

游泳救生技能大比拼

● 记者 汪晓

本报讯 近日,上海市城市业余联赛徐汇市民体育节徐汇区游泳救生比赛在徐汇区水上运动学校举行,全区 12 支参赛队 100 余名救生员同场切磋,进一步加强了徐汇游泳场所救生员技术交流,提高救生技能水平。

本次比赛共设置 50 米假人救生赛、50 米双人浮漂救生赛、4×25 米假人接力赛、抛绳救生赛、模拟救生赛共 5 个竞赛项目。自由泳出发,快速到达施救点,下潜将 80 斤重的塑料注水假人驮上来,并以反蛙泳等泳姿,确保假人头部在水面上,并快速游至终点,与游泳比赛不同,游泳救生比赛比拼的不仅是速度,更是通过模拟泳池突发事件,评估参赛队和选手观察判断、应变及施救能力。

比赛项目设置突出救生员实际岗位的技能要求,结合救生员岗位的实际需求,开展竞赛活动,对救生员的实战应用也能够起到很大的帮助。本次比赛为救生员之间搭建了展示技艺技能和相互学习交流的平台。通过比赛,为游泳健身者提供放心的健身环境和坚实的安全保障。

(上接第 1 版)

现场,由著名电影表演艺术家梁波罗、赵静领衔,带来由徐汇区道德模范人物事迹改编的诗朗诵《榜样力量汇新风》,配以生动的艺术视频,展现道德模范的感人事迹。

随后,著名京剧演员王珮瑜带来了《古调今谈·“瑜”论新风》的“微讲座”,讲述如何在传统与现代的链接中弘扬都市新风。徐汇城区规划参与者、上海交通大学设计学院教授王林也分享了《一砖一瓦显品质、一草一木皆有情》的“微体会”,解读徐汇城区面貌变迁背后的时代诉求。同步开启的“最美人物这样说”,展现了历年来徐汇“最美人物”的风范,以及对新时代、新风尚的思考和展望。

榜样力量

上海徐汇正在不断活化“卓越城市、典范城区”的善与美、德与品、行与思,在城区软实力实践中生动诠释:人人皆可以成为榜样。

据上海徐汇区文明办负责人介绍,为了将“榜样的力量”化作创造美好生活的动力,融于岗位、融入日常、融进人生,上海徐汇正在打造各类先进模范的“蓄水池”“典型库”,用凡人善举诠释新时代、新风尚的内涵价值,不断扩大道德模范的示范辐射作用,在全社会努力营造学习、关爱、崇尚、争当模范的良好氛围。

上海徐汇以主流价值建构道德规范,强化道德认同,指引道德实践,引导人们“明大德、守公德、严私德”,带动市民文明素质和城市文明程度的全面提升。(来源:新华社)

立足“传承”,遍开文明之花 把学校建成老百姓家门口的好学校

● 记者 姚丽敏

世界小学的前身为上海世界学校,由李石曾、张静江等开办于 1936 年。学校孕育了无数栋梁之才:荣获诺贝尔物理学奖的高琨、中国工程院院士陈君石、上海音乐学院院长杨立青、著名画家汤沐黎等杰出人才。

为了把学校建成老百姓家门口的好学校,学校本着“多元共生、守正出新”的办学初心,秉承“体验成功、自信快乐”的办学理念,将“W-O-R-L-D”的开头字母分解成视野开阔、开朗合群、情趣高雅、体魄强健、知书达理的培养目标,致力于建设多元文化的校园。学校的教职员工们深知创建文明校园是打造实现中国梦主力军的战略工程,是帮助青少年扣好人生第一粒扣子的铸魂工程,是精神文明建设从青少年抓起的基础工程,因此始终把创建“上海市文明校园”作为学校孜孜不倦的追求。2015-2016 年度学校被评为“市文明单位”、2017-2018 年度被评为“上海市安全文明校园”、2019-2020 年度学校被评为“上海市文明校园”。

在创建过程中,学校立足“传承”,从传承中汲取养分,让文明之花开遍校园。学校坚持将学生的培养目标作为引领,求创新、求变革,不断完善多元文化校本课程。《老洋房探踪》是学校依托地域资源开设的一门校本特色的课程,初步设计完成的五个慕课,引领着天湖学区课

在徐汇区虹梅街道古美小区,这里的孩子们个个都成了“小小规划师”,在课余时间为自己居住小区的园林绿化进行了大胆的设计,并且亲手为花园种上自己喜欢的植物,将小区美化成想象中的模样。

在虹梅街道漕河泾开发区实验小学,小朋友们正在上着精算课,他们要营造一座花园,需要花、灌木、架子、栅栏、石子、人工、水电等繁杂的要素,如何作出一个合理的花园营造预算,小小规划师们开始热烈的头脑风暴,个个精打细算,优中选优策划出物美价廉的预算方案。

经过多期筛选评比,最终选定多个设计作品作为改建小区花园的蓝本。放学后,孩子们和家长们一起,在自然专家、种植专家、社会组织等带领下,来到居住的古美小区,进行社区花园微更新活动。小区由 4 个社区组成,每一个社区都辟



程的推进发展。《欢乐法语》是该校传承学校历史的另一门特色课程,设有文化课和语言课两个门类。《击剑》和《书法》分别作为体育的延伸课程和传统文化课程,扎实的推进着校本化实施,学校还自主编写了符合学校多元生源特点的书法教案。

近两年,学校还结合读书节、老洋房节、艺术节等相继推出了“相约书海,知识助飞翔”等主题活动。在中华经典诵读、古诗词大赛、朗读者活动中,学生们

时而走进中华文明的古老源头;时而感受武术、汉字传承的中华优秀传统文化。中国传统节日清明节,新华社走进学校拍摄了学校传统文化课程《手做青团 比拼“飞花令”》。学校也代表徐汇区在上海市龙华烈士陵园无名烈士墓广场,隆重举行了“缅怀先烈 放飞梦想 做新时代好少年”——“清明祭英烈”活动启动仪式,作为“扣好人生第一粒扣子”主题教育实践活动,进一步激发了学生的爱国情感,传承了中华民族传统文化。

他们当上了小小规划师

虹梅亲子家庭参与社区微更新

● 记者 吴会雄

出一块区域供孩子们打造自己的梦想花园。在古一社区,由“小规划师”包宇轩设计的缤纷花园正在大家的共同努力下逐渐成形。这株正在被修剪的鸡爪槭,将在秋天变成红色,伴随金房决明,黄金菊,佩兰等五颜六色的植物生长,这个小花园将变得多姿多彩。看着自己亲手设计的花园将在家门口落成,小包高兴坏了。

小包说,把花园都设计成圆的,是觉得圆的会更安全一点,小朋友在里面跑比较安心。把整个花园设计成彩虹色,是希望小区里也能充满了色彩。

在古二社区,正在打造一个食物森林。居民喜闻乐见的小果树与其他搭配种植,

花园既可观赏、也可食用。一名小学生说道,今天种了山楂树,明年就可以吃山楂了。

古三社区打造了一个好友玫瑰园,这里种的植物在生长关系中是互相依存的好搭档。比如月季是非常需要肥料的,而满天星则会把能量贡献给它,让月季长得更美。它们在一起是非常和谐的。同时,社区小朋友们在实践的过程中也成了要好的朋友。

活动现场共有 50 组的亲子家庭参与。经过大家的辛勤共建,4 处花园大焕新颜。此次社区花园更新活动是虹梅街道为期 6 周的小小规划师社区自治项目的第 5 周实践篇。

闲置物巧变环保手作 老人们的睦邻点生活有滋有味

● 记者 耿洁玉

纸条剪一剪、搓一搓、卷一卷,就能作为废弃物的装饰之用;铅丝拗一拗,套上颜色靓丽的丝袜,一朵丝袜花的花瓣造型就出来了。老人们边闲聊边做手工,姐妹

们在一起的时间过得有滋有味。

由这些睦邻点老人亲手制作的环保物品在邻里小汇同步展出。废报纸、易拉罐、一次性筷子都成为了可利用之物。睦邻点带头人李继红告诉记者,大家专注废物利用,变废为宝是从上海施行垃圾分类开始的,渐渐大家都开始做起了生活里的有心人。一段时间积累下来,环保作品越来越多。