

# 考完试匆匆进了夏令营 回来后培训也就开始了

**提醒:不要把暑假变成第三学期 暑假也要注意劳逸结合**

通讯员章萍报道 7月5日,2019年暑假第一天。虽然盼了很久的暑假终于来了,但是刚刚参加夏令营回来的宁波准六年级学生陈小雅(化名)并不是特别开心,因为接下来的每一天,各种培训等着她。

调查发现,一考完试就匆匆进了夏令营,回来后就去上培训班的小伙伴还真多,他们形容这些天的心情是从高空跌到了谷底。

## 夏令营之后去培训很普遍

陈小雅是一名准六年级学生。

6月29日,她跟着大部队去北京参加夏令营,吃烤鸭、爬长城、漫步清华园……虽然旅行只有短短的6天,但是她依然快乐得不行,甚至没有参加7月4日学校举行的体业式。

从7月5日开始,还来不及休整心情的她,又要背起行囊开启新的学习生活。

“真不想去上培训班!”小姑娘闷闷不乐地说,“妈妈早早就给我报了补习班,包括作文、奥数、英语、书法、小提琴。另外,还有英语网课。”

比陈小雅小一岁的小徐同学面临的境遇差不多,在同样的时间参加了夏令营,她的目的地是上海。

“其实每年都这样,一考完试,要么去夏令营,要么爸妈带我去旅行,从外面回到家,我的暑假就已经结束了。”小徐说,“就像今年,接下来,我有N个培训班要参加,10天游泳课、10天数学课、10天英语课、10天美术课。另外,暑假拉丁舞要考级,所以妈妈估计会帮我再报个集训班。”

## 不要把暑假变成第三学期

对这样的现状,教育界人士怎么看?

一位不愿意透露姓名的小学校长告诉笔者,去年暑假,他突击调查了暑假培训班的参加情况,结果38个孩子,只有3个孩子没有参加过语数之类的学科培训班。

这位校长说:“我特别理解家长为什么一放假就让孩子参加夏令营,家长肯定想着,孩子累了一个学期,就去轻松轻松,家长其实也理解孩子的辛苦。我也特别理解家长让孩子去培训班,有的是自身有需求,有的是怕会落后他人。但是如果根据孩子的需求和意愿而盲从跟风,效果不仅不佳,甚至会适得其反。”

什么才是完美暑假?宁波市教育局相关负责人说,暑假,是用来调节学生的学习状态

的。所以不是说不学习,单纯玩,而是应该注意劳逸结合,好好玩,好好学。

首先,要坚持锻炼身体,运动课程不但对孩子调节身体机能有帮助,对学习能力的协调有帮助,还对孩子人格、团队精神、意志力品质、阳光心态的建立,以及智力发展有很大好处。学会独立,从社会实践开始,暑期的时间最充足。宁波有300家社会实践基地,有革命军事类、博物馆类、文史艺术类、科普环保农业类、城市工业质量类、综合实践类等6个大类特色资源,这些资源独特、功能不同、风格迥异的社会实践大课堂资源基地,可以为学生们提供研究性学习、社区服务、社会实践、职业见习、研学旅游等一些活动项目。暑期里,比如那些要升入初一或者高一的学生,除了适当地对知

识进行回顾或者预习外,更重要的是掌握适应新环境的能力,做好适应新学习的心理准备,应花更多的时间去培养自身能力。

这位负责人还特别指出,家长可以根据孩子自身的要求,一起制定暑期作息时间表,给孩子一定的自主权。譬如,几点起床,看电视、上网花多长时间,暑假作业每天做多久,培训班参加什么等等。重点是要合理安排,有所侧重,要按照暑期作息时间表进行具体实践,而不是把暑假直接变成第三学期,让孩子有压抑感。教育学习是需要留白的,如果给孩子安排各种补习班,把知识填鸭式地传授给他们,到最后反而有可能导致孩子既掌握了知识,又丧失了学习兴趣。知识的获取,要有属于自己的感知和体会,这个感悟过程需要给孩子留下空间和时间,让他们自己去体会。

## 爱心献血16载



“的哥”们排队献血。

日前,杭州出租汽车集团的白马、营运、之江、大众、和谐和华旅六家公司组织广大党员干部、职工群众和普通司机,在杭州拱宸桥运河献血屋举行了“不忘初心、牢记使命——我为七一献血”无偿献血活动,拉开了今年夏季献血活动的序幕。据悉,杭州出租汽车集团党委每年7月都会开展爱心献血活动,今年已经是第16个年头了。

记者胡翀 通讯员俞美娟 摄

## 农家妹乐享新生活



7月5日晚,玉环市芦浦镇综合文化站公益课堂上,来自全镇各村的农家妹子在党员志愿者老师的指导下,伴随着轻柔的音乐,时而盘腿而坐,时而曲腿展臂,进行瑜伽免费培训。

通讯员詹智 摄

薯条能治脱发,热柠檬水能治癌症,醋蛋液能包治百病……全是谣言

## 食品安全谣言如何忽悠公众

6月25日,由中国健康传媒集团舆情监测中心发布的《2018年食品安全谣言治理报告》显示,2018年我国食品安全谣言数量整体呈下降趋势,影响范围和危害有所减少,但食品安全谣言治理工作仍任重道远,食品安全谣言的全链条、智能化、立体治理格局还有待完善。

其中,报告公布的去年食品安全谣言十大学案分别是星巴克咖啡致癌、大蒜炝锅致癌、用海绵做八宝粥、薯条治脱发、草莓是最脏水果、热柠檬水能治疗癌症、生吃白糖体内长螨虫、木耳打药、食盐中的亚铁氰化钾有毒和醋蛋液包治百病。

### 不顾事实伪装科学

调查显示,这些盛传的食品安全谣言一般有以下特征:不顾事实,夸大其词;张冠李戴,杜撰

权威;假意关心,利用心理;偷换概念,违背常识;伪装科学,试验作证。

以所谓“星巴克致癌”为例,这一谣言就是“不顾事实,夸大其词”的体现。去年3月底,有外媒报道美国一家法院裁定,要求星巴克等在加州销售的咖啡产品的标签上加注致癌风险警告。此后,国内网络被文章《星巴克最大的丑闻曝光,我们喝进嘴里的咖啡,竟然都是这种东西……》刷屏,直指“咖啡致癌”。

随后,微信号“科普中国”撰写辟谣,引发该事件的物质为丙烯酰胺,但咖啡豆中并无此物质,而是在咖啡烘焙过程中自然出现的,所有咖啡中都会含有这种物质。此外,丙烯酰胺在人体中致癌的风险并没有被明确证实。

### 辟谣让科普流行起来

这就需要专业人士和机构不定期地用通俗易懂的语言和有趣的实验,对受众进行常识教育,从而帮助他们在遇到类似谣言时,能够避免上当。

那么,公众该怎么分辨食品安全谣言,相关机构的辟谣,采取

何种方式,才能更令消费者信服呢?

调查显示,食品安全谣言常常选择性忽视关键部分,并有意无意地将其模糊化,再加上煽动性话语,耸人听闻的标题,无限放大部分内容,令公众产生恐慌心理,最终落入谣言圈套。辟谣时应主动将衍生出谣言的正确信息公布于众,从而令受众信服。

而在传播渠道上,微信是食品安全谣言和辟谣数据传播最多的渠道,接下来分别为微博、新闻网站、客户端、论坛。新闻网站的占比有所提高,说明大众媒体对于辟谣和科普的力度增强。

有调查显示,有72%的被调查者渴望得到更多的科普知识和辟谣信息,食品相关辟谣文章的阅读量普遍更高。

腾讯新闻较真平台主编王婧璐表示,理性的谣言鉴定体系有

待搭建,专业机构应加强合作,提高辟谣效能,共建辟谣新生态。蚂蚁金服公众沟通与交流部总监朱红军也表示,寓教于乐的科普形式更易被公众接受,食品安全谣言治理需要“让科普成为流行”。

6月25日,“食品安全辟谣联动平台”和中国食品药品谣言智能识别系统公众查询平台启动。前者由“食安查”、各级监管部门新媒体、中国健康传媒集团、企业、餐饮网络平台、腾讯较真、新浪微博等组成,通过整合资源,以联动形式定期发布权威食品安全科普知识、辟谣信息,致力于做好食品安全谣言治理工作。后者将从提升谣言识别智能水平、提高辟谣及时性、降低谣言风险和社会危害等方面进行精准发力,推动食品安全谣言“靶向治疗”。

据《工人日报》

## 常山:电网坚强惠民生 乡村振兴添引擎

近日,常山县球川镇王家村村委会的一面写有“电网坚强惠民生 乡村振兴添引擎”的锦旗送到国网常山县供电公司,感谢电力公司特事特办,在最短的时间内解决了该村用电难题。

原来,为了进一步提高村民的居住环境,球川镇王家村平整了一块土地,供居住在偏远自然村的村民,以及愿意搬迁到规划区的农户建房使用。今年4月份,土地平整基本完成,但原先的配电房却影响了小区整体规划,同时小区建设需要新的电力支撑,为此村里将情况向球川镇反映,希望能够得到供电部门的支持。

5月初,常山供电公司走访球川镇政府时得知情况,表示将全力支持,保障村民用电。为能及时

解决该村规划区施工、生活等用电困难,供电部门特事特办,将该村规划区建设用电列入施工计划,增补低压建设项目,搬迁原来配电站。

常山供电公司不到一个星期就完成了400千伏安变压器的迁移,新建10千伏线路1.8千米,改造低压线路4.2千米。同时,考虑到该村规划区的实际情况,供电部门要求低压建设单位主动和村里沟通,根据规划区的用电需求,储备新的电网建设项目,保障入住村民的正常供电。

“这面锦旗浓缩着我们全体村民浓浓的谢意!”村支部书记王瑞泉说道,锦旗虽小,但却是王家村全体村民对常山供电公司为民服务的肯定。

金坚军



近日,衢州市人民医院联合衢州市越剧联谊会,利用周末休息时间,走进航埠敬老院,组织开展了“送文化送医”活动。活动不仅为老人送上耳熟能详、经典的越剧;还为老人开展免费体检、健康咨询,讲解养生知识,分发健康资料,与老人们互动交流,并赠送精美礼品。最后,一行人还与敬老院的老人们合唱《歌唱祖国》,迎接新中国成立70周年。郑红

## 南方强降雨 来势汹汹

中国气象局启动四级应急响应

据新华社北京7月7日电 7月7日至10日,我国南方将出现新一轮强降水过程。中央气象台7日发布暴雨黄色预警,中国气象局启动重大气象灾害(暴雨)四级应急响应。贵州、广西、湖南、江西、浙江及可能受影响的省级气象局根据实际研判保持或调整相应应急级别。

中央气象台预计,7月7日至8日,贵州南部、广西北部、广东西北部、湖南中南部、江西中北部、福建北部、浙江南部以及西藏东南部等地有大雨,其中,贵州东南部、广西东北部、湖南中南部、江西中西部、浙江西南部、福建西北部等地的部分地区有暴雨或大暴雨(100至180毫米),最大小时降水量30至50毫米,局地可达70毫米以上,部分地区局地并伴有雷暴大风或短时强降水等强对流天气。

何立富表示,这次强降水预计11日趋于结束,11日白天降水会明显减弱。此轮降水影响范围内的公众要及时关注天气预报预警信息,合理做好出行安排,避免去山区等地质灾害易发区。同时,此轮降水覆盖的主要城市,如贵阳、长沙、武汉、南昌、合肥、南京及上海等,要注意道路积水,甚至城市内涝给交通带来的不利影响。

## 珍珠粉两项国家 标准正式实施

“长生鸟”八年磨一剑  
让珍珠粉鉴别有据可依

本报讯 杜志华报道 7月5日,珍珠小镇推介及《珍珠粉》和《珍珠粉鉴别方法 X射线衍射分析法》国家标准正式实施新闻发布会在诸暨市召开。发布会上向媒体介绍了诸暨山下湖珍珠小镇和由浙江长生鸟健康科技股份有限公司领衔起草的《珍珠粉》和《珍珠粉鉴别方法 X射线衍射分析法》两项国家标准。

“劫”中受伤。

珍珠粉和贝壳粉从外观到成分上都非常相近,两者的鉴别技术存在空白,使得监管非常困难,监管部门无法对产品的优劣进行评价、考核,两难的局面如何解决?

《珍珠粉》和《珍珠粉鉴别方法 X射线衍射分析法》两项国家标准的发布,让这个难题成为过去。

两项国家标准的发布,解了我的一个心结。”阮华君说。在《珍珠粉》国家标准基础上,“长生鸟”和有关科研院组成研发团队,利用浙江省诸暨珍珠产业技术创新服务平台,历经5年,投入1000多万元,终于成功攻克了珍珠粉和贝壳粉鉴别难题,该项技术还荣获浙江省科技进步二等奖。根据这项技术成果,“长生鸟”牵头制定了《珍珠粉鉴别方法》国家标准。这两项国家标准从技术研发到编写再到正式发布,耗费了8年的光阴。

## 垃圾分类从我做起



为了让节约资源、垃圾分类成为人们的自觉行动,近日,杭州市滨江区第一小学一(2)班的小学生们,来到观音塘小区及小区周边菜市场、超市等人员比较集中的地方,开展“垃圾分类人人做,做好分类为人人”宣传活动。活动中,小学生捡拾垃圾并分类,同时制作垃圾分类展板,向路人进行宣传。

通讯员徐建辉 摄

## 筑牢金融安全防线

浦发银行杭州分行提升反洗钱工作质效

为切实提高公众预防和打击洗钱的意识,营造知法守法的反洗钱氛围,积极维护正常金融秩序,浦发银行杭州分行近期持续优化宣导机制,开展反洗钱宣传活动,筑牢金融安全防线。

该行采取电子屏信息提示、营业厅宣传、户外宣传等多种形式向公众普及反洗钱知识,部分网点还采取与媒体联动、短信提示、微信平台发送反洗钱宣传作品等形式,多方位、多渠道开展宣传推广,

不断扩大反洗钱知识的受众面。浦发银行杭州分行还在辖内各营业网点电子显示屏滚动播放反洗钱宣传标语,增强社会关注度;在营业大厅举办反洗钱知识微沙龙、开设“微课堂”,向客户发放宣传折页,分别由大堂经理、理财经理等厅堂服务人员围绕不同主题开展知识宣讲;借助微信平台推送防范非法集资以及反洗钱基础知识考试,积极参加人行和上级行组织的各类培训,开展针对不同层面人员的专题培训等,树立全员反洗钱意识,增强反洗钱工作主动性,不断提升反洗钱工作质效。

许挺