

作业五花八门,寒假怎么过 体育锻炼成为最重要作业

本报1月18日讯(记者徐洁) 这个寒假,济南市官扎营小学一年级学生没有书面作业,唯一的“硬”作业是体育锻炼。这项体育作业包括横叉、竖叉等身体柔韧性的锻炼,也包括跳绳、啦啦操等体能作业,还有篮球运球等锻炼身体协调能力的作业。

为了让体育锻炼不仅是一项口号,学校还专门设计了监督表,注明每天每项运动的强度,如跳绳80-150个,让家长在监督表上填上完成情况。校长王式斌说,有的孩子过完年返校成了小胖墩、小眼镜,身体、精力还不如放假前,身体没休息好,寒假就失去了意义,因此,运动与健康应成为寒假的主题。

“多年前,我曾经采访过一个非常优秀的孩子,我问她

秘诀是什么,她告诉我‘不要等到学习累了才休息’。”著名教育专家陶继新说,“我也按照她的秘诀去做,有规律地坚持锻炼身体,每年写大量的文章都不觉得累,健康无论什么时候都是最重要的事。”

13岁的初一学生杨仲仪计划寒假里去澳洲旅行,他要和老师带济南一所小学的合唱团到澳洲表演。外出游学是杨仲仪每年假期的保留项目,他与同学结伴去过英国、俄罗斯等国家,几乎每次都担当小领队的角色。

9岁那年,在经历了外出旅行中的一次人际交往“危机”后,杨仲仪说:“我经历了一种意识的转变,一方水土养一方人,不是说别人不好,而是我们站在了自己的角度看别人,觉得别人把我孤立了。其实,只是

我没有把别人内心读懂,认为自己被排斥。只要自己的心摆正了,再加上一点点胆量,换位思考,矛盾就化解了。”

杨仲仪说,一次次的旅行就是开阔眼界,读万卷书不如行万里路,行万里路不如阅人无数,见的人多了,自然就能在社会上生存下去,也实现了对自己的磨砺。

这个寒假,山师附小的老师和孩子们已经在为2017年的国际交流活动做筹备了。该校负责国际交流项目的王文彬老师说,2017年,学校将组织科学、艺术、足球等不同主题的夏令营,满足不同兴趣孩子的需要。在该校一份调查问卷上,游学回来的孩子们谈及收获说开阔了视野,见到了不同国家和环境的文化,并心生向往。

好情商,见证孩子的华丽转身



一位12岁的鲍牙兔小学生,在他的毕业典礼上这样发言:我曾经是个内向害羞的孩子,在学校里很少说话,更别说上台表演。来到鲍牙兔之后,我感觉自己真的变了。就像今天的毕业演讲,如果在以前,我肯定不敢尝试。在鲍牙兔,我得到了勇敢尝试第一次的勇气,还学会了如何运用语言和非语言表达,懂得了如何与别人对话和交往,积极表现自己。

孩子们的华丽转身 让父母更坚信情商教育

小羽妈妈说:“小羽自从接受情商训练以来,发生了很大的变化,尤其是情绪控制。以前碰到不开心的事或要求得不到满足时,孩子就会大吵大闹,劝说半天,结果还是我们让步。现在这种现象基本不会发生了。情商训练帮助了小羽,让她变得更自信,也开始主动与同学交往,现在常有同学到家里来玩,她也开始变得有主见。这些对于我女儿来说都是很大的进步。我感觉我给孩子的人生做了一次很好的选择与投资,我相信将来肯定会有非常大的回报。”孩子的点滴进步,让小

羽妈妈更加坚信,给孩子选择情商教育,是非常正确的投资。

越来越多的家长欣喜地发现,孩子参加情商训练以后,为学习和生活积蓄了越来越多的正能量。“我的孩子自从在鲍牙兔学了情商,自信心提升了,学习成绩也上去了!”“我家孩子情绪管理能力的增强,是鲍牙兔给我的最大惊喜!”“一个更加快乐、受欢迎的孩子,让我对他的未来更加放心,这一点鲍牙兔帮我做到了!”

快乐好情商 让更多孩子爱上鲍牙兔

在鲍牙兔,没有各种文化课补习项目,没有任何才艺培训。孩子们在这里学到最多的是如何正确认识自我,如何勇敢表达自我,如何管理自己的情绪,如何努力尝试采用多元方法独立解决问题,如何面对失败自我疏导来抗击挫折,如何树立聪明目标并努力实现目标,如何运用语言和非语言沟通去交往赢得更多人的欢迎……这些非智商的情感因素,都为孩子未来的幸福和快乐埋下了情商的种子。

鲍牙兔经典情商课程:
0-3岁布丁情商亲子课
3-6岁情绪E乐园
7-12岁EQ高手训练营
咨询热线:400-0531-939

环保小卫士 泉边倡环保

近日,济南市盛福实验小学的环保小卫士们来到黑虎泉边宣传环保。同学们向市民和游客积极宣传低碳生活、绿色出行、不燃放烟花爆竹等环保知识,号召大家以实际行动过一个快乐、绿色、健康的中国年。

本报记者 李飞
通讯员 周晓雪 摄影报道



原浆、窖龄酒、窖藏、年份酒、陈酿、洞藏等概念繁多 消费者眼花缭乱

齐鲁晚报拓展部茶酒专场特卖

不少白酒沾“纯粮”的光 为何没纯“粮”味?

俗话说“无酒不成宴”,春节将至,过年喝酒向来是中国人的一种传统。在欢聚一堂的喜庆时刻,酒的确能调节心情、增添欢乐的气氛。

在白酒市场,有原浆、窖龄酒、窖藏、年份酒、陈酿、洞藏等很多名称,很多消费者开始对市面上种类繁多的白酒概念产生怀疑。调查发现,目前市面上各种概念的价格也从几元到近千元不等,但到底是否名副其实,却很少有人能说清楚。

“不少纯粮酿造的白酒,都喝不出‘粮食’味?还记得小时候我们围在酒桌旁,长辈们用一根筷子,蘸一点点白酒,作为当时不会喝酒的我们,有香、柔、甜,那味道记忆犹新。”作为资深白酒消费者,赵先生告诉我们。

白酒透明 内容透明?

白酒,作为中国餐桌上不可或缺的饮品,你知道白酒的内心吗?透明的酒体,但是内心是否也透明呢?

“不少不良酒企以勾兑充当‘纯粮’酿造,就是涉嫌欺骗消费者的行为。”部分行业专家在接受调查时表示:市场上的中低档白酒好多不是“纯粮”酿造,多为食用酒精勾兑。

据了解,勾兑酒的成本要低很多,发酵的时间周期也短,现在被很多酒厂采用。据悉,勾兑酒一般使用的是从谷类、水果、蜜糖等含淀粉作物中提炼的食用酒精。据估算,酒精勾兑的成本不到纯粮酒的1/3。

概念繁多 哪个说法更靠谱

据悉,完整的白酒酿造工艺包含了发酵、蒸馏、勾调、过滤等多个程

序,而市面上标榜的原浆酒应该是指使用纯粮酿造后,在后期勾调过程中不再添加其他食用酒精,但即使这样也算不上真正的原浆。

老话讲“酒是陈的香”,十年窖藏、十五年珍藏、二十年原浆……走进商场的白酒专柜,各色“陈酿”白酒令人眼花缭乱。“年份酒”“原浆酒”近年来在市场上被炒得火热,“年份”越长,其价格呈几何级数攀升。业内人士指出,“年份酒”已成了一些白酒厂商的“数字游戏”,“食用酒精勾兑酒”冒充“纯粮酿造酒”销售,花样繁多的概念成为部分不良厂商牟取暴利的工具。

“纯粮酿造酒”是我国传统的、主流的酿酒工艺,被业内认为品质好但成本也相应较高,与“食用酒精勾兑酒”相比,两者虽工艺不同,口感不同,但从化学成分上还难以具体区分。

曾有业内人士指出,市面上有很多白酒都在冒充“纯粮酿造酒”进行销售。专家指出,这一说法难以准确核实,但真正的“纯粮酿造酒”工艺程序复杂、周期长,名优白酒产量更是极为有限。

众所周知,酒是粮食精。越是好酒越是好的粮食的精华所酿。洞藏实际上是一种资源价值的体现。作为窖藏的一种方式,只有好东西才会通过洞藏的方式使其增值,一般的造假者是难以有挖洞,甚至购买不可复制的天然山洞费用去支出,天然洞藏制假造假的成本太高。

概念归概念,毕竟有的大型老企业还是诚信为本,相比较而言,用自



己的“纯粮酿造——天然洞藏贮酒——消费者品鉴销售”等耐心做市场,这样的企业靠谱,他们的产品才是货真价实的。

借鉴“傻瓜相机”理论 带头做鲁酒“透明”品牌 就怕你不来比较

据悉,经齐鲁晚报严格资质审核而达成战略合作的白酒企业,在国内第一次提出“透明消费”白酒概念,就如同“傻瓜相机”一样,让您容易上手,不是专家胜似专家,明明白白喝到肚里,舒舒服服享受白酒。

据悉,这家公司储备山东巨大的单体原酒酒库,储存粮食原酒2.5万吨,大力发展绿色生态生产,实行真正的天然山洞藏酒。而且,每年组织百余次洞藏和厂区白酒现场旅游购买之旅,对消费者不回避任何环节,借鉴傻瓜相机理论,革新式地提出了“透明”酿酒工坊,让诚信透明,让真正的洞藏、年份、陈酿实至名归,让白酒的概念回归品质时代。

良品出招:

如何分辨纯粮酒和勾兑酒

1. 纯粮酒用手揉搓后发黏且香味持久
倒出白酒至手心,纯粮白酒和食用酒精勾兑酒中,浸湿后反复揉搓至发热,沾满纯粮酒的手指揉搓后发黏,变干后一两个小时后续依然能闻到酒香味。相反,沾满食用酒精勾兑酒的手指,揉搓后并不发黏,变干后只在短时间内能闻到酒味。

2. 纯粮酒空杯一夜仍酒香不散
白酒倒入酒杯中然后把酒倒出,放置一夜后,再闻空杯,装纯粮酒的杯子依然能闻到酒香味。

活动预告:本周六、日,透明白酒将揭开神秘面纱,透明销售,活动力度超值,任何消费者均可现场品酒!

真情提醒:活动当天前30名,持报纸到现场,凭有效证件登记后可以领取神秘礼品一份(一个证件只能领取一份)。

咨询电话:15634101919、18264155338、58663800(地址活动事宜均可咨询)。

为回馈读者近年来对晚报的支持,凡电话报名成功的读者,任意购物(不限金额)即送熏满仓农场10斤无公害蔬菜免费采摘卡,多买多赠,或者优质绿茶、或者优质白酒一瓶。(每天限前20名电话报名者)

特卖时间:周六、日(1月21日-22日)
地址:历山路108号颐正大厦一楼大堂内张庆良品茶馆(乘49、52、BRT2、3、96、151、39、103路公交车颐正大厦(或新闻大厦)站下或1、5、83、47、119解放桥站下车后步行至路东茶馆)