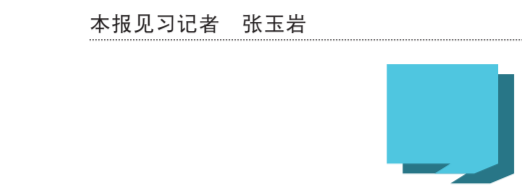


看国外的小哥都把泳池搬到自家客厅里了。不过泳池搬到客厅里太不安全,也太费劲,如今省城好多社区里也建起了游泳池,自家门口走几步就有泳池,也不必费劲在客厅里自制泳池了。如果社区里游泳不过瘾,专业的游泳场馆里可以酣畅淋漓地畅游一番。这样还不能满足,那就到酒店泳池再蒸个桑拿吧。



## 1 还费劲在客厅弄泳池? 直接到社区游泳馆就OK

17日10点左右,银座花园游泳馆就已经有人在游泳了。游泳馆前台工作人员刚刚从游泳馆出来的一位大爷打了声招呼,原来是社区的游泳健将马大爷,他说:“8点半就来游泳了,这个游泳馆一年四季对外开放,我办了游泳馆的次卡,每次20块钱左右。”游泳馆前台的工作人员介绍,马大爷是游泳馆的常客,经常见大爷早上到馆里游泳。

银座花园游泳馆在小区的健身中心,泳池有5个25米长的泳道,每天早上6点就开门,一直到晚上9点半,都对外开放。一进入泳池,先是浸脚池,旁边标住着强制浸脚。游泳馆是透明玻璃房,泳池旁边还摆着几盆花花草草,几个工作人员在泳池旁边巡视,以防出现溺水的情况。

银座花园游泳馆工作人员介绍,游泳馆不仅面对社区居民开放,同时也对外开放:“来游泳的人并不是特别多,主要是因为知道的人不多,社

# 与其“望阳兴叹”,不如泳池消夏

社区、体育馆、星级酒店,亲民的、土豪的,各种档



全民健身游泳馆

## 2 想要畅游还是去体育馆里的泳池

下午五点左右,全民健身中心的游泳馆里,已经有不少人在游了。小杨今年上小学三年级,是长训队的一名小成员,每天放学后都会来游泳馆游泳。长训队的小成员每天都要游2000米到3000米,得有二三十个来回,游得好的成员还可能成为专业的游泳运动员。

全民健身中心游泳馆每天早上6点半开馆,一直到晚9点闭馆。工作人员介绍,现在每天接待的客人大概在1300人到1400人之间,还没有到高峰期。等到7月份高峰期,每天可以接待

# 初二的准中考考生: 冲刺重点高中就在今年暑假

## 6月21日: 独家解密2015年中考试卷, 预测2016年中考动态

### 持续火爆, 再次开放20个名额

在2015年中考落下帷幕的同时,初二中考生的家长们开始焦急起来,试题难不难?2016年出题的趋势是怎样的?政策有什么变化?一连串的问题困扰着家长们。为此,将在6月21日隆重举行“2015年中考解密及2016年中考命题趋势解读齐鲁行”公益讲座,特邀权威中考研究专家,通过解密2015年中考新变化及预测2016年中考命题趋势,让2016年参加中考的考生明晰备考方向与重难点,成功冲击名校。

### 2015年中考试卷不容小觑

分析2015年中考真题试卷对初二的准中考考生来说是非常有必要的,因为此套试卷对整个初中的知识进行了全面的概括,又突出了重点难点,帮助考生全面有效地掌握知识点,有的放矢地对重点难点进行突破,并能有助于理解命题专家的出题思路,避免押题误区,提高应试技巧。但是,你真的会分析一套试卷吗?命题人的每个题目的出题思路你能深刻把握吗?从今年的试题中透露出的明年的考试趋势你能察觉到吗?针对以上问题,本次讲座将通过对2015年中考试卷的权威分析,帮助家长及孩子们解读中考的最新变化,明确中考标准和命题趋势,吃透核心考点,全力冲刺2016年中考!

最后一年的复习有事半功倍的作用。邀请的权威中考专家根据2015年中考试题,权威预测2016年中考大方向,让孩子成功迈进重点高中!

本次讲座信息一经刊登,名额很快抢报一空。为此,本报再开放20个名额,想要参加本次讲座的学生、家长们一定要抓住最后的预约机会了。一步领先,步步领先! 6月21日“2015年中考解密及2016年中考命题趋势解读齐鲁行”公益讲座将帮助考生少走备考弯路,集中精力突破2016年命题热点,快速拿下得分点。最后20个额外名额,想要参与的学生家长请尽快拨打预约电话0531-81761496尽快预约。

**齐鲁晚报生活日报**

**广告服务中心**

广告中心客户部: 0531-82963188 82616676 (文传)

85196557 85196552 85196150 85196158

设计部: 85196177 85196155

财务部: 0531-85196569

拓展部: 0531-85196866 (主任室)

85196299 85196137 85196138 85196139

省内代理部: 82608360 82963199

省外代理部: 82616688 82616800

汽车工作室: 85196006

房产编辑部: 85196627

都市消费编辑部: 85196368

旅游编辑部: 85196613

财经编辑部: 85196316

健康编辑部: 85196381

教育编辑部: 85196190

生活日报经济专刊部: 85196191 85196182 85196543

地方广告部: 82966343 85196050

分类广告部: 85196199 85196272 85196184(传真)

地址: 济南市经十路16122号 邮编: 250014

## 济南三职专 升学就业天地宽

2015年5月5日至9日,“神州视界杯”第七届全国旅游院校饭店服务技能大赛在郑州市举行。来自济南三职专的17岁女学霸董钰璇以过硬的技能、优雅的风采在中餐宴会摆台项目中夺得第一名。

董钰璇是济南三职专2013级旅游专业酒店班的学生,她的校友刘涛曾在2012年全国职业院校烹饪专业技能大赛中为我市赢得首枚金牌。“至今,我们的学生在国家级职业技能赛事中已获得了4枚金牌,5枚银牌,5枚铜牌。”副校长李新自豪地说。在职业技能大赛中,拥有2700余名在校生,230余名教职员工的济南三职专一路高歌猛进,驰名省内外赛场,俨然成为了金牌、奖牌大户。“靠内涵建设和办学质量吸引学生和家长。学生走进来是我们的宝贝和希望;因材施教,让学生掌握一技之长,掌握立身立业的本领,成为社会所需的应用型人才,是我们的自豪”,李新说。

董钰璇、刘涛成长在一所富有文人气息、饱含情感激励、充满人性关怀的校园里,“以学生为本,为每一名学生的幸福和健康发展奠基”,学校以灵活的办学模式、鲜明的办学特色助力学生立德立业立人,让学生“升学就业天地宽”。

“对接”需求,出路灵活

学校对接社会对人才的需求,开设财经商贸类、旅游服务类、综合高中类三大类专业,对接学生的职业生涯规划和个人

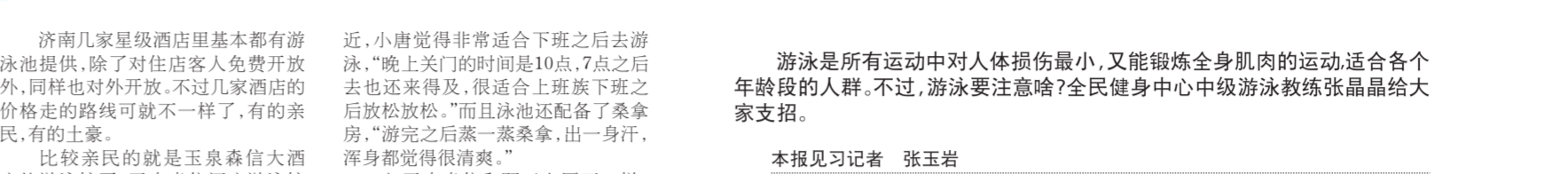
全面“对接”,保障就业

对人才培养工作而言,满足

# 全民健身中心健身卡持有者大多是老年人

## 虽说老当益壮 但也不要贪游哦

游泳是所有运动中对人体损伤最小,又能锻炼全身肌肉的运动,适合各个年龄段的人群。不过,游泳要注意啥?全民健身中心中级游泳教练张晶晶给大家支招。



本报见习记者 张玉岩

全民健身中心中级游泳教练张晶晶介绍,从全民健身中心的顾客来看,老年人并不少,晨练卡和年卡持有者大多数都是老年人。张晶晶建议,要根据自己的身体状况来确定游泳时间。“建议年轻还的征求一下医生意见,根据自己的身体状况以及病情,来确定锻炼时间,量力而行。如果运动时间过长,可能会出现一些不适。”

年轻人下水之前也要做好准备活动,比如做一些拉伸动作,以免下水后会产生抽筋的情况,发生意外。游泳时建议戴好游泳眼镜,减少池水余氯、杂质对眼睛的刺激。“如果一直睁着眼睛在泳池中游泳的话,可能会对眼睛产生刺激,造成眼睛发红。”游泳之后,要冲干净身体,可以适当滴些眼药水。

而青少年,最好还是在监护人的带领下前来游泳。“我们也碰到了一些年龄比较小的孩子独自来游泳馆,不过通常情况下,年纪太小的孩子我们不



泉水浴场。孙业文 摄

贵和皇冠和索菲特两家五星级酒店,走的就是土豪路线。贵和皇冠假日酒店健身中心的泳池是13×9米,水深在1.5米到1.8米之间。虽然泳池不是很大,但是价钱却便宜,单人单次要收费200元,即使是办卡,20次的卡也要2800元,平均下来每次也要140元。想要请教练的话,还要额外付费。不过,健身中心其他项目,比如瑜伽、动力单车、桑拿、健身房等,也可以体验。

索菲特大酒店游泳池则是100元每次每人,不限时间。如果是健身加游泳的话就是200元/每人每次。

张晶晶说,全民健身中心中级游泳教练张晶晶介绍,从全民健身中心的顾客来看,老年人并不少,晨练卡和年卡的持有者大多数都是老年人。张晶晶建议,要根据自己的身体状况来确定游泳时间。“建议年轻还的征求一下医生意见,根据自己的身体状况以及病情,来确定锻炼时间,量力而行。如果运动时间过长,可能会出现一些不适。”

另外,就是一定要注意看好泳池是否有专业的救生员。正规游泳池周围都有救生员巡查,时刻注意水中的动态。全民健身中心工作人员说:“像游泳、滑雪、跳伞等都是高危体育行业,需要体育局颁布的高危行业安全证。在选择游泳池的时候,要看一看有没有卫生证明以及高危行业安全证。”

在选择环境卫生好的游泳场所时,要观察池水卫生状况。在入池游泳前自觉进行冲淋,洗净身体,换上清洁泳衣,通过强制浸脚消毒池消毒后再进入泳池。

张晶晶说,一般学游泳要从最基础的开始学,先是蛙泳,然后是仰泳、自由泳,最后是蝶泳。蛙泳可以锻炼腿部肌肉,练就完美的腿部线条。对于女性来讲,仰泳是不错的选择。仰泳不仅可以锻炼胸部肌肉,伸展双臂,同样也可以锻炼腰腹部。自由泳则主要是锻炼手

社会的需求是就业的根本保障。由此,针对选择就业方向的学生,学校通过集团化办学,密切与用人单位合作,全面对接社会岗位对人才的需求标准,成功走出了一条以“培养德技双馨的优雅学子”为主线、为知名企事业单位订单式培养人才的育人之路。

学校凭借过硬的办学质量和信誉吸引了四十余家名企、事业单位合作办学,特别是在探索校企一体化育人模式的道路上迈出了坚实的步伐。在加强与钓鱼台国宾馆、舜耕山庄等传统合作单位的联系的基础上,仅2014年就增加了万达凯悦大酒店、蓝海大酒店、四季厨房等7家合作单位并开设了相关的企业冠名班,学校与合作单位一体制定人才培养方案以及入校面试标准、课程模式,实习标准,毕业标准等各种标准,一体对冠名班学生授课、实训,技能鉴定;学生每周三天在校学习,两天在企业实训,在企业所配备的师傅的指导下提升职业素养,促进了专业与就业岗位对接,专业课程内容与职业技能进步奖”和“高中教学质量奖”,她使更多基础薄弱但又具有高目标追求的学生成就了自己的大学梦。

对于参加愈来愈热的以“知识+技能”为特征的春季高考的学生来说,学校更有优势:学校的专业教师,现代化的实训室等校本资源在辅导技能方面有得天独厚的优势,而综合高中的师资对于辅导文化知识来说优势明显。因此学校的春季高考班的

辅导优势已经赢在了起跑线上。在2014年春季高考中,学校三大专业的成绩喜人,其中烹饪专业、导游专业本科上线率均为100%,财会专业上线率75.4%,中考成绩422分的杨艺同学在春季高考中考出了658分的高分,一时名声大噪。“我校高中学籍的学生在2014年仅通过春季高考就有33名同学被山东建筑大学、济南大学等高校的本科专业录取,实现了自己的大学梦。”副校长房涛说。在已公布的2015届春季高考的技能考试中,学校取得技能考试满分的学生就达41人。

济南三职专是济南市教育局直属学校,她坐落城市中心,是现代服务业技能型人才成长的摇篮,是中职学生圆梦的乐土。她是北京钓鱼台国宾馆人才培养基地,全国三八红旗集体,全国中等职业学校德育工作先进单位、省级文明单位,济南市长满意学校。

“作为一名女校长,我一直尝试用自己的真诚、善良、细腻和博爱,去打造一种富有人文气息、饱含情感激励,充满人文关怀,以人为本精细而又规范的学校管理”,校长吕凌云说。“管理就是服务,管理以指导为本”。济南三职专的干部教师队伍以高度的责任感履行了这样的管理,在这所学校里,教师富有激情,爱岗敬业,爱生乐教;学生健康阳光,气质优雅,爱校乐学。在党的职教政策春风的感召下,全校师生正满怀信心地开创创新的辉煌。(刘再敏)