

# 运动吧,少年!



▲激情挥拍,放飞青春

不同于往年,今年的暑假在疫情防控常态化背景下开启。随着全民健康意识的增强,不少孩子在假期加强运动。羽毛球、足球、篮球、射箭……在城区各大体育场所,孩子们挥汗如雨。

放暑假以来,初一学生廖熙怡过得充实。周一到周五的下午,她都会带上球拍来到体育中心,参加羽毛球世界冠军郑波主办的训练营。

“虽然有时候会累,但认识了很多好朋友,每天都过得很开心。”廖熙怡说,运动给她带来很多快乐。

家长也看到了孩子的变化。“以前假期基本是‘家里蹲’,学习时精力不集中。搞搞运动,精气神更好了。”廖熙怡的妈妈说。

“运动不只是掌握一项技能,它给孩子们带来的是综合素质的提升。”郑波说,体能、自信以及合作、沟通等能力,都能从体育运动中获取。孩子们从中学到的合理分配训练体能等方法,有助于强化他们的时间观念。同时,体育运动也是防止“小胖墩”“小眼镜”增多的良药。

市一中高级心理教师丁光木表示,孩子们暑假能“动起来”,确实是一种好现象。这也体现出越来越多的家长认识到体育运动在孩子成长中的重要作用。

(记者 杨凌凌/文 谢慧/图)



▲篮球场上,动作要标准,姿势也要帅



▲足球,从娃娃抓起



▲一发命中,舍我其谁

▶扫码看采访视频  
视频制作:谢慧



▲要想“乘风破浪”,基本功很重要



练武强身健体,磨炼意志,塑造品质

# 2020年“法考”有哪些变化? 考生应如何应对?

本报专访组考方与往年高分考生,为你推荐攻略



国家统一法律职业资格考试(下简称“法考”)制度是全面推进依法治国的国家重大战略工程。因受新冠肺炎疫情影响,今年“法考”时间有所推迟,从今天(7月28日0时)至8月12日24时,“法考”客观题考试实行网上报名。客观题考试时间为10月31日(9:00—12:00,14:30—17:30),主观题考试时间为11月28日(9:00—13:00)。

## 两年来,我市近2000人参考

“法考”制度从2018年开始实施,其“前身”是中国司法考试制度。资料显示,2001—2017年,16年间,全国619万余人次报名,98万余人通过司法考试取得法律职业资格,其中近一半走上了法官、检察官、律师和公证员

等法律职业,还有大量人员从事立法、行政执法、公司企业法务等法律工作。

2018年、2019年,我市报名参加“法考”的有近2000人。

## 株洲组考表现突出,去年获司法部表彰

“‘法考’制度实施以来,市司法局从严治考、规范管理,以更强的责任担当、更实的工作作风,圆满完成考试组织实施任务。”市司法局相关负责人介绍。

去年,株洲组考除了承担起客观题考试的组考工作之外,还是全省主观题考试唯一

纸笔考区,为此,市司法局严密组织实施,在确保考试安全有序的同时,还成立志愿者服务队,周到服务来自全省的1115名考生。去年,市司法局被司法部评为国家统一法律职业资格证书考试表现突出单位。

## 今年“法考”有哪些不同?

据悉,今年的“法考”与去年有不少区别,对此,记者专访了市司法局相关负责人。

区别一:主观题考试中纸笔考(主观题考试实行机考,少数不会使用电脑者提出申请获通过可进行纸笔考)形式有变化,去年纸笔考是纸质试卷、纸质答卷,而今年的纸笔考变成了在电脑上显示题目,在纸上答题。

市司法局:对于考试组织而言,这种考试形式对场地安排、人员与设备配置提出了更高的要求。我省因纸笔考区容纳能力有

限,建议考生尽量选择使用计算机考试。同时,建议主观题机考考生,除了复习法律知识外,还可在家中进行输入法练习、提高打字速度。

区别二:客观题与主观题考试开考和结束时间,均向后顺延了30分钟,特别是主观题考试时间是上午9点到中午1点。

市司法局:这对于考生们的知识水平、体能耐力都是较大的挑战,所以大家在备考的同时,一定不能忽视适当运动。

## 边工作边复习,他们为何可以高分通过?

在不少人心中,“法考”是一次重大挑战。记者也采访了几位一次备考就高分通过的考者,希望他们的经验能对你有所帮助。

在去年的“法考”中,本科与硕士均读土木专业的张力扬,考出了337分的好成绩(客观题211分,主观题126分)。谦称自己为“法律小白”的他用了半年时间全力备考,“法学很有意思,与生活贴近性很强,只要静心去学,是每个人都能理解、掌握的。”张力扬介绍,大家复习起来基本都是上网课、刷题、看

书,关键还是要沉下心来、拿出毅力,按照复习计划不折不扣地执行下去。

公安民警刘卉,327分高分通过(客观题199分,主观题128分)。她的复习方法主要也是看书、听课件、刷题。白天要工作,刘卉只能充分利用业余时间进行复习,所以效率十分重要,她没有搞“题海”战术,而是做题后认真总结、分析,尝试站在出题人的角度来揣摩,出题的意图是什么,这对于提升主观题的成绩特别有帮助。

(记者 李卉 通讯员 马剑 实习生 唐甜)

想了解更多“法考”信息,请扫描二维码。

▶株洲市司法局2020年国家统一法律职业资格考试公告  
记者 李卉 制作



▶2020年法考政策解析18问暨法考重要时间轴  
记者 李卉 制作



## 涪口区快递员集中加入工会

本报讯(记者 戴凇 通讯员 何杏)7月24日,涪口区总工会举办快递员集中加入会启动仪式暨清凉活动。全区顺丰、优速、中通等9家快递企业的180名快递员从企业加入工会组织。

据介绍,快递行业组建工会是落实全国总工会《推进货车司机等群体入会工作实施方案》的一项重要举措。此前,涪口区前期已选举产生了快递行业工会委员会。接下来,还将进一步加大对货车司机、快递员、护工护理员、家政服务员、商场信息员、网约送餐员、房产中介员、保安员等为代表的“八大群体”职工所属行业工会组织建设力度,以便工会更充分、更有效地帮助他们维护权益,帮助他们解决工作、生活中所存在的问题和困难。



## 培育放心消费单位 天元区再出新举措

本报讯(全媒体记者 成姣兰 通讯员 谭亦安 罗润球)7月25日,红星美凯龙株洲店召开“星承诺·心服务”战略升级发布会,商场将从八个方面进行服务升级。这是天元区市场监督管理局为最大限度减少疫情对消费的冲击,培育本地放心消费单位的举措之一。

商品价格历来是消费者关注热点,价格投诉在日常消费投诉中占有一定比重。家居建材等大宗商品,有合理的保价机制,才能让消费者放心。这次消费服务升级,红星美凯龙将原有的同城三倍差价修改为五倍,并将比价时间从7天延长到30天,也就是说,顾客自交付定金之日起30天内,发现同样商品在同城、同类型商场、同等交易条件下的实际成交价格更低,并能提供有效凭证原件,红星美凯龙按照差价的五倍给予奖励(样品、特价品、特殊定制商品、进口商品除外)。此外,商场在30天无理由退货、商品质量负全责等方面也全面升级,并启动了设计家装一站式、线上线下一体化消费模式,成立服务品质监督委员会,优化消费服务环境和渠道,提升购物体验感和满意度。

天元区市场监督管理局相关负责人表示,红星美凯龙的此次服务升级活动,是市场主体加强自律的表现,可充分发挥优秀企业的带头示范作用,切实履行消费维权社会责任。天元区市场监督管理局将全程对商场进行监督、指导,希望商场坚持完善先行赔付等制度,充分发挥消费维权联络点的作用,提升企业的诚信度、消费者的满意度。同时,该局也将持续对其及辖区其他市场主体加强行政指导,督促企业落实主体责任,将更多诚信经营、消费者满意度高的优秀企业纳入“放心消费共建单位”和“放心消费承诺单位”,鼓励经营者作出高于法律法规规定的消费者权益保护承诺,进一步简化消费者维权程序,带动相关行业、区域消费环境的改善。