

“姜汤大姐”连续第六年来了,和她一道来的是谁? 知株侠助学季又收到捐款 1500元

株洲晚报融媒体记者/戴凇

爱心寄语:希望受助学生进入大学后,传递爱心正能量,为推动社会文明发展贡献一份力量。

公益之路:“姜汤大姐”韩无盐,从2008年开始,在火车站为大家免费送姜汤,至今已经有15年。同时,今年是姜汤大姐连续第六年参与晚报金秋助学活动。

她们并不相识,只因爱心成为同路人。7月24日,“中国好人”韩无盐走进株洲日报社,一同进门的还有爱心人士林卫红。她们来株洲日报社的目的都一样,为贫困生捐款。

提起韩无盐,大家更为熟悉的称呼是“姜汤大姐”。十多年来,她用暖暖的姜茶,温暖了太多的人。近年来,她又积极参与“金秋助学”活动,为贫困学子送去助学金。今年,韩无盐送来了1000元助学金。

“我读书时也曾得到别人的帮助,希望这份爱心能传递下去。”韩无盐说,愿青年学子带着株洲人的大爱,好好学习,为祖国建设奉献一份力量。

“困难时我得到了株洲晚报的支持,现在我也想奉献一份爱心。”爱心人士林卫红曾因工作问题向本



两位爱心人士向“金秋助学”活动捐款。 记者/戴凇 摄

报求助,并通过记者介入而促成问题解决。她说,去年也参加了“金秋助学”活动,今年,她要捐500元,献出一臂之力。

于是,两人怀着同样的心情,在同一天走进株洲日报社。她们说,这是爱国让她们相遇,她们也相信,爱心会让更多人相遇,共同为“大爱株洲”奉献一份力量。

家境清贫懂事早 她高考后投身公益

株洲晚报融媒体记者/杨凌凌

贫困生档案
编号:008
姓名:小文(女)
毕业学校:株洲市一中
高考分数:462(历史类)
录取院校:西南民族大学
家庭情况:母亲烧伤后在社区公益性岗位工作。

欠下债务,小文的父亲离家后至今未归。跟着母亲长大的小文,不仅拥有一颗坚强的心,还是一个乐观开朗的女孩。得知被西南民族大学录取的消息,母亲激动得声音颤抖,随后又开始为孩子的学费发愁。

小文的家住在天元区嵩山路街道小湖塘社区益民小苑3栋407号,砖混房。早些年,小文的父亲欠了一大笔外债,后离开家至今未归。留给母女唯一的房子,也被抵押出去还债。小文的母亲说,女儿乖巧懂事,回到家会第一时间做完作业,然后帮忙整理家务,尽可能减轻她的负担。

“她从小就爱表演,所以我让她走上了学艺术的道路。”小文的母亲说,女儿学艺术需要钱,就跟周围亲戚借钱,自己一边打工养家,一边还债。她说,家里条件不好,但只要有点口气在,也要想办法还债,这是做人的本分。

生活没有击垮她们对于美好生活的向往,反而历练出了小文韧性和绝境中成长的勇气。刚进高一,小文感觉学习很吃力。“高一上学期的数学成绩不好。”小文的母亲说,女儿不断刷题,上课下十分努力,数学成绩终于有了起色。

今年,小文迎来了人生大考——高考,苦心人天不负,小文没有让母亲失望,成绩出来后她被西南民族大学录取。

这个暑假,小文在社区当起了义工,免费为孩子们培训播音主持技巧。她说,如海明威所言,“一个人并不是生来要给打败的。你尽可以消灭他,可就是打不败他。”她以坚强的母亲为榜样,不忘初心、砥砺前行。并且相信,经过努力,自己一定可以抚平家人心中的伤痕,也能改变命运。

没钱上课外培训班 他自己努力考上南华大学

株洲晚报融媒体记者/孙晓静

贫困生档案
编号:007
姓名:小金(男)
毕业学校:株洲市二中
高考分数:537分(物理类)
录取院校:南华大学
家庭情况:父亲打临工,母亲患病无工作,全家收入较低。

盛夏,芦淞区五里墩的一间民房里,小金正在给90多岁的奶奶捏肩捶背。

“有出息、有出息,好孙!”得知孙子被南华大学录取,奶奶竖着大拇指激动地说。原来,这是家族里第一个上了特殊控制线的大学生。



孝顺的小金为奶奶按摩。 受访者供图

从初中到高中,他没上过一天课外培训班

爸爸做泥工,工作不固定,妈妈没有工作,还有一个姐姐尚未参加工作。小金从小就知,自己是“没有伞,必须努力奔跑的孩子”。

初中时,就读于白关中学的小金定下了一个目标:考上市二中。于是,他奋发读书,成绩基本维持在年级前五名。中考时,他以全校前三名的成绩,通过指标生成功考入市二中,“当时觉得,离大学梦又近了一步”小金说。

进高中不久,小金迎来了第一个挫折。在首次年

喜欢电子科技的他希望能够读研

小金的母亲身体不好,因为乳腺等疾病,多年一直没有外出工作。父亲收入也不稳定,家里还有90多岁的爷爷奶奶要照顾。

靠着贫困生补助和家里节衣缩食,小金完成了高中学业。今年高考期间,小金的爷爷因病去世,等成绩公布后,小金对着爷爷的照片,将这个好消息告知。

级考试中,他排名940余名,当时全年级不到1100人。因为家庭无法承受课外培训的费用,所以小金没有上过一天课外培训班。但他相信“只要自己努力,都会往上走,哪怕是个小卒,也有发光的时候。”小金告诉记者,自己的班级氛围特别好,无论是第一名还是最后一名,大家都能坐在一节课桌上讨论题目。相较于请教老师直接得到答案,他也更喜欢与同学一起抽丝剥茧,得到最终结果的感觉。

目前,小金已被南华大学录取。这个暑假,他希望把自己的“能力值”加满,练吉他、练字,学习游泳……都在他的计划里。

因为喜欢电子科技,小金填报的都是软件工程专业。对于自己的未来,他十分有远见,“我特意挑选了一所可以保研的学校,未来希望通过自己的努力,进一步深造。”

资讯 美达影城(7月27日)

八角笼中 10:20 12:30 14:40 16:50 18:20 19:40
20:30 21:40 22:40
封神第一部 10:30 11:50 14:40 15:25 17:25 19:10
20:10 22:05
超能一家人 10:35 13:15 18:10 20:20 22:30
长安三万里 10:15 12:10 13:20 15:15 16:25 19:00
芭比 10:30 12:40 14:50 17:00 19:30 22:00
扫毒3:人在天涯 09:50 17:20 21:50

消失的她 12:45
超级飞侠:乐迪加速 10:05
热烈 15:00
芦淞区钟鼓岭七星潮流购物中心
五楼(株洲书城对面)
订票热线:28106878



开奖 (开奖日期:2023年7月26日)

福彩
福彩3D 2023197期 5 8 6
体彩
排列3 23197期 3 0 7
排列5 23197期 3 0 7 2 9
七乐彩 2023085期 07 09 13 14 19 21 22 20
超级大乐透 23085期 11 12 26 31 35 05 07

暑期运动,同学还可以这样做

晚报陪你过暑假系列报道之四

株洲晚报融媒体记者/戴凇

这个暑假里,火爆的“厂BA”赛事激起了同学们的运动热情。但不少同学表示,暑期里的运动项目基本只有跳绳,太枯燥。

如何让暑期运动更加丰富有趣?来看看老师和其他同学的这份运动建议。

跳绳方式还很多

“每天都是跳绳,实在是太没劲了。”二年级的李同学说,学校布置的暑期安排中,要求大家积极参加跳绳打卡项目。每天坚持跳绳6次以上,每次1分钟。运动量倒是没问题,但一连跳了半个月,感觉太单调乏味了。

记者搜索发现,小学阶段暑期运动安排基本都有跳绳打卡项目,并作为必须项目,小朋友的参与度很高。

多位体育教师表示,跳绳是一项简单而又有效的运动方式,能够提供全面的身体锻炼。通过快速提高心率,增加身体活动量,从而加速新陈代谢。同时,跳绳对于协调能力和平衡性的提高也非常有效,可以增强身体的协调性和灵活性。

另外,跳绳所需的设备简单,跳绳不需要昂贵的器材或场地租赁,不论是在家中、健身房还是户外场地,都可以轻松地进行跳绳训练。

不过单一的跳绳动作时间一长难免枯燥。老师们说,作为健身运动还是有许多新花式可以玩。除了

这些运动都可一试

除开跳绳,中小学生在暑期还能选择哪些操作简单,又轻松有趣的健身运动?

“每天傍晚,我们一家人都会去空地上练习拍球、传球,很有意思。”芦淞区何家坳小学的肖同学说,最近和家人看了几场“厂BA”,所以自己也想体验一把。正好自家小区附近就有一块平整的场地,每天晚饭后就和家人一起出门拍球、传球,还能做些花式玩球的游戏。

白鹤小学的李同学则把骑自行车当作自己的“第二运动”项目。她说,晚间和家人骑自行车在湘江风光带吹着江风,感觉特别舒适和惬意,既锻炼了身体,又放松了心情。

“终于学会了游泳,感觉很有成就感。”九方小学的王同学说,今年暑假报了一个游泳培训班,经过半

免费活动和场地可关注

如果暑期运动训练想选择更专业的场地,家长还可以通过“株洲市全民运动健身服务中心”微信小程序,预定免费或者低收费的场地。

记者测试发现,上午免费开放以及下午低收费的场馆包括广远游泳馆、阳光羽毛球馆、河东羽毛球馆、笼式足球场等多个运动场地,只要提前关注就能实现

短评 陪伴是孩子成长的重要方式

戴凇

一提起漫长的暑假,很多家长“如临大敌”,觉得这些长时间在家的“熊孩子”们可能会带来不少麻烦。但笔者认为,这悠长的假期,正是融洽亲子关系的好时机。

比如家庭成员共同参与体育运动,就是一个很好的方式。家长在陪伴孩子参与体育锻炼的过程中,增强对孩子的教育和引导,包括培养吃苦耐劳、坚持不懈、拼搏进取等精神,还有缓解疏导孩子的不良情绪等,让孩子们感受到家庭的温暖,帮助孩子树立阳光健康的心态,提升对体育运动的兴趣。

侨兴株洲 爱心助学

本报讯(株洲晚报融媒体记者/孙晓静 通讯员/凌一轩) 盛夏时节,爱心如火。近日,市二中附属第二小学来了一群特殊的客人,来自市侨联的相关代表来到该校进行“侨兴株洲、爱心助学”公益捐款活动。

此次活动由市侨联海外顾问、美国华人华侨联



孩子们在暑期通过各种形式锻炼身体,强健体魄。 记者/戴凇 摄

常用的换腿跳绳之外,还包括单腿跳绳、双脚并跳、空中分腿跳绳、下蹲跳绳、正摇跳绳、反摇跳绳、编花跳绳等花式;如果有几个小伙伴陪伴的话,还可以尝试双人对跳和多人同跳等。

个月的专业训练,又新学会了一项求生技能。他笑着说,每次游泳后感觉胃口特别好,没想到游泳还有这样的效果。

体育老师表示,上面这些同学提到的运动方式都很不错。同学们还可以选择广播操、羽毛球等运动项目,对场地空间要求都不是很高,在小区空地甚至家中就可进行。

老师还提醒,对于初中生来说,暑期可针对体育中考项目进行练习。据悉,2024年考试项目已经确定,每个考生需参加三个项目的考试。其中中长跑项目为必选。另两个项目为自选。一分钟跳绳、立定跳远、掷实心球(三选一);篮球绕标志杆运球、足球绕标志杆运球、排球一分钟双手垫球(三选一)。

轻松预定。接下来,还有全民健身服务中心联合株洲日报社举办的2023年第五季“阳光少年”——小学生暑期健身小达人系列活动,将为孩子们带来丰富的体验。据悉,本次公益集训项目涵盖羽毛球、足球、射箭、篮球等。

其实上文中提到的几个家庭,有的孩子仅仅是因为和家人一同练球、骑车,就感受了满满的幸福,说明孩子们需要和盼望这样的陪伴,而家长完全有能力“挤”出这样的时间。

我们常常听到这样的感叹:“时光太快,似乎还没来得及陪伴,孩子就在一眨眼间长大了”。那么,与其等到孩子长大离家时发出这样的感叹,何不现在就珍惜这难得的假期时光,放下手机,合理调配工作,多陪伴孩子,让亲子间都能留下更多美好的回忆。

天元区:问道江浙 探寻高质量发展之路

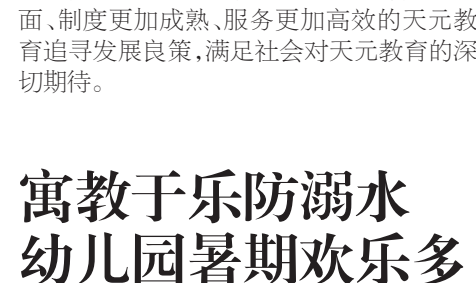
本报讯(株洲晚报融媒体记者/孙晓静 通讯员/李芳) 7月25日,天元区课程教学改革领航人才培养计划——中小学(幼儿园)管理干部综合治校能力提升培训班开班,来自区内的58名中小学校(幼儿园)中层以上管理干部在暑期集中“充电”,探寻天元教育高质量发展之路。

此次培训形式多样,内容丰富,邀请了多位知名学校的教授,就义务教育课程方案和课程标准、学校文化建设与品质发展、学校管理者的自我管理等多个方面进行解读,深刻。天元区教育局教研室主任刘琦表示,实施分级分类分岗精准培训的目的,在于为天元教育未来发展培养核心竞争力人才,通过培训关键少数,将好经验进一步推广、辐射,将培训所学用到学校后续发展的实践中。

据悉,本次培训是天元区教育局暑期领航人才培养计划系列培训中的第四批,通过走进江浙等基础教育发达地区学习,为建设质量更加优质、结构更加优化、保障更加全面、制度更加成熟、服务更加高效的天元教育追寻发展良策,满足社会对天元教育的深切期待。

寓教于乐防溺水 幼儿园暑期欢乐多

日前,天元区泰山街道第二幼儿园举行暑期互动课堂活动。孩子们在享受捉泥鳅、打水仗乐趣的同时,老师们也抓住时机,对孩子们进行了防溺水教育。(株洲晚报融媒体记者/戴凇 通讯员/黄德玲 摄影报道)



生日祝福
今逢灵霖轩宝贝一周岁生日,谨祝生日快乐!愿你多喜乐、长安宁!茁壮成长,健康快乐! 特此登报,敬告亲友,亦作留念!
爱你的爸爸妈妈祝

