

# 为了学生们身体结实点 两年前老师们开始求“绳”

## “挑战21天”走进校园，蓓蕾小学有许多“绳斗士”



健康自己做主 坚持就是胜利

联合主办:长沙市体育局  
长沙市教育局  
三湘华声全媒体

不到20分钟的升旗仪式上,居然有学生晕倒,这样的事情曾在雨花区的培蕾小学发生过。为了增强学生的体质,学校开始求“绳”,将跳绳引入大课间和体育课,甚至在家庭作业中布置跳绳的项目。经过两年的坚持,家长和老师们发现,同学们的身体素质有了明显提升。

日前,在长沙市体育局、长沙市教育局和三湘华声联合主办的“挑战21天”活动中,培蕾小学也将他们的跳绳作为挑战项目。



小朋友们不仅玩得开心,还增强了体质。 本组图片均由实习记者 唐俊 摄

### 家庭作业里也有跳绳 体育和数学一样重要

由于空间限制,培蕾小学操场仅有两个篮球架,没有绿茵场,也没有塑胶跑道。“全校854名学生,要想全部展开来运动几乎是不可能的。”在该校工作了近十年的体育老师陈斌说,“每周一的升旗仪式,时间不到20分钟,就在两年前的一天,居然有学生晕倒了,我都不敢想象。当时学生锻炼主要在体育课,但也就是男孩子打球,很多女孩子就回教室去了。”

陈斌回忆到,当时他与几个体育老师商量后,将跳长绳这个大家都能参与的项目在学校推广。“不过很多低年级的学生玩起来太重,后来我们就把短绳也收纳了进来。”为了让学生保持兴趣并坚持锻炼,培蕾

小学又出了新招,“我们教各种跳法,比如弹簧跳、滑雪跳、花式4人同步、双人车轮,还把跳绳布置进家庭作业,每天半小时,家长要签字确认。”陈斌笑着说,“现在在我们学校,体育跟数学一样重要。”

### 学生自主创新玩法 跳绳成了交流的“红绳”

学校的重视也激发了学生的运动积极性与创造力。“跳绳好的学生会被学校评为‘绳斗士’。”学生向阳明透露,“到这里刚接触跳绳时不习惯,经常被绳子打到手背,甩动绳子时会打结,和同伴们的配合掌握不好。所以每次课间活动,我就会跟着同学们跳,回家了也要拉着爸爸妈妈练一个小时,另外,我还跟同学们一起想出了

很多新花样,这些跳法都只有我们会。”

老师们还惊奇地发现,跳绳同时成了学生们交流学习的“红绳”,二年级乙班的王浩华告诉记者:“第一次在同学面前表演,我都不敢看他们,渐渐地我们成了好朋友,每次跟他们一起跳绳都很开心,平时学习也会在一起,学习上不懂的地方,他们也会帮我解决。”

■三湘华声全媒体记者 潘梁平  
实习生 李瑜



跳绳成为学生们锻炼身体的法宝。

周五21:00 丁俊晖VS霍金斯  
奥沙利文VS马克-戴维斯  
周六3:00 胜者角逐“冠中冠”四强  
CCTV5从周五22:15开始直播

## 今晚 丁俊晖约战奥沙利文

中国足球迷终于有机会再次看到了丁俊晖与奥沙利文交手了。北京时间11月22日晚,在英国举行的全新赛事“冠中冠”比赛中,丁俊晖和奥沙利文将分别迎战世锦赛亚军霍金斯和名将马克-戴维斯,两场比赛的胜者将在23日凌晨3时角逐一个四强席位。

丁俊晖首轮对手霍金斯一度被称为“丁俊晖克星”,不过在今年9月的上海大师赛半决赛上,丁俊晖以6比2大胜,不但报了世锦赛的一箭之仇,更是由此开启了大型排名赛三连冠的“无敌模式”。客观地说,丁俊晖无论整体实力还是临战状态,都处于上风。

■三湘华声全媒体记者 陈普庄

报纸发行全省 网上发布全国 一个电话 立刻上门 华声在线同步发布  
**鼎极分类信息**  
长沙总部 13875895159 0731-84464801 业务QQ:602058576  
刊登热线 13875895159 40元/行起(公告从高) 每行按13个字计

**搬家 回收**  
搬家行业诚信经营单位  
**财运来 85594898**  
特价搬家 拆装空调  
**永发 84712408**  
85653588  
**一定发** A级诚信单位  
搬家拆装空调 招租机搬运工  
84478678

**公告声明**  
**拍卖公告**  
受法院委托,定于2013年12月11日10时在湖南省联合产权交易中心依法按现状公开拍卖长沙市雨花区万美北路439号湘府名邸5栋1202号(含装修),产权证号711069073,产权面积133.88㎡,起拍价人民币63.5万元。标的展示、咨询、报名和保证金(6万元)到账时间截止至2013年12月6日17时,竞买人凭付款凭证及有效证件办理竞买登记手续。  
联系人:15084950108 柳先生  
15074836373 王女士  
详见:www.hnaec.com  
www.rmfyssc.gov.cn  
湖南省兆龙拍卖行有限责任公司

**拍卖公告**  
受法院委托,定于2013年12月3日上午11时在湘潭市产权交易中心以网络竞价形式依法按现状整体公开拍卖下述标的,现公告如下:  
一、拍卖标的:46台特种车辆(详见评估报告书),评估价人民币991.62624万元,拍卖起拍价人民币991.62624万元。  
二、拍卖标的自公告之日起在长沙市星沙开发区东十一路物丰工业园仓库内现场展示。  
三、竞买人必须以转账方式(不接受现金缴存)将竞买保证金人民币150万元在2013年12月2日16时前(以到账时间为准)缴至如下账户(账户名称:湖南省联合产权交易所司法拍卖保证金专户,开户银行:民生银行长沙分行营业部,账号:3101 0141 9000 0022)。  
四、竞买人应在2013年12月2日17时前凭付款凭证及有效证件到湘潭市产权交易中心办理竞买登记手续后方可取得竞买资格,逾期不予办理。拍卖成交款自拍卖成交日五个工作日内付至法院指定账户。  
凡有意竞买者至湘潭市中和拍卖有限公司或湘潭市产权交易中心查阅相关资料。咨询电话:吴女士:13907329273 曾先生:13707329635 湘潭市产权交易中心地址及电话:湘潭市岳塘区书院路街道建设南路友谊广场6号 0731-58522788  
监督电话:省高院:0731-82206302 委托法院:0731-55692105  
工商:0731-52861653  
详情请查询人民法院诉讼资产网:www.rmfyssc.gov.cn  
湖南省联合产权交易所:www.hnaec.com

**理财咨询**  
**株洲信用卡服务**  
15173360025 15173360052  
**井湾子卡友 15574828190**  
套现 POS机代理招商贷款销票  
**代办大额信用卡 13607496591**  
下卡快,无前期费用  
**东塘卡友 15580989098**  
下卡快,无前期费用  
**代办大额信用卡 13055183921**  
下卡快,无前期费用  
**代办信用卡 18274856326**  
咨询  
**驾校咨询 13087318901**

**遗失声明**  
长沙市雨花区斯德莱门经营部遗失中国农业银行长沙南站支行开户许可证,核准号:J5510018358601,声明作废。

**遗失声明**  
吴灿辉遗失长沙市工商行政管理局天心分局2012年6月27日核发的个体工商户营业执照副本,注册号:430103600167560,声明作废。

**遗失声明**  
黄浩,430121198705194516 身份证遗失,声明作废。

**遗失声明**  
范跃遗失宁乡县国有土地使用权出让合同,编号:宁土合(2006)0172号,声明作废。

**遗失声明**  
万晓林遗失注册造价工程师执业资格证书,编号:0061639,声明作废。

**遗失声明**  
许人遗失户口内页身份证号码430321198801172246 声明作废。

**遗失声明**  
本人曾敏不慎将佳兆业票据票号:731013295 金额:2万元和认筹券A038 遗失作废

**拍卖公告**  
受法院委托,定于2013年12月9日15时在湖南省联合产权交易所(以下简称“省联交所”)依法按现状对云 A89237 三一牌SY5313THB 型混凝土泵车进行第二次公开拍卖,销售日期为2010年4月,臂架长度46米,三桥五十铃底盘。起拍价人民币149.94万元,竞买保证金人民币10万元。标的自公告之日起在标的存放现场展示。有意竞买者请在2013年12月6日17时前(以到账时间为准)凭保证金付款凭证及有效证件到省联交所办理竞买登记手续。报名地址:长沙市芙蓉中路三段569号湖南商会大厦(西塔楼)23A楼 联系电话:15074992168(金);0731-84178668,13875952552(周) 详见: http://www.hnaec.com/; http://www.rmfyssc.gov.cn/ 湖南省银剑拍卖有限公司

**拍卖公告**  
受委托,定于2013年12月2日10时在湖南省公共资源拍卖中心拍卖厅公开拍卖旧机动车一批,车型有别克、帕萨特等,有意竞买者请持有效身份证件和保证金(每台2万元)于2013年11月29日17时前到我司办理竞买登记手续,索取相关资料。  
展示时间:2013年11月28日-11月29日;展示地点:日出东方大厦停车场;公司地址:长沙市八一路20号日出东方708室; 电话:82827770,18974920093; 工商监督电话:89971678 湖南永达拍卖有限公司

**遗失声明**  
湖南人机速记服务有限公司遗失地税税务登记证正本,税号:430103696221134,另遗失组织机构代码证IC卡,代码:69622113-4,声明作废。

**遗失声明**  
梅婷(身份证号430124199502262527)遗失会计从业资格证件,发证日期:2012-06-14,声明作废。

**遗失声明**  
杨仕均(身份证号430122198205261117)遗失2007年职称外语成绩单(英语理工A),声明作废。

**遗失声明**  
长沙优睿电子科技有限公司不慎将组织机构代码证(代码:79235347-9)的IC卡遗失,声明作废。

**拍卖公告**  
受法院委托,定于2013年12月9日15时在湖南省联合产权交易所(以下简称“省联交所”)依法按现状对云 A89237 三一牌SY5313THB 型混凝土泵车进行第二次公开拍卖,销售日期为2010年4月,臂架长度46米,三桥五十铃底盘。起拍价人民币149.94万元,竞买保证金人民币10万元。标的自公告之日起在标的存放现场展示。有意竞买者请在2013年12月6日17时前(以到账时间为准)凭保证金付款凭证及有效证件到省联交所办理竞买登记手续。报名地址:长沙市芙蓉中路三段569号湖南商会大厦(西塔楼)23A楼 联系电话:15074992168(金);0731-84178668,13875952552(周) 详见: http://www.hnaec.com/; http://www.rmfyssc.gov.cn/ 湖南省银剑拍卖有限公司

**原邵阳市制线厂资产公开拍卖转让公告**  
受委托,我们定于2013年12月20日上午9时38分在邵阳市产权交易中心交易大厅依法对下述标的公开拍卖转让,现将有关事项公告如下:  
一、标的物的基本情况:1、原邵阳市制线厂位于邵阳市宝庆东路的一宗国有建设用地使用权及地上建筑物、构筑物。土地面积11874.52㎡,土地用途为商居用地,容积率≤2.8,交易保证金3800万元。2、原邵阳市制线厂位于邵阳市宝庆东路的门面16间,建筑面积815㎡,交易保证金1000万元。上述资产均按现状拍卖转让,整体拍卖优先,交易保证金为4800万元,具体详情请参见《竞买文件》。  
二、意向受让人请于公告之日起至2013年12月19日下午17时前将规定数额的交易保证金汇入到邵阳市产权交易中心指定银行账户,并于2013年12月19日下午17时前持交款凭证及有效身份证、照,到本次拍卖转让联合办公地点邵阳市产权交易中心办理竞买登记手续,交易保证金以2013年12月19日下午17时前到账为有效。  
三、即日起展示标的,并接受报名(节假日不休),详情请与我们联系。邵阳市产权交易中心地址:邵阳市红旗路355号中国银行宝西支行二楼  
联系电话:0739-2277622  
13349695595 15873787976 (交易中心)  
0739-5366668 0739-5224777 (拍卖公司)  
转让方:13337398336 (李先生)  
监督电话:0739-5361976(市国资委)  
0739-5430955(市商务局)

**遗失声明**  
华泰人寿遗失2813314号投保单和3159377号爱家卡,声明作废。

**遗失声明**  
房屋所有权人贺斌坐落于金霞中路长沙市经济开发区秀峰商贸城13栋1号全部房屋产权证(权证号00612663)遗失作废。

**遗失声明**  
长沙京鹰钢琴贸易有限公司遗失长沙银行华龙支行核发的开户许可证原件,核准号:G5510013503201,声明作废。

**遗失声明**  
周亚遗失集体户口卡身份证号码430124198001255623 声明作废。

**遗失声明**  
刘祝良430421197507150020 身份证遗失,声明作废。

**注销公告**  
根据公司章程会议决定,本公司决定注销。为保护债权人的合法权益,请债权人自本公告登报之日起45日内,向本公司清算组以书面形式申报债权。联系人:郭伟科 电话:13387493933 长沙市南林果业研究有限公司

**遗失声明**  
长沙登高金属材料有限公司遗失地税税务登记证正本,税号:43010568284025X 声明作废。

**遗失声明**  
长沙市王老五铁艺制品有限公司不慎将组织机构代码证(代码:69623127-9)的IC卡遗失,声明作废。

**遗失声明**  
长沙市芙蓉区祥润服装店遗失长沙市工商行政管理局芙蓉分局2013年6月12日核发的营业执照正本,注册号:430102600156786,声明作废。

**遗失声明**  
谢满莲不慎丢失来阳市三湘明珠住宅小区30100号商铺销售卡一张,购房合同三份,编号为:LY2011002530,声明作废。

**遗失声明**  
罗卫华遗失学生证(证号B130100044)声明作废。

**遗失声明**  
陈志文遗失户口簿身份证430103196006051514 声明作废。