

玩和学各有侧重

暑期生活“巧”安排



学习啦啦操,需要队友之间密切配合。
本报记者 张彦刚 摄

本报讯(记者 张彦刚 实习生 赖佳乐)暑期安排是尽情地“玩”,还是拼命地“学”?近期记者的采访中,学生和家长对不同阶段孩子有着不同的暑期安排,多数家长认为,升学压力不可避免,从孩子成长的不同阶段考虑

安排暑假,依照学段和各自实际情况,“玩”和“学”各有侧重,才是最科学也是最适合孩子的安排。

啦啦操跳不停
锻炼中提升“精气神”

这几天,几场降雨让古城西安凉爽了不少,在每个工作日下午,11岁的小炫炫都要来到西安未央锦园小学参加学校社团举行的啦啦操训练。在老师的指导下,如今的小炫炫已经能在同伴的配合下,伴随着有节奏的音乐,伸展四肢,迅速起“范”,翩翩起舞,场面热烈奔放。训练间隙孩子们不时彼此嬉闹,脸上洋溢着自信和喜悦。小炫炫说:“这几天训练结束,我们还要外出参加啦啦操比赛呢,到7月底的假期,大部分时间要在比赛场地上度过了。”

小炫炫的母亲王女士是一位运动达人,她告诉记者,从小学一年级开始,孩子就在课余时间学习啦啦操了,之所以选择这样的运动,是因为它普及性强,是集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐于一体的体育项目,目的是让孩子在学习锻炼中锻炼身体,挺拔身姿,提升审美和精神状态,这项运动不仅有舞蹈的柔美,也有类似武术动作的力量,是一项非常好的运动。孩子锻炼这几年,平时很少生病,饱满的精神状态,开朗阳光的性格,为生

活和学习增色不少。

王女士说,为孩子选择这项运动,还看上的是这个项目需要同伴们的精诚合作,孩子在训练中,在与同伴的相处中学会了彼此关爱和团队精神,也锻炼了孩子自主管理和独立生活能力。在去年的暑假,抱着试试看的态度,我们报了夏令营,没有父母的陪伴,孩子们在导游老师的指导下,顺利地完成了几天独立生活,这让我们夫妻两人感到十分欣慰,为孩子的成长进步感到高兴。

孩子秋季开学就要上小学六年级了,面对这个暑假安排,王女士坦言,我想让孩子在锻炼和开阔眼界的过程中,逐渐找到自己的发展目标,然后再为此去努力奋斗,我们会尊重孩子的兴趣,做好陪伴,让孩子阳光健康成长。

“张弛有度”
假期安排补缺预习

雷静女士的儿子小豪今年在莲湖区一所中学读初二,谈起明年孩子就要参加中考,雷女士说这个假期给孩子安排的学习任务自然少不了,为此,在暑假前,雷女士和孩子一同制订了一份暑假学习计划,虽然时间安排上没有了上学时的紧张节奏,但依然每天保持适度的“紧张”。

小豪说,一般安排每天早晨8点左右起床,然后用两个多小时完成假期作业,暑期前

20天,依照上学期教材的顺序,他将整理数学、英语、物理作业和考试中的错题,对上学期的知识点进行补缺,再结合辅导书中的相关习题,对相关类型的题型进行巩固复习,杜绝类似错误再出现。每天午休之后,下午两点起床,依照课纲,开启整本书阅读,最近10天的目标是钱钟书先生的小说《围城》,要进行人物关系梳理,同时结合《读者》《青年文摘》《意林》等杂志上的优秀文章,将其作为写作素材,按照考试要求,进行必要的语文作文写作训练。

下午学习结束,跟父母一起做晚饭,晚饭后外出散步,适度用手机浏览新闻,对当天的时事新闻进行必要的了解,为思想政治考试积累时政素材。每周进行两次必要的健身锻炼,主要去公园夜跑。

“生物学和地理科目中考考试此前已经结束,明年中考这两门课程的成绩将计入中考总成绩,等待今年7月中旬这两门课程成绩揭晓后,我可能会跟父母到北戴河旅游几天,回来后就要为初三开学做准备。我想提前通过在网上下载相关资料、电子版教材,结合部分教育平台上知名老师的视频讲课,对初三的课程进行提前预习,并做好问题记录,这样能提升初三听课学习效率,为中考备考做好准备。毕竟初三对我来说十分重要,我想为心中理想的高中拼搏一回,为此我已经做好了准备!”小豪对记者坚定地说。

暑期首趟“丝路号”跨省研学专列开行



首趟“丝路号”跨省研学专列开行。
程茹悦 摄

本报讯(记者 张毅伟)7月11日13时28分,伴随着阵阵欢声笑语,800余名中学生乘坐Y208次研学专列从西安站出发,开启为期7天的江南研学之旅,标志着2024年暑期首趟“丝路号”跨省研学专列正式开行。

学生们将乘坐研学专列先后前往南京、苏州、杭州、上海等地,感受江南地区的风土

人情,沉浸式了解当地的历史、文化,在旅途中增长见识、开阔眼界。今年以来,西安铁路局深耕研学市场,陆续开行了延安、韩城等方向的研学专列25趟。今年暑期还将根据市场需求,筹备开行贵阳、泉州等方向的研学专列,进一步丰富研学系列产品,为学生假期研学出行提供更多选择。



暑假来了

中国银行宝鸡行政中心支行开展金融知识万里行活动

为进一步做好消费者权益保护和金融宣传工作,增强社会公众金融风险识别能力和自我保护意识,中国银行宝鸡行政中心支行于近日开展以“加强风险防范 暖心金融服务”为主题的金融知识万里行教育宣传活动。

活动现场,工作人员在行政中心广场向群众发放预防非法集资、预防老年人电信诈骗等宣传手册,向广大群众普及金融知识,同时通过分享实际案例、有奖问答等方式与群众互动,现场氛围活跃。群众纷纷表示,

通过本次活动进一步加深了对金融知识的学习掌握,让老百姓了解到依法维权的途径,守护良好消费环境。

此次活动共发放宣传折页200余份,取得较好成效。活动的开展,有效提升了老百姓的风险防范和自我保护意识。下一步,中国银行宝鸡行政中心支行将以此为契机,持续开展多层次、多渠道、多样式的宣传活动,加大金融知识宣传力度,为社会公众提供更优质、更安全的金融服务,推动金融行业的健康发展。
左婷 李欣愉

谨防虚假承诺 求职陷阱

暑期兼职指南请收好

随着暑假的到来,不少大学生开启假期兼职模式,既能增加收入,也能积累社会经验。记者从人社部门了解到,不少吸引人的招聘信息可能暗藏陷阱、骗局,提醒大学生找兼职时,一定要擦亮双眼。

“黑中介”虚假承诺 防不胜防

今年读大二的李龙(化名),去年暑期的打工经历并不愉快,今年放假前,他托在西安生活的亲戚帮忙找了兼职。

“去年暑期,我通过中介的介绍,从事话务员的兼职工作。沟通时,中介承诺工资由2300元的无责底薪+业务提成构成。”李龙说,干了几天后,他发现,对于公司的产品,沟通中,电话那头的潜在客户兴趣并不大,业绩指标几乎不可能达到。

一开始,想着2300元的无责底薪,他打算坚持,可再想想,没签合同,2300元最后不能拿到还是未知数,最终选择离职。

之后,李龙自己找了份兼职,虽然工资不高,但单位跟他签了书面协议,他觉得有保障。

临开学前,李龙与之前同干话务员兼职的一位男生联系。“他告诉我,在我之后,也有几人离职,他们坚持到最后的,并没有拿到2300元,都被以各种原因扣了钱,到手不到2000元。”李龙说。

采访中记者了解到,不少大学生求职时陷入了黑中介和部分用人单位的“层层陷阱”。不仅会被招聘信息里虚假话术所迷惑,入职后,有的还会被用人单位拖欠工资,甚至是要求无限加班等。

暑期求职 谨防陷阱

帮助诈骗分子取现:不少不法分子为了快速转移赃款,许诺给入职者高额报酬,让其在线下取现并转移资金。警惕!这样会使你变成帮助诈骗分子洗钱的“工具人”。

买卖电话卡和银行卡:将电话卡、银行卡“借”给别人,躺着就能赚大钱?太天真!这些被卖出的大量“实名不真人”的电话卡

和银行卡,被诈骗分子用于实施电信网络诈骗。不少人因骗致贫,甚至还会因此承担法律责任。

搭建GOIP、VOIP:如果有人告诉你,架设几台设备,就可以轻松“赚”到高额佣金,不要相信!这是境外诈骗分子实施诈骗的手段,此设备为“GOIP”“VOIP”。诈骗分子利用这些设备,将境外电话伪装成本地来电,以此实施违法犯罪行为。

冒充客服电话引流:宅在家里打打电话,每天都能收入上百元?请警惕!有些诈骗团伙会招募“话务员”,要求入职者自称是各类平台的“客服”,通过拨打电话或发送短信的方式,引导受害人添加上游诈骗分子的联系方式,从而为诈骗分子实施诈骗作准备。

网络刷单诈骗陷阱:动动手指,敲敲键盘就能赚钱?别相信!切记“刷单兼职”都是骗局,诈骗分子刚开始会给一些报酬,让人入职者尝到甜头后,诱骗其不断刷单,刷单金额不断变大后,诈骗分子就会消失。你想赚佣金,却被骗了本金。

这些方面要注意

通过正规途径。大学生因阅历不足,一不小心可能会落入犯罪分子的骗局。在找暑期工作时,注意要通过正规途径,一些不明来源的招聘广告不要轻信。

找正规用人单位。应聘暑期工时应注意用工主体是否合法、企业营业执照是否齐全、工作岗位是否明确。大学生最好不要到人员复杂的娱乐场所打工,防止人身伤害的发生。

签订书面协议,明确双方的权利和义务。尽量以书面形式明确工作的场所、时间、内容、报酬、支付方式、工伤责任承担等涉及切身利益的内容,避免口头约定。同时保留好双方存在劳务关系的证据,如工作服、工作牌、工资条、考勤记录等,以便在发生侵权行为时为自己合法维权。

本报记者 陶颖