背部挺直,腹部收紧,有节奏且连续地向左、向右快速小跳。第三个动作是“双脚前后交替跳”。双脚距离与肩同宽。背部挺直,微屈髋屈膝。有节奏且连续地前后交替跳,同时双臂自然摆动。以最快的速度重复跳跃。四是“开合跳”。双腿蹬地发力向上跳起,双臂伸直向头顶上方打开至双手轻轻触碰,同时双腿打开。下落的同时,双臂下摆,双脚靠拢。重复做动作。五是“波比跳”。屈髋屈膝向下俯身,双手在肩部正下方触地。双臂伸直,双手触地支撑,伸髋伸膝,双脚同时向后跳至头部、躯干和双腿在一条直线上。接着屈髋屈膝,双脚跳回,呈下蹲姿势。起身跳起,同时双臂向上伸展至头顶上方并轻轻触碰。回到起始姿势,重复以上步骤。

卞保应最后建议锻炼者选择其中2~3个动作进行组合式锻炼,效果更佳。当然,这些动作不仅仅适合青少年,也适合普通大众居家锻炼。

本报记者王全立

<b>天苑中介</b> 文峰路15号文峰桥北首 15862825879	<b>久和中介</b> 莘园路市级机关第二幼儿园东侧 85113759 15051270211	<b>银河中介</b> 城隍庙东大街南首01米阳光新村3幢16号店面房 13862968413 15950810928	<b>天安中介</b> 江景苑菜市场南门外 85595336 13390945336	<b>家乐中介</b> 物博大楼一楼北侧(钟楼广场东侧) 18912270383 13773638380
悦海名邸 25/电梯 建126m <sup>2</sup> +车位 毛坯 295万 星城 1x/电梯 建133m <sup>2</sup> 满二年 毛坯 280万 急卖:江海佳苑 5/16楼 建118m <sup>2</sup> 毛坯 阳光好 170万 中海碧林湾 30/电梯 建114m <sup>2</sup> 精装 170万 紫东花苑 7/9楼 带电梯 建93m <sup>2</sup> +12m <sup>2</sup> 车库 精装 168万 弘运园 5/7楼 建110m <sup>2</sup> +15m <sup>2</sup> 车库 158万 学田苑 顶层 建74.5m <sup>2</sup> 二室半 空学位 145.5万	万科白鹭郡 1/电 126m <sup>2</sup> 精装 修第一排 有院子 251万 1895公馆 中/电 117m <sup>2</sup> 3-1 精装 290万 花园角 3/5 61m <sup>2</sup> 2-1 毛坯 79万 仁和锦居 17/19 106m <sup>2</sup> 2-2 婚房 车25m <sup>2</sup> 129.8万 紫竹苑 1/车 125m <sup>2</sup> 3-1 精装 车库12m <sup>2</sup> 220万 姚港路31号 1/6 77.6m <sup>2</sup> 2-1 中装 137.6万 华强城 中/层 电 87.9m <sup>2</sup> 2-2 前排 精装 168万	城港新村 6/6层 2室1厅 65m <sup>2</sup> 精装[未住人] 急售 83.8万 华威园 1/车库2室1厅 71m <sup>2</sup> 简单精装 158万[实验学区] 弘运园 5/7层 3室南 110m <sup>2</sup> 中档精装 车库15m <sup>2</sup> 158万 银花苑 2/6层 2室1厅 64m <sup>2</sup> 中档精装[有大院子] 238万 众和花苑 2/6层 3室阳光厅2卫 138m <sup>2</sup> 精装 车库32m <sup>2</sup> 418万 天安花园 3/5层 4室2厅2卫 145m <sup>2</sup> 精装 满5唯一 406万 北郭东村 2/6层 2室半 87.5m <sup>2</sup> 中档精装[三中] 156.8万 苏建名城 中/层 3室2厅2卫 142m <sup>2</sup> 含车库 398万	有土地/厂房 出售 专做厂房 商铺 办公楼 住宅买卖 过户 免费登记 城市之光花园 3/ 三室阳光厅 118m <sup>2</sup> 产权车位1个 洋房 精装 圆融公馆 12/26 三室阳光厅 187m <sup>2</sup> 精装 未住 全齐 车位1个 景观房 虹桥新苑 2/6 三室 111m <sup>2</sup> 车库20m <sup>2</sup> 中装 设施齐全 通海北路人民路附近 土地 60亩 可以分割 具体面议 万源世家 18/18 三室阳光厅 142m <sup>2</sup> 车位1个 毛坯 景观房 钟秀东苑 办公用房 2/6 有电梯 268m <sup>2</sup> 钟秀东苑与外环东路 已出租 7.5万一年 濠溪花园 9/11 三室二厅 126.7m <sup>2</sup> 车库8m <sup>2</sup> 车位1个 豪装 325万	面议 濠南君臣(仁附秀学区) 1X/16 2/1 100.5m <sup>2</sup> 精装 急售(空学位) 308万 望江楼(二附中学区) 3/6 2.5/1 75.64m <sup>2</sup> 精装(空学位) 308万 富奥园(二附学区) 2/6 1/1 63m <sup>2</sup> 精装(空学位) 275万 富奥园(二附学区) 3/6 2/1 78m <sup>2</sup> 全新精装 338万 160万 春晖花园(一附学区) 3/6 3/2 123.57m <sup>2</sup> +13m <sup>2</sup> 车库 268万(净) 420万 华威园(实验小学) 3/6 2/1 66.6m <sup>2</sup> 精装 165万 135万 万科白鹭湾(洋楼) 5/6电 3/阳光厅 115m <sup>2</sup> +车位 精装 156万 325万 公园南苑 6/电 2/1 98m <sup>2</sup> +16m <sup>2</sup> (车库) 155万

《江海晚报》二手房广告 花钱少,效果好,为您带来无限商机! 广告投放热线:68218965