

上海外教明天挑战“24小时极限跑”——每公里公开认捐,所得用于援建尼泊尔贫困小学

24小时不停地跑,能跑多少公里?明天上午8时,包玉刚实验学校中学部的体育老师葛青驰(Christopher Gibbs)就将在该校松江校区以奔跑加行走的方式,挑战“24小时极限跑”。任何人都可以认捐他跑过的每一公里,款项将全部用于援建地处尼泊尔达卡(Darka)乡下的一所贫困小学。

——自幼就酷爱跑步——

来自美国的葛青驰是一名体育、健康与运动教师,毕业于美国朗

伍德大学(Longwood University)。自幼酷爱跑步的他一直都着迷于挑战身体的极限。2010年,他曾经挑战过中国的铁人三项比赛。去年夏天,他又参加了在新疆举办的2500公里国际“戈壁长征”徒步赛,花了7天走完了250公里。

“你的肺在燃烧,腿在疼痛。这一切都没有伎俩,没有捷径,你唯一要做的就是竭尽一切跑得比旁边那人更快……而在那一刻,你可以百分之百地享受胜利者的滋味。”他告诉记者,跑步可以激发

出一个人最大的努力,将你从日常生活带到一个完全不同的世界去。

——实地探访尼泊尔——

不断挑战极限的葛青驰,通过朋友联系上了位于尼泊尔的一所偏远的乡村学校。实地探访了几次后,他被深深触动:“这所学校一到四年级有80位学生,但只有一位教师。书籍更是贫乏。”

葛青驰于是有了初步的计划,并为该计划取名为“传递24小时(Hands 24 Hour Run)”:让自己跑

上一天24小时,然后由人来认捐自己跑过的每一公里,所得捐赠将完全用于这所尼泊尔贫困学校的建设。他说,原本计划是募集3000美元,而目前他的个人主页上已经获得了3030美元。

——夜跑是最大挑战——

24小时能坚持下来么?葛青驰说,连续跑24小时绝非易事,对他而言也是一个极大的挑战。“除了要战胜疲惫、饥饿,还要战胜一个人挑战极限时的孤独,夜晚可能是最难捱的

时候。”为了应对夜晚的挑战,他已经进行了多次夜跑训练。“到时候,音乐将是帮助我清醒和振奋的‘良药’。我平日不喝咖啡,那时我还适度喝一些含咖啡因的饮料来提神。”

在明天的“挑战极限”现场,葛青驰还会在跑道边摆设4个桌子。其中,3个桌子上摆满了各种补充能量的零食和水,而另一个桌子则是为同事和亲友设置。“他们可以在这个桌子后面给我加油,并帮我计时和计算跑过的公里数。”

本报记者 马丹

江南丝竹高校遇『知音』

杨浦区举办大学生展演

本报讯 (记者 邵宁)国家级非物质文化遗产江南丝竹在大学校园找到了“知音”。昨天下午,首届上海大学生江南丝竹交流展演在上海财经大学举行。此次活动由杨浦区文化局、上海财大和四平街道等联合举办,也是本市第7个中国文化遗产日系列活动之一。上海财经大学、同济大学、复旦大学、上海音乐学院、上海中医药大学、上海师范大学等6所高校的乐团参演。身着传统服装的90后大学生们演奏了《江南印象》《江南风韵》等经典作品。

几年来,杨浦区十分重视对江南丝竹的保护与传承,积极在社区推广,并邀请江南丝竹传承人进校园指导,使这一非物质文化遗产走近大学生,重新焕发“青春”。

新民晚报东方大力神

高考中考名师辅导

详见本报今日B20版
《教育周刊 升学指导》

上海市经济管理学校

治校严谨 管理规范

www.sems.cn

“勤劳、尊老、正直、明礼”该拿奖打破“成绩为先”,本市首评中小学生“道德实践风尚人物奖”

本报讯 (记者 陆梓华)不以学业成绩为主要评价指标,只要学生在某一个或某几个方面表现突出,就有机会登上领奖台,首届上海市中小学生“道德实践风尚人物奖”昨天下午揭晓。

“道德实践风尚人物奖”设“自立自强”“自尊自爱”“明礼诚信”“正直勇敢”“勤劳节俭”“尊老爱幼”“尊师爱学”“乐于助人”“尊重自然”“敬业奉献”等10个奖项。为了让更多学生参与进来,评选采取了学校推荐和网上自荐相结

合的方式。最终获奖的十佳人物,既有家庭条件较好的城市孩子,也有自强不息的农民工子弟学校学生;既有热心志愿的平凡学子,也有在残缺中创造生命精彩的辅读学校孩子。

最终,黄浦区启秀实验中学褚佳等10位同学荣获首届上海市中小学生十佳“道德实践风尚人物奖”称号,浦东新区建平中学杨丰翼等101余位同学荣获首届上海市中小学生百优“道德实践风尚人物奖”称号。



360度全息投影摄像机、随时管理旅行日程的腕带、可以飞在空中进行拍摄的小鸟摄像头……昨天在沪亮相的“2011索尼学生设计工作坊”作品展,汇聚了来自全国6所高校的90后们的最新创意。本届的主题是“旅·乐”,要求设计一个产品让旅行变得更快乐。这项活动旨在激发大学生的创造潜能,促进中国工业设计领域的人才培养。

本报记者 王蔚
孙中钦 摄影报道

创意,让旅行更快乐

本市军民共建人口计生“绿苗工程”启动

本报讯 (记者 施捷)市人口计生委、上海警备区计划生育领导小组昨天下午联合启动上海市军民共建人口计生工作“绿苗工程”,副市长赵雯、上海警备区副政委张维平等出席了启动仪式。

“绿苗工程”是本市军地共建人口计生工作实事项目,主要面向上海警备区官兵及配偶、子女(含未随军配偶及子女,随军但人在外地的配偶、子女),符合条件的对象可优先接受免费孕产优生健康检查服务、社区0-3岁科学育儿指导服务,以及优先享受免费基本项目计划生育技术服务和免费计划生育药具服务。

青年志愿者驾车出发为农民工孩子送眼镜

本报讯 (记者 陆梓华)今天是第17个全国爱眼日。上午,载着用全市好心人善款购买的爱心眼镜,市经济和信息化工作系统的风尚小队青年志愿者开着自驾车,为浦东新区博奥小学、徐庙小学和宝山区杨东小学等3所农民工子弟学校的近视孩子们送去爱心。

该活动为5月5日举行的2012上海青年风尚节大型公益行动的延续。这一公益行动中,来自本市各区县1800余名青年志愿者通过“以物劝募”的方式,募得爱心善款22万余元。这些善款,正逐渐变成视力低于0.4的来沪农民工子女鼻梁上的眼镜。

考场能否就近设,考期能否在双休——高考改革盼多些人文关怀

5.5万人报名,实际录取4.2万余人。明天开始的上海秋季高考,已经变得越来越容易,“千军万马过独木桥”的激烈竞争早已不复存在。但是,在全社会的聚光灯下,高考的受关注度一点没有降温,而且还引出了一些值得进一步思索与探讨的问题。

——考场 就近安排不难——

照理说,这本不应该成为问题。据了解,除了硬件条件、防控安全等因素,市教育部门并未对各区县的考点设置做过统一的“硬规定”,也未对是否要按考试学科划定考点、考场有过强制性要求。但不少区县习惯采用的办法,是将考相同科目组的考生编入同一个考点——这就造成了同一所高中的考生,有可能因选考不同科目而被拆得四分五散,也势必会分散高中教师的送考、护考力量。

而宝山区的做法是:只在四所学校设立考点;同一所高中的学生,不管考什么学科,都同样集中于一个考点;而且,一个点对应

附近的几所高中。这样一来,考生至少对于这个考点的路况、周边环境不至于太生疏。宝山区的经验今后能否得以推广呢?

——考期 为何久议不决——

几天前,宝山交警部门发布微博称,将为送考的私家车发放特别“赶考通行证”,方便一线交警识别后优先放行。据悉,已经有上千辆私家车和出租车领取了通行证。

近年来,大量送考车辆的经停、拥堵以及对考点周边交通的影响,每每成为高考期间的一件头疼事。“为什么不将全国高考日改为6月的第一个双休日呢?”21世纪教育研究院副院长熊丙奇说,这一调整提议,早在2005年就曾引起教育部的关注,并表态将组织论证调整考试时间。然而7年过去了,论证仍无结果。“其实,6月初的任何一天,从天气、考生迎考、考试组织等角度,都看不出有多大的差别。但对考生和家长们来讲,在周末高考却方便了许多。”熊丙奇说。 本报记者 王蔚

高考首场语文作文特别提醒——考生请写规范字用规范语

明天踏进高考考场,考生最关注的,也是全社会围观者最热议的话题,莫过于首场考试中的语文作文题。今晚,仍在为考试做着最后准备的考生,有不少人是在为作文而纠结。对此,语文教育专家给出了若干有益的提示。

——“重题”也可写出新意——

去年的上海作文题曾遭网友“异议”,认为与前年的全国中学生作文大赛题目几乎如出一辙。对此,市教育考试院在接受本报采访时表示,虽然命题专家不可能穷尽所有的题目,但是为了避免类似情况的发生,今年在高考命题上肯定会加大题目的比对力度。但在语文特级教师陆继椿看来,这样的“重题”不值得大惊小怪,即便遇到做过的相似题目,也要能重新做出新意来。考生要能够根据高考命题的要求重新构思论点 and 论据,即使是将以前写过的内容搬到考卷上,也要做得自然贴切而非生搬硬套。

今晚应以放松调整为主

有的考生在临考前一晚甚至进考场前仍在“背作文”。新中高级中学语文高级教师王纪铨说,今晚应以放松、调整为主,对于高考作文亦不必再刻意准备,可把一些社会热门词语(话题)在头脑中“过”一遍,如:创新、微博、3D、绿色低碳、食品安全、慈善事业、公平公正、自主招生、明星现象、最美司机(女教师)等,当你的脑中库存颇丰时,就一定能增强写好作文的信心。

前不久,教育部出台的《2012年高等学校招生全国统一考试考务工作规定》明确提出,考生必须用现行规范的语言文字答题。这就意味着,那些所谓标新立异的“甲骨文”“火星文”乃至容易产生歧义或夹杂着大量别字的“网络语言”,都将被列入禁止的范围。据悉,今年上海将会严格执行教育部的考务要求,在具体的语文作文评卷标准上,与往年基本一致,要求写规范字、用规范语。 本报记者 王蔚