

盲童学生也有梦想,菏泽特教中心的老师则表示

“路遇,学生给打招呼最幸福”

本报菏泽10月14日讯(记者 李德领 实习生 朱梓菡)“我长大后想成为音乐家,这样可以带给人们更多美妙的歌声。”15日是国际盲人节,14日,记者走进菏泽市特教中心,不少学生纷纷说出自己的梦想,而老师们则说,在街上遇到自己的学生能辨认出老师的脚步声,然后给打个招呼就是最幸福的事。

在菏泽市特教中心,记者看到,学生们正在上课,教室环境干净明亮,班级的学习园地里,都张贴着“感谢师恩”四个字,还有不少学生写下的感恩文章。

特教中心办公室主任祝小娟告诉记者:“其实他们和其他学生一样,也有对知识的渴望和对美好生活的向往,希望社会给予更多关注。”

“我想考上大学,学习更多知识。”“我想成为音乐家,唱很多歌给像我们一样的学生听。”……当记者问起他们的梦想时,学生们都积极发言。

“每年的入学率与实际统计适龄学生应入学率相差很大,主要原因是家长的不重视。”祝小娟说,每年开学时学校都会针对盲生进行感恩教育等,从事特殊教育行业,她



课堂上,盲童学生在专心听讲。

最快乐的事就是看到学生们成才,“不敢奢求桃李满天下,只要走在街上遇到自己的学

生他们能辨认出老师的脚步声,然后给打个招呼就是最幸福的事。”

蜂窝扰民存隐患 单县消防巧摘除

本报单县10月14日讯(记者 邓兴宇 通讯员 梁道金)

近日,家住单县董庄的王先生一直被“马蜂”困扰。原来,不知道什么时候,王先生家后窗雨搭下有了一个马蜂窝。这个马蜂窝直径足有30厘米,一只只马蜂飞来飞去,每次从下面经过都担心受怕。12日,单县北园消防中队帮忙将马蜂窝摘除,除去了王先生心头隐患。

12日上午,单县北园消防中队接到单县董庄王先生报警称,家中后窗雨搭下有一蜂窝,经常看到有马蜂在房屋附近飞来飞去,“非常吓人,严重干扰了正常的生活,导致人心惶惶,苦不堪言!”接到报警后,单县北园消防中队立即出动1部消防车、7名官兵前往处置。

消防官兵到达现场发现,此蜂窝位于王先生屋檐下,直径约30cm,并不断有马蜂进出,随时都有蜇人的危险。由于马蜂窝位置比较特殊,侦查情况后,中队指挥员决定采用杀虫剂灭蜂的保守处置方案。指挥员首先安排专人对附近人员进行疏散;然后用杀虫剂对准蜂窝猛烈喷射,待马蜂中毒还没有反应时,再用编织袋将马蜂窝收入“囊”中;随后,消防战士再次利用杀虫剂将残余的马蜂驱散,并对窝点进行了再清理,以防马蜂再次筑巢。

健康跑如何跑得更健康?

跑前、跑中、跑后,阶段不同,方法、形式也应不同



2013纽崔莱健康跑
10月19日开跑
挥洒活力·跑向未来

健康跑是一种较长时间、较慢速度、较长距离的有氧运动方式,其技术特点简单、易掌握,且不受场地、器材限制,不同的人群、不同的体质、不同的时期,都可采取不同的形式、方法,轻松跑起来。

◎健康跑前:

充分的准备活动:做一些活动各关节肌肉的体操或慢跑等,使身体各系统机能较迅速进入兴奋状态。

运动前微暖减衣:防止运动后出汗过多脱衣受凉,发生伤风感冒等。

适量进食淀粉类食品:增加身体的热源供应,使能量供应充足,提高锻炼的效果。

◎健康跑中:

放慢跑速:慢速跑对心脏的刺激比较温和。

缩小步幅:降低肌肉在每跑一步中的用力强度,减少消耗,令跑步时间得到延长。

走跑交替:刚开始时,可先快速步行10分钟,然后再跑5分钟,如此交替进行。

量力而行:在跑步中要结合个人身体状况合理安排运动量。

◎健康跑后:

适当的整理运动:做深呼

吸和放松肌肉的体操等整理运动,使心跳、呼吸逐渐趋于平衡,缓解疲劳,减轻肌肉酸痛。

做好保暖:运动结束后及时穿衣保暖,以防伤风感冒。

适时补充水分:运动后应先休息20至30分钟后,再饮用淡盐水或温开水,但要避免喝凉水或冰冻饮料。

加强营养摄取:运动后要适量增加碳水化合物、维生素B、C等营养素的摄取量。建议通过适当进食营养保健食品来补充。本报记者 李德领 整理

为自己提供商机,为消费者提供方便。天天刊登,价格低廉,本栏目主要针对市民需要的信息进行发布,做市民身边的服务站。广告热线 15253007919

HOLIKE 好莱客衣柜 地址:菏泽市丹阳路九洲商城二期 电话:0530/5698588	PIANO 皮阿诺橱柜 地址:菏泽市丹阳路九洲商城二期 电话:0530/5819988	GRIFINE 能强陶瓷 地址:长江路1115号华平小区西邻 电话:0530-5962333	金意陶·瓷砖 地址:华英路牡丹大酒店佳合花园楼下 电话:0530-5858333
HUIDA 惠达卫浴 百年品质传承 地址:菏泽市丹阳路九洲商城二期 电话:0530/5501155	SUMMIT 萨米特陶瓷 地址:菏泽市黄河路旭辉金都小区门口(原仪表厂) 电话:0530-5113766	冠牛 原木门 地址:菏泽市太原路建设大厦北100米 电话:0530-5382888	SDF 升达地板 地址:丹阳东路佳和花园北门(金都华庭南门)对过 电话:0530-3986315 自然选择
Nature 大自然地板 地址:长江路中段华平小区东 电话:0530-5171333	AOSMAN 澳斯曼卫浴 品非凡·质非凡 地址:长江路1115号华平小区西邻 电话:0530-5962333	罗马瑞达壁纸 地址:菏泽市丹阳路九洲商城一期 电话:0530/5580227	一米阳光门窗 Feel Sunshine Door&Window 地址:菏泽市丹阳路路北(九洲商城二期对过) 电话:0530-5629989
三棵树漆 地址:丹阳路九洲二期对过 电话:5533008	艺轩阁装饰 地址:中华东路凤凰城A栋627 电话:0530-6167897 13655309985	急需钱? 区域经理,业务精英数名,售后服... 高中以上学历,月薪3000以上。 车辆质押/房产抵押等有价物品 抵押贷款咨询,利息低速度快	诚聘 军英汽车租赁有限公司 地址:菏泽市黄河东路1936号(博爱医院对过) 电话:0530/5107788 15215407788