

“晚上学艺”的风吹到了南通

“职工夜校”首期瑜伽、中医养生、手机视频课程受欢迎



丁榕指导学员进行瑜伽锻炼。记者黄哲

第一现场

这个春天,市劳动人民文化宫职工夜校的教室里,年轻面孔占据大半。

“请大家躺下,找到一个让自己舒服的姿势,允许自己慢慢地闭上眼睛,享受闭上眼睛时舒服的感觉……”昨晚7时许,文化宫职工活动中心一楼形体教室,伴随着轻柔的音乐声,瑜伽课开始了。在老师的指令下,大家慢慢进入放松状态。授课老师丁榕是一名高级瑜伽教练,有着14年的瑜伽从教经验。“一共12节课,前4节以舒缓的拉伸为主,中间4节以健康管理为主,培养正确的生活习惯,后4节以瘦身塑形为主。”丁榕说,整套课程循序渐进,带领大家在一呼一吸间感受身心的愉悦和体态的变化。

沿着楼梯进入二楼教室,大家聚精会神地盯着投影,赏析网红视频,摄影达人从之正在给学员们讲解画面布局技巧。“前一天的中医养生课,人气也很旺。”门口负责签到的工

作人员说。

曾经承载着时代记忆的夜校再次火出圈,成为当下年轻人最时髦的夜生活方式之一,如今这股“白天上班,晚上学艺”的风也吹到了南通。500元12个培训课时,知名老师授课,性价比很高。

“上课地点在市中心,交通便利,地铁公交都可以到达。”视频剪辑课学员小高和小陈是同事,两人都是刚参加工作不久的小年轻,“晚上比较空,想利用碎片化多学点技能。”

46岁的办公人员徐女士儿子已经读大学了,平时工作中偶尔需要用到手机视频剪辑,在朋友圈看到后立刻报名:“我开车来的,还提供停车券,工会很贴心。”36岁的吴女士骑着电动车,带着瑜伽垫赶来:“以前在别的机构练习瑜伽,职工夜校性价比很高,课程晚7点开始,一个半小时结束,每周1课时,时间段和频次都比较合理。”在大家看来,相比价格高昂且质量参差不齐的商业服务,依托公共文化服务机构且具备丰富教学经验的夜校显然更胜一筹。

如今,越来越多的年轻人期待用这种新的生活方式丰盈自我。

南通市劳动人民文化宫副主任吉根告诉记者,职工夜校培训为普惠服务,采用公益性收费模式,旨在利用晚间时段为中青年提供文化艺术普及课程,课程主要以兴趣爱好培养、提升综合素质技能为主。为保证课程质量,市文化宫从院团、专业机构聘请具有专业资格的培训教师授课,课程收费低于同类市场价。

本期“职工夜校”共开设瑜伽、中医养生、手机视频剪辑等三门课程,学员以中青年为主。

记者了解到,文化宫培训项目涉及舞蹈、音乐、曲艺、非遗等品类,后续“职工夜校”将紧扣社会热点,推出更具实用技能的实操类课程,八段锦、书画、形象美妆、收纳整理、咖啡品鉴等备受年轻人瞩目的潮流课程将纳入课程安排,最大化满足学员需求。目前,“职工夜校”在南通市区开办,待时机成熟,将联合县(市、区)总工会,辐射更多基层职工。

本报记者彭军君

我市“美丽庭院开放日”活动启动 以家庭小美促全域大美

17日,在海门区悦来镇“美丽庭院开放日”活动现场,南通市五星美丽庭院女主人朱建英正热情招呼前来参观的左邻右舍。抬眼望去,庭院里花草树木错落有致,物品摆放整齐有序,各种小盆景、吊床、攀爬架,无不彰显着庭院女主人对美好幸福生活的追求与向往,折射出一个幸福家庭的优良家风。作为全市“村村美巾帼行”行动系列活动之一,当天,市妇联“美丽庭院开放日”活动正式启动。

“如何识别线路老化?电动车充电为何频频引发火灾?”在启东市南阳镇,“巾帼领航员”龚晓涛正在为妇女群众普及消防安全知识。如东县妇联邀请理润扶海

宣讲员李冰清作庭院微宣讲,号召大家充分发挥广大妇女在家庭和社会中的独特作用,积极投身建设美丽庭院、助力乡村振兴的火热实践。我市各级妇联在3月17日全市“村庄清洁日”,结合实际、因地制宜开展形式多样的“美丽庭院开放日”活动,团结凝聚广大农村妇女积极投身村庄清洁行动、增收致富行动、乡风文明建设等。

推窗见绿,出门见景,一方小小的庭院,不只是一个家庭的门面,更是乡村振兴的鲜活呈现。今年,市妇联在星级美丽庭院选树基础上,持续深耕家庭主阵地,丰富“美丽庭院+”内涵,开展“村村美巾帼行”行动,通过深化开展村村富美——美丽经济巾帼行、村村

优美——美好家园巾帼行、村村和美——美满生活巾帼行,进一步扩大公民参与,在广大农村形成爱美创美的新风尚。

市妇联主席张洪晖表示,“美丽庭院开放日”活动是市妇联根据全市“乡村振兴百村示范、农村人居环境千村整治”工程三年行动要求,以妇女群众喜闻乐见、寓教于乐的方式,推动“村村美巾帼行”行动深入开展的生动实践。下一步,各级妇联将以各级美丽庭院为载体,以每月17日集中行动和常态活动相结合,营造“村村发动、家家行动、人人参与、户户受益”的良好氛围,为建设具有江海平原特色宜居宜业和美乡村贡献巾帼力量。

本报记者王颖

我市一名初三学生被西交大少年班录取,妈妈评价——
“烧脑的活动他都喜欢”

昨天,西安交通大学向我市田家炳初级中学发来喜报,该校初三学生张啸被西安交大少年班录取。据了解,张啸初试成绩排名全国第六。这也是该校连续五年有学生被西安交通大学少年班录取。

他爱好自己钻研

昨天下午,记者在田家炳初级中学学田校区看到了张啸同学。在班主任吴甜旁的张啸,左手不停地摸头,显得很害羞。“他很开朗,有时候还有点调皮。”吴甜纠正了记者对张啸的第一印象。

在吴甜心中,张啸是一个爱钻研的孩子。“他经常自己提前自学,自己看书、研究。他在学习中有自己的规划,并且会按照这个规划一步步走下去。”

“下课时,他经常会跑向老师问问题,也经常和其他班的同学就一些特别的问题互相商量解题思路。”吴甜表示,张啸初一时不算特别拔尖。但三年来,张啸每个学期都有明显的进步。

他喜欢挑战自我

数学老师陆卫红对张啸印象深刻:“他是个可以一心二用的孩子。”陆老师是初二开始教张啸的。“刚刚接触,我就觉得这个孩子很灵。上课时,我能感受到他的思维已经沉浸到数学世界中。对于难题,他经常会有一些不同的角度和见解。”

张啸在数学方面表现突出,陆老师在上课时会给他一些自由,让他自己思考数学学科的其他问题。

“如果我在课堂上讲到一些他感兴趣的问题,他会立刻投入进来,并且提出自己独特的见解。”陆老师表示,这种能力让她十分钦佩。

张啸的妈妈林娟娟告诉记者,张啸很喜欢挑战自己。据她介绍,在张啸三年级时,一道奥数题吸引了他。他自己看答案,找错误的原因,再找类似题目练习……“一来二去,举一反三成了他的习惯。”从那以后,《小学奥数举一反三》《初中物理竞赛》……张啸从网上找书,让妈妈买回来后自学。

他擅长劳逸结合

“他很自律,也很爱玩。”林娟娟说,寒暑假期间,在完成作业后,张啸每天要看一部电影。她说:“除此之外,他还经常和朋友一起玩桌游。只要是烧脑的活动,他都喜欢。总之,他知道自己该做什么,不该做什么。”

对于学弟学妹,张啸建议,首先要节约时间提高学习效率。其次,现在很多学习资源网上都有,要学会合理利用。最后,要适时放松自己,劳逸结合。

本报记者沈樑

第二届南通紫琅音乐节将至 南通大剧院周边部分道路临时交通管制



南通市公安局交警支队特约刊登

晚报讯 昨天,市公安局交警支队发布通告,第二届南通紫琅音乐节将于3月30日至31日在南通大剧院北紫琅音乐广场举行。为确保活动顺利进行,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条之规定,决定对南通大

剧院周边部分路段、区域实行临时交通管制。具体如下:

3月25日0时至4月1日24时,湖东路(兴通路至大剧院路),禁止机动车、非机动车、行人通行;3月30日0时至3月31日24时,“通沪大道—静海大道—朝阳路—湖东路”围合区域内(不含围合区域的通沪大道、静海大道、朝阳路,包含围合区域的湖东路)以及兴通路(会展路至湖东路),禁止机动车、非机动车通行。记者张亮