



日前,达一中西外新校区,学校向社会征集的近百名网友目睹了4000余名学子在操场上,整齐而欢快地跳起学校自编自演的健身操,《high歌》健身操节奏明快、动作幅度大,嗨翻了全场。

主 编 李天泉
编 辑 林 海
官方微信 dzrbdzwb
官方微博 dazhouxinwen
爆料热线:2382258

达一中自编大课间操《high歌》嗨翻全场

学生对课间操兴趣浓厚

上午第二节课下课后,同学们有序地来到操场上,大家先做了一遍《小苹果》健身操,接下来是第九套中学生广播体操和《high歌》健身操,800米长跑及放松运动。

同学们跳健身操的精气神让网友刮目相看。据学校体卫艺处主任吴小峰介绍,以前同学们做课间操可不是这种状态。过去千篇一律的课间操形式,每天听同一首乐曲,机械地重复做一样的动作,同学们做课间操懒洋洋的,得不到好的锻炼效果不说,还养成了学生马虎从事,应付了事的不习惯。“可是自2013年4月,学校启动阳光体育大课间活动来,同学们对做课间操兴趣浓厚,

对锻炼学生身体有较大帮助。同学们的体育成绩明显提高,尤其是长跑项目,以前不及格的同学,现在都能拿到很好的成绩。”吴小峰高兴地告诉记者。

课间操增加了流行元素

以前的课间操枯燥,同学们不喜欢。要创编一套符合学校实际情况,又让同学们喜欢的大课间操已势在必行。“当时,《小苹果》已风靡全球,同学们都很喜欢,也蠢蠢欲动在私下唱着、跳着。《high歌》同样的也十分逗同学们喜欢。于是我们就把这些当时的流行元素,加入到了我们创编大课间操中来。”吴小峰告诉记者。

“学校老师根据网上视频,结合学校的实际情况,及学生运动的特

点,进行了改编。以音乐控制指挥整个大课间活动过程:进场——热身操(小苹果操)——第九套广播体操——健身操(high歌)——健身跑——放松运动——退场。称之为全音控大课间活动,让学生在统一指令下,在优美的音乐伴奏下有秩序地参与多种体育活动,让学生尽情享受大课间操的乐趣。”吴小峰说。

“同时,三套操不是每天都做,而是随着天气的变化轮换做,天气热了,就做两三套健身操,减少跑步时间;天气变凉了,就只做一套健身操,多跑步。”

此外,遇上下雨天学校也自编了一套室内健身操,每次做三遍,同样能达到锻炼身体体的效果。

(本报记者 张燕)

我不再害怕

我们在逐渐成长,我们也总是在改变,我们不断战胜自我,不再说谎,不再自卑,不再胆小……我也长大了,我不再害怕,因为我战胜了自我。

以前,生病时我害怕打针,每次打针我都会哭。我现在渐渐长大了,不再因为打针而害怕,我学会了忍受。

以前,考差时我会害怕,害怕父母批评,害怕挨打,所以不敢把卷子给他们看。直到有一次,妈妈看完卷子只是皱了下眉头,并没有批评我,她鼓励我下次考好一点。从那一刻起,我不再害怕,也学会了因为无论遇到什么事都要勇敢地面对,生活就是这样。

有一天,外公去世,我非常地伤心和害怕。外公手术后一直住院,我每天放学都去看他。可有一晚,外公因为缺氧,加上值班医生的疏忽,外公昏迷了,被送到监护室,我很害怕外公因为昏迷有一天会离开我。外公昏迷后那一周,病情有所好转,那几天我和亲人都很高兴。可是有天晚上,外婆接了一个电话很伤心,去了医院,我那时很害怕,希望奇迹出现。可悲痛的事还是来了,外公去世了,这是我第一次失去亲人,失去亲人的滋味很不好受,我害怕以后会失去更多的亲人。我现在不再害怕,外公虽然去世,但一直活在我的心中。

我长大了,不再害怕了,只有战胜自己,面对生活,才会得到启示,不要因为害怕而让自己胆小,要战胜它!

□通川区一小六年级七班 杨满嘉
指导教师 赵东萍

达州好吃街 独家协办	书法 绘画 摄影 作文 小发明
我行我秀	
全年征集学生作品►小创造	
达州好吃街26家特色餐饮欢迎您 (南外利通花园对面)	

百业商情

欲在本栏刊登广告,请业主带上相关手续前来办理。读者使用本栏信息,请务必核实手续,与广告主签订合同;若广告主违规操作与报社无关,可向相关执法部门举报投诉。
联系电话:2377273

转让租售

餐厅转让
凤凰头一知名餐厅580m²,因业主外迁,低价转让。电话:13002858018 18908249311

门市转让
西外广电花园门口底楼一办公用精装转角门市400m²转让。电话:13882858778

茶楼转让
西外华隆商场旁一高档茶楼正火爆经营中,因业主外出优惠价转让。电话:18481869448

台球加甜品店转让
大北街中段二楼有一精品台球加甜品店300m²低价转让。15882929819 18384835335

入股合作
现有一优质项目,需有大额闲置资金的朋友入股合作,共谋发展。电话:15281808744

茶楼转让
南外一品南庭旁一茶楼转让,500多m²,精装,接手即可经营。电话:13340830399

茶楼转让
市内步行街一茶楼转让(500m²),现火爆经营中,接手即可经营。电话:18282233222

茶楼转让
一全新精装茶楼转让,320m²,租期长。电话:3275789

门市转让
西外独立临街门市低价转让,二楼400m²,适合建材、餐饮、办公、茶楼。13079055969

商用房招租
南外好吃街临正街二楼商用房950m²对外招租,无转让费,价格面议。电话:13982836822

场地转让
西外鹿鼎寨附近一600m²场地转让,汽车修理经营中。电话:15182895117

招租
西晶农贸市场(火车站西客站对面佳乐购物中心旁约3800m²)整体招租。电话:13648195559

餐馆转让
仙鹤路200平方米餐馆转让。电话:13330833398

茶楼转让
博视影城一装修别具一格,且高大上的茶楼,低价转让。电话:13882861166

餐厅转让
老车坝餐厅转让,可作肥牛、小火锅、西餐等。电话:13981479580 13882896288

火锅店转让
张家湾一知名火锅店因业主转项,特优惠价转让。电话:13320822727 18982809629

酒店承包
市中心一大型酒店对外承包(客房、餐厅、足浴),单独承包也可,经营中。13882871000 15181830379

门市招租
通川桥南头摩灯灯饰城有少量旺铺对外招租。电话:13183598851 15082858993

商用房出租
老达一中旁邮储银行一层520m²、二层520m²、三层806m²对外出租。电话:13183598851

门市出租
珠市街72号(一、二楼)门市490m²,曾经营火锅茶楼等,现整体对外出租。13778327216

养身会所转让
南外利通花园旁一养身会所转让,火爆经营中,客源稳定。电话:15388475100

火锅店优价转让
西外金鹤佳苑有一300m²土灶火锅店转让,火爆经营中,接手即可经营。13882888468

咖啡厅转让
南外一知名咖啡厅,1000m²,火爆经营中,因个人原因优惠价转让。13982836318(郭)

出租
达巴路口檬子垭(艾卡风尚酒店)7、8层整体出租,面积1200m²。电话:18682898999 18608247333

二楼商用房出租
朝阳东路建华大厦(原红馆火锅)二楼整体出租。电话:18398860357

餐厅转让
西外达人街中段一知名火锅餐厅(约700m²)低价转让,接手即可经营。电话:13568197888

餐饮门市转让
西外达人街有一知名餐饮门市优惠价转让(400m²),接手即可经营。15282586777 万先生

厂房出租
杨柳垭有厂房出租,联系电话:18282216599

咖啡厅转让
市内黄金地段有一咖啡厅转让、入股亦可,700m²,接手即可经营。18398889658

办公用房出租
大西街箭亭子100号二楼办公用房四间,装潢及办公设备齐全。电话:13778313792

茶楼转让
市内通川桥一精装茶楼急转,面积:800m²,接手即可经营。电话:13378196975

火锅店转让
南外好吃街有一350m²火锅店转让,租金、转让金便宜。电话:13982075828

旺铺转让
南外利通花园旁,一门市300余m²转让。电话:18381953777

门市出售、出租
小红旗桥(北山超市旁)一门市出售,面积43m²左右,价格面议。电话:15908287776

宾馆急转
达巴路口一3000m²大型宾馆转让,手续齐全,盈利经营中。13208210399 13208210299

茶楼转让
大西街一茶楼低价转让,面积500m²,可作餐饮、酒楼。电话:18682888778

餐厅转让
南外二号干道南庭春天里一大型餐厅转让,1200m²。电话:13281722567

招生招聘

聘 因工作需要,聘:专(兼)职会计师1名。需有从业工作经验,薪酬面议。电话:13825735989 联系人:王先生

皇家7号娱乐会所聘
楼面主管/经理:2600-8000元/月;包房DJ(女性):8000-15000元/月;收银(女)/客宾/传送:2000-2500元/月;人事部文员1名:1500-2200元/月;男性服务员3000-6000元/月。南外时代天成 2767888

聘 环卫清扫保洁工人83名(持身份证)。报名地址:来凤路桑树巷老市委家属院内。18781840873 鲁15182879788 温

诚聘
圣通驾校因工作需要聘一名理论教练员。学校常年招收学员,随到随学(开设VIP班)。电话:2181111

诚聘
档案整理专业人员,有相关从业经验;电脑资料录入人员。电话:13981488933

聘 吉安驾驶培训有限责任公司诚聘:客车驾驶员1名,持A1驾照8年以上,年龄35岁至50岁;安全管理人员1名,持驾驶证5年以上,年龄35岁至50岁;办公室人员3名,熟悉电脑,25岁至35岁。电话:13989178960

聘 K8量贩KTV聘经理、主管、咨宾、收银、吧员、服务员、音控、保安各数名。电话:8196777 时间:15:00—21:00

达州市蜀达会计学校会计专训(欢迎试听)2015年会计从业资格和会计中级职称考前培训正在招生!地址:通川桥头土主宫四楼(原308)电话:1355855655 李老師 QQ:80006727

聘 港联华茂达州中迪国际聘物业项目经理及各部门主管,客服人员,水电工,保洁,秩序维护队员数名(男女不限),工资待遇面议。招聘条件:有物业服务从业经验并持有相关证书;身体健康、责任心强、能吃苦耐劳的精神;年龄18—45岁。电话:15181464621

象鼻子聘
办公室主任:1名;炒师:数名;凉菜师:数名;墩子:数名。13795964508 13982855355

东鹏瓷砖·洁具招聘
营业员5名,业务员3名,库管、司机、设计师各1名,售后2名。待遇行业领先。电话:18981456888

聘 华欣电器招聘15名业务经理、文员数名,25岁以上,中专及以上学历。电话:5852648 18608189648

四川师范大学、西华师范大学达州教学点招生
7月自考,正在报名。读专科、本科、专(本)套读1.5—2年毕业。去年我校脱产班25人考上国家公办教师,上线率达65%。联系人:贾老师 13079008977

聘 会计助理1名,年龄:22至40岁,大专文凭,有会计工作经验者优先,工资面谈。联系人:冯女士 电话:15884731996