

到博物馆打卡 “迷你马拉松”计划 寻找最美声音……

寒假模式开启 孩子们领到一些特殊“任务”



■记者 王俞楠 通讯员 郎露寅

本报讯 今天是萧山学子们正式开启寒假模式的第一天,如何让学生度过一个更有意义的寒假,不少学校花费心思,设计了特别的“任务”。

在放寒假之前,萧山第一实验小学的学生们收到了一份手绘地图。与一般地图不一样的,这份手绘地图上标注的地点都是博物馆。

“我们整理了一些杭州博物馆的过年活动,如2月11日杭州西湖博物馆总馆推出了‘陶艺年夜饭’,父母可以带着孩子用软陶做一顿杭味年夜饭;杭州京杭大运河博物馆假期推出异形门票展、最牛儿童画展、浙江年俗展等。”萧山第一实验小学的高老师展示了附在地图后的“出发吧,博物馆”活动介绍,上面用简洁、整齐的格式

整理了各博物馆的活动,让人一目了然。

为何设计这样的寒假研学活动?高老师表示,是希望让学生们在空余时间里可以去自己有兴趣的博物馆打个卡,品品精美的藏品,触摸历史的痕迹,也趁着过年参加一下特殊的活动、展览,在游戏中学习到不同的知识。

湖滨小学则推出了湖滨“My 迷你马拉松”计划,学生们在假期里通过长跑、踢毽子、跳绳等运动项目,因地制宜开展健身活动,增强免疫力,逐步实现属于自己的运动计划。

“学校有一项长期系统工程,‘永不止步’奔跑计划一直延伸至寒暑假,保证师生假期锻炼的时间,在提升体质的同时,培养他们的意志品质。今年因为疫情的原因,我们做了一些调整,增加了踢毽子、跳绳的选项,让孩子们三选一。”湖滨小学朱水良老师表示,这些项目都没有特别的场地限制和装备需求,孩子们想锻炼了就可以马上出发。希望通过运动打卡,让孩子们在没有老师监督的情况下学会坚持,收获成长。

除了让孩子们“动起来”,还有学校为

孩子们布置了特别的“录音”任务。市中心小学的孩子就收到了一份“寻找最美声音”的诵读任务。

孩子们可以挑选自己喜欢的童诗童谣,在爸爸妈妈的帮助下,把自己的声音录下来。这次任务的挑战没有数量限制,孩子读了多少,就可以上传多少。最终,这些“美丽的声音”经过班级老师的整理,将成为下一学期晨诵课上的“教材”,孩子们也将成为彼此的老师,相互学习和成长。

“目前,学校只有低段的学生,布置这项寒假任务,一方面是希望大家能够尽力去完成,另一方面让孩子们能对下学期的诵读内容有一个提前地了解,在学期初也能够更好地进入学习的状态。同时,也算是一份‘没有揭晓的礼物’,让孩子们对新学期有所期待。”学校副校长缪舒平说。

下个学期,学生将于2月28日报到注册,3月1日正式开学。在此之前,孩子们可根据学校制定的社会实践、体育锻炼、居家劳动等活动,度过一个有意义的寒假。



查看更多内容
扫一扫二维码



除旧尘 迎新春

“除旧布新”是清除旧的,建立新的,期待以新代旧,讲究一元复始,万象更新。在传承传统文化的背景下,汇宇幼儿园小班的孩子们穿上倒背心、戴上防尘帽,抹净窗边的污垢,拿起清洁用具,掸去椅柜的尘埃,以传统的习俗寄托辞旧迎新的愿望,期待新年新气象。

通讯员 姜国飞 摄

居民家中起火 社区微型消防站发挥大作用

文/摄 记者 朱林飞 通讯员 蔚鲁燕

本报讯 2月4日上午9点,东阳桥社区微型消防站接到社区居民报警:育才路405号一居民家中阳台出现明火。社区书记曹志国和治保主任周梁带领队员迅速赶往现场,合力扑灭了火苗。

当时住户家里没有人,工作人员敲开三楼住户的门,从其家中主卧看到4楼阳台确实有明火,一闻空气中还有些焦味。为避免火势蔓延,社区工作人员分工合作,有人站在3楼空调外机上,用灭火器对准4楼的阳台喷射;有人联系房主和开

锁师傅。等开锁师傅赶来开门后,大家发现屋里已是烟雾弥漫。把窗户打开,烟雾微微散去之后,发现起火原因是业主在阳台祭祀后未完全将火熄灭,引燃了边上的木板,幸好发现及时,才没有引起更大的火情。

曹志国介绍,这起火情从发现到完全扑灭,全程不到20分钟,社区微型消防站在关键时刻发挥了大作用。考虑到春节前后祭奠和祈求平安活动比较频繁,许多人都会焚香点烛,社区下一步将大力普及消防安全知识,不断增强居民消防安全意识,筑牢社区火灾防控第一道防线。



http://wz.xsnet.cn/bbs/

■记者 靳林杰 整理

楼塔溪河上段治理工程何时完成

网友“雁过声”向萧山网络问政咨询,2021年,河上镇城建办的重要工作之一就是抓好楼塔溪、永兴河美丽河道项目,特别是集镇段,请问河上镇什么时候实施,工期多久?

河上镇回复:楼塔溪、永兴河美丽河道已进场施工,开工日期2020年12

月15日,计划工期为300天。

能否开通进化到夏履的公交车

网友向萧山网络问政反映,735公交车是否可以延伸至绍兴的夏履镇,因为进化与夏履两镇之间经济、文化往来较多,希望两地可以通公交。

区交通运输局回复:前期,为进一步加强萧绍(柯桥区)两地的互通交流,方便两地之间的人员往来,我中心和公交公司已开通瓜沥公交站至杨汛桥公交站的790路。

针对所提建议,我中心和公交公司将在广泛征集市民建议的基础上,通过对客流的分析研判,在区域线网布局时予以统筹考虑。

尿毒症患者进食大量橘子险丢命

专家提醒:高钾水果是肾病患者的“致命毒药”

有时小腿浮肿,但没太在意。前天午饭前,他一边看店一边吃起了橘子,一口气吃掉了5个。没过多久,蒋先生就意识丧失,晕倒在地上,家人赶紧叫120救护车将他送至医院。

经检查,他的肌酐竟然高达1700umolL,血钾也高达7.2mmolL,而血钾正常浓度为3.5—5.5mmolL,医生诊断其为尿毒症、高钾血症。当时情况很危急,随时可能出现心脏骤停。抢救争分夺秒地进行,经紧急血液透析、降血钾等对症治疗,蒋先生终于转危为安。

医生询问病史发现,蒋先生本身患有高血压,但一直没有规范治疗,结果拖成尿毒症。而橘子正是此病发病的“导火索”:富含大量钾。对于尿毒症患者来说,橘子虽然美味却是致命毒药,正常人可以通过尿液排出体内多余的钾,但慢性肾功能不全的患者,因为肾脏功能衰退,排钾能力降低。如果进食了大量的钾食物可能会导致体内钾的蓄积而出现高钾血症,严重的会导致心脏骤停,危及生命。

近年来,高血压、糖尿病的不断增多是导致尿毒症患者增多的重要原



症的发生。因此,建议有高危因素的人群,平时要规范治疗控制疾病,除了经常监测血压、血糖外,还应定期检查尿常规和肾功能。

春节将至,尿毒症等肾功能不全的人群一定要管住嘴,少吃或不吃含钾高的食物,如葡萄、香蕉、橙子、橘子、石榴、海带、韭菜、菠菜等,以免引发高钾血症。可通过将蔬菜焯水的方式来减少钾的摄入。另外,低钠盐中也含有大量的钾盐,对于慢性肾功能不全的患者也是不能使用的。

因。长期的高血压、高血糖控制不良,会导致肾功能严重损害,最终导致尿毒



一男子身患高血压却不好好吃药,在一口气吃下5个橘子之后,不一会儿竟晕倒在地,随时可能心跳骤停。别怀疑,看似不可思议,却与高血压这个常见病脱不了干系。

44岁的蒋先生自己经营着一家小商店,由于天天守店,平时很少活动。十几年来,他查出患高血压,但他觉得自己年轻力壮,压根没按照医生嘱咐吃药,只是偶尔觉得身体不舒服了才吃,好了就停药,平时也从不去医院做体检。

前段时间,蒋先生总觉得身上没劲,