

聊天室

多地中考取消男生1000米女生800米跑,你怎么看?

主持人/怪瘦

嗨,大家好!今天,株洲网事聊天室又和大家见面了,我是本期主持人怪瘦,欢迎您扫描二维码加入我们,一起聊柴米油盐,聊喜怒哀乐,聊各种有意义或者有意思的事。

今年1月,因为“阳康”后剧烈运动,可能会加重心脏损伤,因此有专家建议调整今年中考体育项目。近日,贵州省贵阳、遵义、六盘水、黔南等多个市州为此调整了体育中考项目,均取消了男生1000米、女生800米跑项目。此外,广东广州、河南郑州、四川资阳等地教育部门也回应,将根据相关政策审慎决策,综合各方面因素科学研判,或根据疫情形势及时研判评估,引发网友热议。

很多人支持,说这个调整很人性化,“阳康”后确实要注意安全。还有人建议,不要直接取消,不如降低体育项目分数。那么,你怎么看?

喻:支持取消“阳康”后进行长跑等剧烈运动,别说初中生,大部分成年人都吃不消。休息了一个寒假,开学突然开始高强度运动,恐怕孩子们难以适应。“阳过”之后剧烈运动的风险不容小觑,不要为了考试而考试,身体健康永远是第一位的。

孙丽莉:因为疫情适当调整考试科目是对学生身体负责的表现,不过适当运动还是很有必要的。以后中考体育不妨增加传统武术或者八段锦等项目,既能强身健体又能弘扬和传承中国的优秀传统文化,孩子们可以受益一辈子。

栗子派派:支持贴心又人性化的调整。如果中考取消长跑,那大学体测是不是也可以取消?毕竟病毒侵害没有那么容易恢复。我以前很喜欢打篮球,进入大学每周要夜跑两次,1000米自然不在话下。但自从“阳了”之后,我就不敢运动了,别说跑步,现在连爬坡、上楼梯都喘,体力大不如前。

马上就要开学了,2月中旬我们就要进行体测,身体还没恢复到原

来的状态,这让我感到很焦虑,真希望可以取消大学生体测或者延迟体测的时间。

猎鹿:作为中考考生家长,我认为不是非要取消的。虽然“阳康”后身体虚弱,但适当的锻炼有助于身体的恢复,每天跑跑步也能缓解学习带来的压力,现在离体育考试还有一段时间,慢慢恢复体能应该问题不大。

与其直接取消还不如降低考试标准,比如把合格线调整为6-7分钟,如果直接取消考试,那么为数不多的体育课很有可能被其他课程占用,跑跑操、跳跳绳可以放松一下紧张的心情,比整天埋头苦读数理化学,至于株洲会不会取消今年的中考体测,我们只能静待官方的消息。

株洲市中医伤科医院康复科医生吴宗蔚:生命在于运动,其好处不言而喻。但是“阳康”后不要着急剧烈运动,应循序渐进,逐步恢复到以前的活动量、工作量,千万不能急于求成。大家可以试试“腹式呼吸+缩唇呼吸”法进行心肺功能康复锻炼,用鼻子缓慢吸气,嘴巴嘟起均匀缓慢吐气,吸气时最大限度地向外扩张腹部,胸部保持不动;呼气时,最大限度地向内收缩腹部,胸部保持不动。吸气3秒,吐气6秒。训练时间以3分钟左右为宜。

如之前患有肺炎、心肌炎,运动时则建议先前往康复门诊进行心肺功能评估。如有呼吸困难、咳嗽、胸痛、心慌、气短等症状,应休息并避免运动。若在运动过程中出现疼痛、胸痛、气短、疲劳等症状,应立即停止运动,及时就医。



扫码加入聊天室

点赞

中国消防 23-2-4 20:00 来自 微博视频号

【#男子冬泳脚缠废弃渔网被困冰河#】近日,湖南株洲,男子冬泳时被废弃渔网缠住,反复尝试挣脱不开,体力不支被困冰河。消防员赶赴,携带刀片和U型救生圈靠近,小心割断缠绕的渔网,将男子拉回岸上。细心帮其穿衣御寒后,背着男子走过长长的堤坝,回到平安地带。 中国消防的微博视频



男子冬泳被废弃渔网“死亡缠绕” 体力不支时 消防员及时赶到

好在男子随身携带救生浮球



扫码观看视频。

热搜



元宇宙以株洲塔为主体,利用数字化虚拟空间,将神农文化、工业文化等株洲特色通过光影创意呈现...



打开抖音扫码观看视频。

心情物语

春天的美好,是风用了心,使万物换上喜欢的颜色,赴一场美妙的约会。寒冬已过,春天就在眼前,让我们一起静待花开。

——来自网友“时相宜”的分享

分享



2月5日,芦淞区中心商圈大汉·悦中心开展“庙趣芦淞·元宵禧市”活动,吸引了众多市民和游客在此观演出、赏非遗、品美食,热闹非凡。

下列证件
声明作废
·何进峰
遗失南大门市场1
期工程底楼127
号门面的600400
38号押金发票及
60040041号合同
违约保证金发票
·言克云
430211196211103
57744号车险证

广告接待热线 28835396

仪式感满满!各中小学按下“开学键”



▲新马小学学生跨过老师提前在校门口设立的生活自理、行为自律等五道坎,祝福他们一步一书香,更上一层楼。记者/孙晓静 通讯员/唐悦 摄

本报讯(株洲晚报融媒体中心/孙晓静)2月6日,全市中小學生正式迎来新学期,株洲校园以满满的仪式感按下“开学键”。一个个精心准备的活动、一句句饱含爱意的祝福……掀开本学期的新篇章。

“兔”元素唱主角

在天元区,白鹤菱溪小学的“小菱角们”带着新学期的美好憧憬走进校园。“祝你‘兔飞猛进’‘前兔似锦’‘大展宏兔’。”孩子们妙语连珠,互赠兔年祝福语。

天台小学的学生们身着喜庆的汉服走进校园,在铺着红地毯的道路上“兔”个好彩头;身穿大红袄的“天台兔”则为孩子们

传统民俗成迎新主流

除了兔元素,不少学校也把传统文化融入开学报到流程中。

舞龙醒狮表演、猜灯谜、剪“纸兔”窗花、写“福”字送祝福……天元区白鹤小学的学生们就体验了一把传统民俗文化的无限魅力。

在天元区新马小学的校园里,悬挂着对联、灯谜、好书推荐和诗词佳句。每一个入校的孩子还需要跨过老师们提前在校

送上新春的祝福和糖果。

在石峰区先锋小学,学生们头戴兔子帽,手提兔灯笼,欢欢喜喜地回到校园。

记者了解到,今年各所学校均主打“兔”元素,玩偶、展板、谐音梗齐上阵,只愿久别重逢的学生们前“兔”似锦。

门口设立的“生活自理”“行为自律”“学习自觉”“人格自强”“文化自信”五道坎,期盼孩子们在新学期一步一书香,更上一层楼。

同样,在石峰区曙光小学,大红灯笼高高挂,猜灯谜活动进行得如火如荼。

据了解,今年不少学校主打“国潮风”,融合了体育、文化、德育等学科元素,并结合了中国传统文化和趣味游戏。

奋楫再出发 卓越向未来 市二中召开全体教职工大会

本报讯(株洲晚报融媒体中心/王晖)岁月更替,华章日新。2月5日,株洲市二中教育集团2023年上学期全体教职工大会召开,全体教职员工与会。

校长曾湘潭作开学工作报告。报告肯定了去年全体教职员工对学校发展做出的奋斗和努力,总结了在过去的一学期里,市二中令人瞩目的各项事业成绩和不断提升的高位发展品质。

2023年是二中集团全面贯彻党的二十大精神的开局之年,“十四五”规划承上启下的关键一年,也是学校全面建设全国基础教育高质量品牌学校的元年。曾校长提出要坚持以“厚植优势、优质发展、集团办学、铸造品牌”的工作思路,观大势、谋

全局、干实事,持续做好“聚焦、裂变、创新、升级、品牌”文章。面对未来的教育变革,充分做好准备,不断提升工作技能,培养终身学习的心态;不断发展教学方式,让学习个性化,重新构想学习设计,从“知识的守门人”转变为“学习的编舞者”;重塑学习生态系统,升级学习环境,用数据赋能,重新评估学生的进步。

报告也对新学期的工作思路作了强调和要求。希望在抓好“教育教学”这一中心工作的前提下,在“生涯教育”“奥赛强基”“全科阅读”“信息化”“心理健康教育”等方面着力,进一步助推学校事业持续健康发展。

集团党委书记谭志红主持了会议。

市二中枫溪学校初中部开学典礼精彩纷呈



▲二中枫溪中学初中部的开学典礼元气满满。通讯员/李婉阁 供图

本报讯(株洲晚报融媒体中心/王晖 通讯员/李婉阁)昨日,市二中枫溪学校初中部迎来了精彩纷呈、元气满满的开学典礼。

福兔闹元宵,击鼓鸣志开新篇,“兔”步青云迈拱门……花式开学报到活动,营造满满的仪式感。在欢快的氛围中,市二中枫溪学校初中部“宏‘兔’大展争韶华,‘兔’飞猛进向

未来”主题开学报到拉开序幕。老师们换上福兔造型,用充满爱的仪式感迎接新学期的开始。枫溪学子敲响“智慧鼓”,一击鼓,知书明理;二击鼓,勤奋乐学;三击鼓,心怀梦想。各班级随后举行“回家”仪式,老师为学子们准备了寓意学业进步的旺仔牛奶,还有期待快乐成长的祝福红包,为孩子们开启五彩斑斓的校园生活。

二中枫溪学校初中部去年秋季开始招生,依托市二中教育集团强大的教学实力和芦淞区一流的硬件支撑,迅速打响名气,成为芦淞区初中入学的首选学校之一。今年秋季,学校将扩大招生规模,预计在三到五年内跻身株洲市区规模最大、教学质量最好的初中行列。

荷塘区:直播“抢人”

本报讯(株洲晚报融媒体中心/肖捷)荷塘区将在近期集中推出十余场招聘会,共4000余个岗位,从线上到线下把岗位送到求职者家门口。

荷塘区此次就业援助月活动的一大特色是,根据年轻求职者的使用习惯,专门委托第三方机构开展“春风行动直播带岗”线上专场招聘会。2月1日,在“宏信管理”微信视频号直播间里,两个小时持续涌入观众1810人次,主播以“直播带岗”的形式,介绍企业前景、福利待遇和岗位晋升等信息,发布了10家企业的数百个就业岗位。求职者通过留言互动等方式,足不出户即可了解自己关心的就业问题。

“看直播找工作的方式很合年轻人的胃口,反响很好。这次直播收到了在线投递的简历146份,2万个点赞。”荷塘区人力资源和社会保障局就业服务中心主任周士杰表示,“我们计划从即日起到3月,每周三固定举办一次线上职通车,之后根据用人单位的需要,可能不定期再举办大学生专场、专精特新专场等活动。”

芦淞区:高薪“吸才”

本报讯(株洲晚报融媒体中心/杨凌凌 通讯员/谭智斌)2月6日上午,芦淞区“春风行动·百企万岗”稳就业专场招聘会在意法时尚中心前坪举行。通过“线上+线下”方式,帮助市民“家门口”找“饭碗”。

此次招聘会涉及岗位众多,包括管理、营销、物业、财务、技术人员、生产工人等。现场80家用人单位提供2000余岗位,共吸引1000余位求职者,321人现场达成初步就业意向。

在珍爱家政公司的展位前,吸引了不少求职者。“住家保姆:4000—5500元/月;育婴师:4000—6000元/月;月嫂:5000—12000元/月……”看到展板上挂出的月嫂薪资高至12000元/月,不少人都很震惊。

“随着生育政策的放开,不少人选择生二宝,现在株洲市场上的月嫂需求量在增加,人手紧俏,工资自然跟着往上走。”珍爱家政服务有限公司创始人胡爱云说。这个薪资在株洲市场上还算中等偏上的,顶级月嫂月薪甚至可以超过12000元。

