



组版编辑 韩瀚

E-mail/2278898715@qq.com

2020年2月7日 星期五

携手同心 抗击疫情

周口晚报

7

中国电影导演群体捐赠钱物

本报综合消息 2月5日，中国电影导演协会在微信上发文，文中写道：“武汉加油”不止是口号，而是默默付出的实际行动。中国电影导演协会副会长贾樟柯、执委管虎，协会导演陈思诚、姜文、高晓松、李继贤、王静儿、乔梁等心系大众，纷纷捐赠资金和急需物资。

贾樟柯、赵涛夫妇2月4日在微信上发文，表示已经向故乡抗击疫情一线捐赠32万元的医疗物资与现金，其中向山西省汾阳医院捐赠价值10万元的医疗物资，捐赠山西省吕梁市10万元，捐赠山西省平遥县10万元，捐赠山西汾阳贾家庄村2万元。

中华思源工程扶贫基金会早在1月25日的微信上写道，管虎、梁静夫妇

在大年初一就向该基金会捐赠了20万元，“跟我们一起参与疫情防控攻坚战，与疫情严重地区的人民群众心手相连。”2月4日，姜文、周韵夫妇向中华思源工程扶贫基金会爱心捐献100万元，“善款将捐助武汉及周边城市的医护人员。”

据悉，2月4日，中华思源工程扶贫基金会联合爱心网友已先期向雷神山医院捐赠19276805.26元善款，用于资助其采购医疗设备等物资使用。

此外，电影《一生有你2019》导演卢庚戌在专场的微信上透露，已经向武汉市慈善总会捐赠2万元。而作为“水木年华”组合的歌手缪杰，更是通过他的助农平台“家乡来客”筹集了15吨蔬菜，亲自跟车将物资一路护送到了



中国电影导演协会

2月5日 19:36 来自 Android

“武汉加油”不止是口号，而是默默付出的实际行动。在疫情爆发后，中国电影导演协会副会长@贾樟柯、执委@管虎，协会导演@陈思诚、姜文、@高晓松、李继贤、王静儿、乔梁心系大众，纷纷捐赠资金和急需物资。

疫情面前，彰显人间温暖；爱心传递，共度时艰，待病毒退散，春暖花开。



湖北仙桃。在出发前，他还创作了一首新歌《勇敢的路》，希望这首歌给这次战“疫”中的人以勇气和力量。

1月26日，《唐人街探案3》的导演

陈思诚宣布，向武汉市慈善总会捐款50万元。而《唐人街探案3》的出品方也向该慈善总会捐款100万元。

(王金跃)

在家怎么学

京东图书中小学精选书单上线



本报综合消息 停课不停学，在家怎么学？受大中小学停课影响，如何让学生在居家学习是备受关注的问题，京东图书刚刚上线的新栏目“书单馆”推出了“停课不停学”系列书单，为在校中小学生准备了精选书单和优质习题集，帮助他们在家里掌握知识。

目前，一至四年级书单已经上线。不同年级的书单侧重点不同，包含了家长们最关心的内容，比如一年级书单里，既有帮助孩子提高阅读能力的《小学语文阅读训练：学会阅读（一年级 新课标）》，也有黄冈小状元的语文作业本，还有学而思的小学数学基本功。当然，书单里还少不了人教版的《小学生必背古诗词112首》。

针对小朋友课外阅读需求，“书单馆”推出了“世界优秀的儿童文学”和“小朋友人手一本的科普书”系列，以及“10套好玩好学的漫画书”和“哇，

这些车好厉害！”系列，帮助小朋友收获人生智慧和各类丰富的自然科学知识。为提升家长、教师群体的教育观念和教学素养，“书单馆”推出了“北京市十一学校校长李希贵作品”系列。

除了满足教育群体的需求之外，京东图书还针对其他用户群体推出了涵盖科技、社科、文学、生活、经管等方方面面的系列书单。之所以能推出如此丰富的书单，是因为“书单馆”汇聚了来自阅读达人、出版社、机构媒体、读者口碑等推荐的书单，书单馆严格甄选。值得关注的是，未来几天京东图书还将陆续推出“考研英语2021，从基础抓起”、“干了这碗稀奇古怪的冷历史”、“停课不停学 五年级书单”、“停课不停学 六年级书单”等系列书单。

(李俐)

调动全家积极性 培养健身好习惯

本报综合消息 这段时间以来，为积极配合防控新型冠状病毒疫情，很多家长和孩子都响应号召，自觉留在家中。不过，长时间呆在室内，很多人直言在家里“憋坏了”，感觉胳膊、腿都要“生锈”了。为了缓解这一现状，不少运动专家给出妙招，让人们呆在家里也可以运动起来。国家体育总局体科所研究员、体育运动科普专家王欢表示，家长们想让孩子能在家“动”起来，首先要做的是调动他们的积极性。

在沙发和床上轮着躺成为很多人最近的日常状态，而长时间不运动，家长和孩子都有一些懒惰情绪，虽然各种媒体上都有详细的居家锻炼法，不过，真要动起来，对不少人来说还是挺难的。为此，王欢说，家长这时候就要起到关键的示范作用，带头动起来。

当然，也有很多孩子除了写作业就是看电视、玩电子游戏，根本不愿意锻炼。王欢表示，这时家长可以使用奖励的办法来调动孩子的积极性，比如对学龄前或者小学一、二年级的孩子，家长可以带动他们玩“跳房子”、“过独木桥”等趣味性很足的体育游戏，激发孩子的参与热情，游戏中还可以给孩子设定目标，完成好每一步都给他们适当的奖励，“这样一方面可以增强亲子关系，另一方面，孩子和长辈也都能动起来，活动筋骨，增强自身免疫力。”

对于年龄稍大一些的孩子，王欢认为，可以参照手机上健身软件里的详细教程进行锻炼。“年龄大一点的孩子，可能对于上面说的那些趣味体育小游戏不感兴趣了，这

时手机里的健身软件就派上了用场，可以在里面选择适合自己的训练内容和强度，跟着视频动画进行锻炼，采用循环训练法完成力量、柔韧性、心肺机能的训练任务。”

不过，王欢也提醒大家，居家锻炼，保持正常强度即可，不太适合加大训练量。

此外，王欢表示，居家健身的同时，心理调节也很重要。“有疫情当然不是好事，大家都不希望发生。不过，既然发生了，我们可以从中寻找一些积极的因素。”她说，“因为平时大家都在忙工作，忙学习，没有这么多相处的时间，我们以往的思维大多是孩子的教育都交给学校了，其实，家庭教育一直是被忽略的。这一次，我觉得可以说是很好的培养家庭锻炼氛围，让教育回归家庭的一个好机会。”

王欢呼吁，大家可以利用这次机会培养家庭健身锻炼的习惯。“从国外先进经验来看，培养终身体育习惯对于每个人的健康而言尤为重要。要培养好的习惯一定离不开家庭，以往我们锻炼更多时候是被动的，尤其是孩子们，他们在学校更多时候是为了体育测试达标等目的去锻炼，是被动的。而这一次，我们就是为了身体健康的目的去锻炼，去放松身心，这是主动的。家庭运动也是对学校运动的一种延续，一种补充。”她说，“全家人一起来运动，这样不仅能让家庭更和睦，关系更融洽，同时也能帮助每个家庭创建运动健康新模式，从而养成终身锻炼习惯，这是受益无穷的事。”

(卓然)