

游府西街小学全国首开柔道必修课

# 柔道进课堂 奥运冠军和小学生互动



昨天,奥运冠军杨秀丽和搭档一起,为小朋友们做演示  
现代快报记者 赵杰 摄

本报讯(通讯员 李万青 记者 黄艳)大外刘(yi),大腰……2008年北京奥运会女子柔道冠军杨秀丽和南京游府西街小学二(5)班小女生梁平演示起柔道的基本动作。昨天,“柔道教育中国行”南京站活动在游府西街小学举行。奥运冠军杨秀丽、徐丽丽等与游府西街小学400多名柔道小队员一起互动。

游府西街小学是全国第一所在小学阶段开设柔道必修课的学校,学生们从二年级开始学习柔道礼仪和技能,经过一年学习

后,其中一些表现优秀者和柔道爱好者将继续以选修的方式持续学习。现在,学校的校队有50多名小队员。

中国女子柔道队教练兼运动员杨秀丽,在2008年北京奥运会上勇夺女子柔道78公斤级冠军。她告诉现代快报记者,现在练习柔道的小朋友越来越多。竞技只是一方面,柔道还会带来更多兴趣和快乐。而且这是一项综合的运动,对孩子来说不仅锻炼身体,也锻炼意志品质。

## 这堂课也很有趣

### 音乐课搬到山上 帮学生减压



洪春奇(左一)给学生们上心理治疗课 学校供图

快报讯(通讯员 蒋学飞 记者 俞月花)《卡农》、《莫扎特小夜曲》、《天空之城》、《神秘园》、《欢乐颂》……5月20日,从南京林业大学北大山上的音乐台,传来一首首美妙的世界名曲,让人心情舒畅。现代快报记者了解到,这是南林大的辅导员老师洪春奇带领同学们上“音·心”音乐心理治疗课。洪老师把上课地点换到山上,是想让同学们与大自然亲近,通过音乐放松心情,达到减压目的。

洪春奇是南林大心理健康教育中心兼职咨询老师、也是心理专项辅导员。她告诉记者,2010年暑假期间,她自费去中央音乐学院进修了一个月。在这期间,她系统地学习了很多专业知识,还悟出了一个道理:“音乐不仅

是茶余饭后的精神消遣,还可以强化对生命的积极体验。”

在这次上课前,洪春奇精心选曲。“音乐节奏要比较舒缓,速度在66-108之间,符合大家在放松时的心率跳动节奏。”记者发现,听起来有淡淡忧伤的《天空之城》、《神秘园》也在曲目中。

洪春奇说,“忧伤的旋律并不会一味地让人伤感,而恰恰能使人获得一种生命美的体验。”一位同学评价说:“感觉心里特别舒畅,在自然环境里,听着音乐,是一种享受。”

记者获悉,今年3月中旬,洪春奇凭借音乐疗法还获得了第三届江苏高校辅导员职业能力竞赛三等奖。

## 生活直通车

- 搬家服务 ●疏通
- 保洁保姆 ●装潢/拆除
- 家电维修 ●电脑维修
- 老年公寓 ●防水治漏



### 保洁/保姆/点工

- 家旺** 保洁、擦玻璃、打蜡、地毯。52307973
- 家顺** 专业保洁、满意付款。52253092
- 诚心** 保洁、地毯、沙发、打蜡、石材。86530821
- 金凤** 专业低价保洁。83374873
- 温馨** 保洁,保姆,点工。83285341
- 民英** 保洁,满意为止。52253039
- 凤西** 保姆,点工。86652282

### 老年公寓

江南明珠:全护理1600。58711685  
收治 老年康复病人(医保定点)。13912964884

### 拆除

专业拆除。18761682260

### 装潢

- 社区 瓦、木、水、电、漆。84418492
- 如意** 专粉刷、漆、翻新。83901944
- 宝淮** 公装、店装、家装。13951823516
- 宜居** 家装、店装、瓦、木、水、电、漆。15850608215
- 宝硕** 家装,店装,公装,旧房改造。83462680
- 便民简装,乳胶漆翻新。13912942086
- 旺居** 家装,公装,价优。18994041342
- 强得过 专:家、店、旧房、改、装、出新。15150692892

### 防水治漏

**零玖** 内外水管,楼顶,卫生间水管治漏,诚信。13851804188

**文芳** 防水保洁。13851963822

## 搬家服务

- 喜顺 正规 83433888 人、车多、厂、厢、长短途、全市连锁、特价。
- 喜临门** 84230030 搬家、琴、单位、拆装、价优、服务好
- 喜顺 专业、搬琴、搬家。86452777 优
- 喜庆** 86653506,搬家、琴、单位、拆装、价优、服务好。
- 喜顺-84461508**  
搬家、拆装、空调、家具,长途优。
- 喜顺** 江北、河西,家、厂。86032666 特低
- 喜顺** 搬家总部,河西、鼓楼、单位。86278226
- 喜顺** 河西、鼓楼、桥北。86279339特优
- 河西,鼓楼,江北。86666942厢
- 喜顺 免楼层,拆装,长途优。86050222
- 喜顺** 鼓楼,河西,桥北。86270339优,厢

### 双喜88起-84233142

搬家、拆家具、空调,车大,人多。

### 双喜88起-84310377

专业搬家、拆装、家具、空调、车大、长途特价。

### 双喜120元-84843102

搬家、拆装、家具、空调、车大、人多。

**喜顺** 总公司全市连锁。86612038价优

## 家电维修

### 苏宁空调

专业移机、维修、免费搬运,以旧换新  
鼓楼、玄武、下关 86559502 栖霞、浦口 85698089  
江宁、秦淮、雨花 52635517 建邺、白下 83203987

### 零距离便民网

专业家用、商用、空调、精修  
移机、充氟、太阳能精修  
彩电、冰箱、洗衣机、微波炉、灶具  
油烟机(洗修)、热水器、水电、电脑、保洁、疏通  
鼓楼、玄武 85226311 下关、栖霞 85508843  
白下、建邺 86624840 秦淮、江宁 51678319

### 苏宁空调

移机、安装、维修、加氟  
鼓楼、玄武 86496100 秦淮、白下 86669171  
建邺、下关 85551477 江宁、雨花 52484211

### 五星空调

维修、移机、安装、以旧换新  
鼓楼、玄武、建邺、白下 52100944  
江宁、雨花、秦淮、下关 52108772

**法制现场** 空调、油烟机、冰箱、彩电、洗衣机、热水器、灶具、水电、疏通。86311234

### 九州空调移/装/修

移机铜管保继续使用,免费搬运。85013110

**朱工** 快移空调,冰箱。84591112

光华门,马群,家,低。84490675

**兄弟** 专业搬家、单位、钢琴、拆装家具,长途优,服务好。15365172596

**喜顺** 市区150,江北350,长途优。84418520

下关 搬家。58806685

**栖霞** 尧化、迈皋桥、下关。85333158优

## 金陵便民服务网

(全市连锁、十分钟回复、凭回执单保修)

**一级资质**  
空调类:专业(家用、商用、中央空调)精修、移装、充氟、保养  
家电类:专业太阳能移装、精修、升级。精修彩电、冰箱、洗衣机、热水器、灶具、油烟机(洗、修)空气能、冰箱、微波炉、电脑  
水电类:专业电路检修、明暗管、马桶、龙头漏水、疏通、改道、保洁  
鼓楼、玄武、白下:83372328 下关、栖霞:85525652  
江宁、秦淮、雨花:84432328 建邺、浦口:86293518

## 南京生活便民服务网®

专业空调(家用、商用)精修,移装,充氟,保养。  
精修:液晶电视,太阳能,洗衣机,灶具,油烟机(洗、修)热水器,马桶,水电,疏通,改道。  
鼓楼,玄武85945792 下关,栖霞85945793  
白下,建邺85945794 秦淮,江宁85945740

**五星** 空调,移机50,安装30,维修20,加氟10。(鼓楼、下关、栖霞、浦口)85590353,(建邺、玄武、秦淮、雨花、江宁)52380353

**国美** 快修、空调、加氟、太阳能、移机、拆装、冰箱。83436803

**便民** 空调、维修、移机、安装,赠送加氟一个压。85893987(24h)

### 电脑维修

**忠和** 30修电脑、彩电。全市连锁。86652816

**旭众** 30修电脑、网络。86203063

**阳光快修** 30上门修电脑。85575811

**铁成30修电脑全市连锁** 66037810

### 疏通

白下通、改道、水电。84619536  
秦淮通、改道、水电、抽粪。15261879981

雨花通、改道、水电。15996239037  
白下疏通,抽粪。84592946(低)  
白下通改、钻(低价)。84606359

迈皋桥疏通。85422376

建邺通,改,水、电、孔。86603334

玄武疏通,水,钻孔。83320773

建邺疏通,水、电、孔。86320109

鼓楼疏通,钻孔,水。83608129

全市疏通、防水、改道。4009911488

江宁疏通、改道、抽粪(低价)。52106471

玄武通、水电、空调。84456361

建邺通,改,水、电、孔。86410453

### 承接工程

泽友 混凝土隔层,地坪。厂房,别墅改造。18951806588

**城南** 江宁,大规模搬家。86686400

**雨花** 家。66163185

**江宁** 厢。52159499

**江宁** 家。52627693

**南京** 专业搬家。83419602

**江宁** 厢、价优、人诚。52153132

**江宁** 家。86005880

**鼓楼** 搬家,长短途。83401855

**福顺** 搬家。83704081

## 现代快报分类广告便民服务店:

洪武北路55号置地广场18楼1806室  
分类信息中心。84783581、84783538  
**杨公井**:电话 66036623,84611180  
后宰门:13770513807  
**大方巷**:已搬至三牌楼大街160号。电话:86636781

**三牌楼**:三牌楼大街160号(楼子巷小区内)。电话:83450236  
**南湖**:南湖长虹路129号2幢106室南湖公园南门旁。电话:86564459、86604837  
**原秦虹店**搬至建康路423号。52633449

**建康路**:建康路423号华联超市巷口内。电话:84404589、52633449  
**中和桥**:电话:84499683  
**长营村**:十字街70号18栋107室。电话:85525150  
**杨将军巷**:电话:84785564

**浦口**:电话:18013982997  
**仙林大学城**学衡路11号。电话:13851642943,13815413775  
**江宁站**:江宁东山东沿路168-5号,103底站向前。电话:52283256  
**大厂**:大厂区东路95号(一匹马广告公司一楼)。电话:57060924