

青田女足再创辉煌 市运会甲组全胜夺冠

深刻感悟“求是创新”精神

青田中学学子赴浙大参加 2025年浙江省青少年高校科学营

本报讯(记者 张俊英)近日,丽水市第六届运动会(竞技体育部)足球(甲组)比赛在云和体育中心足球场落幕。经过激烈角逐,青田女足(甲组)以全胜战绩勇夺桂冠。

“这是团队共同奋斗的结果!”夺冠时刻,青田女足队员叶梦希难掩激动,她坦言,足球是集体运动,赛场上的每一次攻防都离不开队友的支撑:“在场上我们是密不可分的整体,失误时总有队友及时鼓励,受伤时立刻有人上前搀扶,一个眼神就能读懂战术意图。这种刻在骨子里的默契,是我们用无数个日夜的刻苦训练换来的。”

队长陈周瑶也对此次获胜深有感触:“从战术制定到临场指挥,教练们总能精准把握比赛节奏。我们在场上严格执行每一个部署,把训练成果全部展现出来。”

作为冠军之师的掌舵人,青田女足主教练王力兵在本次比赛中也获评优秀教练员,他将胜利归功于日常训练的精益求精:“我们从不忽视任何细节,从基础控球到战术演练,每个环节都追求极致。队员们更是主动‘挤时间’加练,这份坚持让她们在赛场上底气十足。”他表示,接下来,还将继续带领队伍在各大赛事中磨炼成长,不断提升球队的整体实力。同时,他也希望队员们能够将赛场上的拼搏精神融入学习中,做到学习与训练两不误。

青田女足近年来屡创佳绩,先后斩获2024年丽水市青少年足球锦标赛(甲组)冠军、2023年丽水市青少年足球锦标赛(甲组)亚军、2023年浙江省青少年足球夏令营女子甲组第六等荣誉。这不仅是对队伍实力的最佳印证,更成为推动青田县少年儿童体育事业发展的强劲动力。

接下来,我县将持续深化“体教融合”发展战略,依托“体育后备人才基地”培育特色项目,为更多青少年搭建追梦舞台,让青春的活力在运动赛场上尽情绽放。

本报讯(记者 张俊英 通讯员 虞悦)近日,青田中学选拔10名优秀学子前往浙江大学,参加为期数日的“2025年浙江省青少年高校科学营浙江大学分营”活动。本次科学营以“科技梦·青春梦·中国梦”为主题,吸引了来自全省27个市县的360名青少年参加。

活动中,学子们走进浙江大学国家重点实验室与机器人基地,通过操作精密仪器、进行机械臂编程调试以及参与人工智能实验,如机器人避障、多机器人协作,直观体验科研的严谨性,理解科技发展的双面性,在代码与机械的互动中领悟技术连接人类与机器的深层意义。

活动还融入了深厚的人文探

索。同学们通过观察良渚玉琮纹饰、了解龙泉青瓷与丝绸织锦工艺、参观版本馆校史典藏,将科技追求的精致秩序与文明源头的匠心传承相联系,深刻感悟浙江大学“求是创新”精神的延续。

在实践工坊环节,结构设计的成功与失败案例成为生动的教学课堂。同学们从工程史案例中学习“在失败中汲取经验”的重要性,并通过团队协作完成模型承重挑战。此外,击鼓传花、集体生日等活动有效促进了团队融合,让同学们体会到科学探索中同样需要人文关怀与协作精神。

同学们纷纷表示,通过此次实践活动认识到科技探索不仅要关注“如何实现”,更要思考“为谁服务”的价值导向。



近日,润嘉幼儿园开展“夏日有‘梨’、‘清甜’有你”摘梨活动。小朋友们在家长陪同下,共同采摘园内三棵梨树上的梨子。本次活动旨在通过亲身体验,让孩子们触摸果实、感知丰收,理解自然规律,并在分享梨果的过程中学习珍惜与分享。

张俊英 季央央

生动再现了王继才夫妇的感人事迹

青田少年季子恒斩获 全国剧本朗读最高奖

本报讯(记者 张俊英 通讯员 徐璐璐)在刚刚落幕的第三届“国话杯”全国剧本朗读大会上,来自青田中学的高二学生季子恒,凭借其精湛的朗诵技艺和震撼人心的艺术表现力,勇夺大赛最高奖项——“领航之声”荣誉称号!

据悉,第三届“国话杯”剧本朗读大会由中国国家话剧院、中国剧协主办,以“融·文化新篇·时代和声”为主题,是国内极具影响力的语言艺术赛事,旨在激发全民对戏剧艺术的热情,推动“讲好中国话,演好中国戏”在广大戏剧、语言从业者和青少年中生根发芽,助力中国戏剧向更高层次迈进。

在全国总展演的舞台上,季子恒同学演绎的《守岛英雄》以深刻

的思想内涵和精湛的艺术表现力脱颖而出,生动再现了王继才夫妇32年如一日坚守开山岛的感人事迹。通过细腻入微的独白设计和富有张力的情感表达,季子恒将守岛人面对孤独困苦时的坚韧、面对诱惑考验时的抉择、守护国土时的赤诚,层层递进地呈现在观众面前。

他时而低沉内敛地诉说,时而慷慨激昂地呐喊,完美诠释了“平凡铸就伟大,英雄来自人民”的深刻主题,打动了在场所有人。

季子恒同学的这份沉甸甸的荣誉,凝聚着他对于语言艺术的无限热爱与不懈追求。在校期间,他积极参与各类语言艺术活动,此前还获得第五届浙江省中小学生课文朗诵大赛丽水赛区一等奖。

展现了拼搏向上的青春风采

华侨实验高中举行 2025级学生军训闭营仪式

本报讯(记者 张俊英)近日,青田华侨实验高级中学举行2025级学生军训闭营仪式,学子们身着迷彩服,以飒爽英姿接受检阅,为为期七天的军旅生涯交上了一份满意的答卷。

会操表演上,各班级依次展示停止间转法、正步走、擒敌拳和战术基础等训练成果。同学们口号响亮,动作整齐,展现了拼搏向上的青春风采。

本次军训还评选出“队列能

手”“军歌嘹亮能手”“内务标兵”等个人奖项,以及“尖刀连”“钢铁连”“标兵连”等集体荣誉。

“本次军训全体参训学生出色完成了各项训练任务,展现了新时代青少年的精神风貌。”青田华侨实验中学校长李海波表示,军训是高中生活的第一课,也是人生成长的重要一课。希望同学们将军训中养成的优良作风带入校园,在未来的学习生涯中继续保持昂扬斗志。

王芷诺:逐梦拉丁“舞动”假日生活

就读于江南实验学校五年级的王芷诺从两岁起便踏上了舞蹈学习之路,至今已坚持了整整十年。每年暑假,当其他孩子忙着度假休闲时,她总是毫不犹豫地走进少年宫,沉浸在舞蹈的世界里。

在县少年宫拉丁舞课堂上,老师播放动感音乐,亲身示范基本舞步,王芷诺和她的同学们跟着节奏律动,努力展现拉丁舞的热情与活力,让人眼前一亮。

“暑假两个月,我会同时上拉丁舞和中国舞这两节课。在课堂上,我每天都会坚持练习体能,除了利

用课间10分钟训练,回家还要加练2小时,让基本功更扎实。”王芷诺告诉记者,这个暑假她保持每周6天的训练强度,希望能提高自己的舞蹈水平。

据了解,王芷诺的母亲是一位舞蹈老师。从最初受妈妈的影响而接触舞蹈,到后来因为不断取得进步而真正爱上拉丁舞,王芷诺表示自己在舞蹈的道路上坚持下去。

“她周一到周六都上课,非常刻苦。课间10分钟都在练习,还会带动同学复习动作。各类表演和比赛,她和妈妈都积极踊跃参加。”少

年宫拉丁舞教师李静对王芷诺称赞有加。

多年来,王芷诺在舞蹈的道路上不断拼搏,用汗水和努力浇灌出了绚烂的花朵。她先后获得了丽水市第三届体育舞蹈公开赛银牌、丽水市第六届体育舞蹈公开赛金牌、丽水市第七届体育舞蹈公开赛金牌、丽水市国际体育舞蹈公开赛金牌以及浙江省新文艺流行舞蹈国际标准舞第一名等诸多荣誉。这些荣誉,不仅是对她过去努力的肯定,更是她未来继续逐梦的动力。

接下来,王芷诺即将怀揣着梦想奔赴杭州,参加全省舞蹈比赛。为了在赛场上绽放出最耀眼的光彩,她付出了比以往更多的努力。每一个动作,她都反复练习无数遍,力求做到精准无误、尽善尽美;每一个细节,她都认真琢磨、细细品味,不断调整和优化。

“我已报了拉丁、牛仔、恰恰、伦巴4支舞蹈。”王芷诺满怀期待地说,在接下来的时间里,她会更加刻苦地练习拉丁,希望自己能在比赛中获得更好的名次。

张俊英 舒旭影

暑期过半更需警惕 牢记这些安全要点

暑期过半,在享受假期的同时,更要时刻绷紧安全意识弦。哪些安全领域的风险和注意事项需要学生和家长们重点关注?应该怎么做才能有效防范?跟教育小微一起来看专家建议。

北京急救中心急诊室主任医师陈志:远离危险水域,掌握防溺水知识

科学预防溺水,学生家长要做到“三注意”。

首先,要注意预防家庭溺水。家庭溺水易被忽视,需要提高警惕。一是婴幼儿及老年人行动能力差,易在浴盆、浴缸等设施中滑倒造成溺水。二是意外坠入家中的水窖、水塘等造成的溺水。

其次,家长要注意预防户外水中的溺水。户外环境复杂,静水中的青苔、淤泥,激流的冲击力和各种漩涡、风浪、“离岸流”等都暗藏致命风险,不能掉以轻心。一是不要到野外水域游泳,如湖泊、溪流、江河等。二是不要到无人看管的非正规营业水域中游泳,如水库、无救援设施的海边等。

最后,要注意人工泳池中的溺水。孩子们下水前要做好充分的热身准备活动,以防意外抽筋。在水中要遵守泳池安全规则,不要打闹嬉戏,同时要注意观察身边同伴的状态,如有动作变形、寂静漂浮等情况,要及时呼救,避免意外发生。

如果不慎发生溺水,大家要用自救技巧及施救措施,把握“黄金救援时间”。自救时保持冷静,不要盲目挣扎呼救,通过“大字漂”等动作让口鼻露出水面,避免呛水。发现他人溺水时,不要主动涉险下水救援,手拉手救援,首先要拨打119和120,同时可向溺水者抛掷救生圈等临时漂浮物。救援

上岸后,如患者没有反应和呼吸(或濒死呼吸),要尽快清理其呼吸道,给予人工呼吸及心肺复苏等急救措施,并及时送医。

中国传媒大学信息传播学院副研究员张洁:预防手机沉迷,家长需做好榜样

首先,在青少年使用手机前,家长不妨与孩子共同完成对手机的科学认知。家长可以借助专业书籍,深入了解手机成瘾性的深层原理,并将这些专业知识用孩子能理解的方式引导孩子学习了解,帮助孩子理解家庭对其手机使用方式进行管理和规范的必要性。

其次,在引导青少年合理使用手机的过程中,“使用能力”的培养是核心环节。这就需要家长与孩子结成同盟,通过科学训练逐步建立规范。比如,家长与孩子约定每天使用手机30分钟,若孩子能按时停止,家长需遵守约定,次日仍给予孩子充足的使用时间,这种正向反馈能逐步增强孩子的自控能力。若未达标,惩戒需在事前约定的框架内进行,不能随心所欲。训练可循序渐进,从30分钟至1小时,并在孩子达标时适当放宽限制。

在训练自制力的过程中,给大家分享一些小妙招:如物理隔离法,学习或工作时,将手机放入抽屉、书包等视线外的容器,并设置成静音或飞行模式,等完成任务后再取出。再如,功能替代法,即利用手机的“专注模式”屏蔽消息干扰,从技术层面减少注意力被中断的可能。还可以结合家庭实际情况发明专属训练方式,核心是提升使用手机收放自如的能力。

值得注意的是,手机管理并非仅仅针对孩子,建议家庭共同制定“健康使用手机规

范”,根据实际使用中出现的灵活调整。有时候,孩子不愿意配合监管,很重要的原因就是家长不能以身作则。唯有全家共同遵守,才能让规则更有说服力。

北京大学公共卫生学院教授朱文丽:保障饮食安全,牢记“五要点”

民以食为天,食以安为先。夏秋季是食源性疾病的高发季节,为保障家庭饮食安全,家长朋友需注意“五要点”。

一是保持清洁。包装袋、毛巾、砧板等处可能携带致病菌,在制备食物过程中,要用“七步洗手法”洗手,同时厨房用具也要及时清洗消毒。二是生熟分开。要注意将生食与熟食分开储存,并使用专用砧板、刀具加工。三是彻底煮熟。高温可以有效消灭大部分有害微生物,特别是制作肉、禽和海产品时,要保证食物中心温度达到70℃以上。四是安全保存。熟食在室温下存放不宜超过2小时。冰箱也不是保险箱,无论是冷藏还是冷冻,食物都不要存放过久。五是要注意使用安全的水和原材料。家长烹饪时要选择新鲜食材。

任何一种天然食物都不可能提供人体所需的全部营养。家长要保障孩子们“吃得营养”,就要抓住“食物多样化”与“合理搭配”两个关键。

北京市东城区消防救援支队消防员李

浩然:警惕消防隐患,筑牢安全“防火墙”

暑期无论是出游还是居家,消防隐患可能就藏在不经意的细节中。

外出游玩时,不少家庭喜欢在河边、林间使用卡式炉野炊,虽然非常惬意,却需严守安全准则。因为卡式炉以罐装丁烷气为主要燃料,存在极大的安全隐患,使用时需注意三点:一是选择与卡式炉配套的合规灶具,避免因锅体过大导致高温蔓延至气罐,增加泄漏和爆炸风险。二是远离易燃物,不在森林、草原等防火重点区域使用明火。三是结束后务必将明火进行湿化、掩埋,防止复燃。

厨房是家庭生活的重要空间,也是消防安全的关键区域。尤其在烹饪过程中,稍有疏忽就可能埋下隐患。比如,她煮食物时接电话、刷短视频,忘记灶台仍在工作。一旦锅中汤水沸腾外溢,可能浇灭灶火,而燃气却持续泄漏,十分危险。因此,需谨记“动火必须有人在,人走必须关火”。

同时要提醒大家,如果在打开厨房门或家门时闻到一股刺鼻的“臭鸡蛋”味道,需立即警觉,可能发生了燃气泄漏。若发现燃气泄漏,首先应缓慢开窗通风,动作务必轻柔,避免衣物与物品摩擦产生静电。在有条件的情况下,及时切断气源,除了灶面开关,连接燃气管道的软管处通常有一个带扳手的灶前阀门,也应连带关闭,彻底切断燃气供应。若灶面火焰已出现外溢喷射状,需及时联系物业和燃气公司,快速切断燃气入楼接口,防止火势大面积蔓延。

中央气象台副首席预报员李嘉睿:关注天气信息,“划”好出行重点

暑期是一些特殊天气“出没”的高峰期,

如不合理应对,可能会给家庭生活造成困扰。以下几类特殊天气,需要家长们特别关注。

一是暴雨天气。如果在室外突遇电闪雷鸣,家长要带着孩子躲进坚固的建筑物内,并避开积水区域;如果在野外,则避免站在高大的树下或电线杆下。若驾驶的车辆因城市内涝而被困水中,要尽量拨打报警电话或打碎玻璃逃生,并及时向他人求助。

二是高温天气。收到高温预警信号后,在下午1点至3点间应尽量减少户外活动。如要外出,可通过打遮阳伞,穿透气、吸汗、浅色的外衣等措施进行防护,并备足水和防暑药品。此外,要适当增加午休,保持饮食清淡。如果身边有人中暑,要立即将患者转移至树荫下或空调房内,用凉水擦拭其全身或将冷毛巾放在其颈部两侧、腋窝、大腿根等处,以进行物理降温。如果患者清醒且没有呕吐,可以少量多次地喝一些含电解质的饮料,避免单纯饮用大量白开水。

三是台风天气。收到台风预警信号后,应避免外出,待在家里,并加固门窗,将阳台上的花盆等物品搬至室内,备足一至两天需要的食物、饮用水等生活必需品。台风过后,即便看似风平浪静,家长也不应即带孩子外出游玩,以避免遇到山体滑坡等滞后性灾害。

四是强对流天气。强对流天气可产生雷暴、大风、冰雹等,如在景区游玩时遇到强对流天气,可迅速躲进游客中心等带屋檐、坚固的建筑物内。如果是在野外,则应尽量远离低洼地带,避免河水上涨;同时应远离山顶,防止受到雷击。

来源:教育部官微·微言教育