

童年只有一次,小学影响一生。西工区白马小学开展的足球特色活动,让孩子们在快乐健身的同时,也有更多其他的收获——

绿茵场上放飞梦想

□ 记者 刘保军 文/图

一踏进白马小学,首先感受到的就是满眼绿意——一个绿茵茵充满生机的足球场,一个几乎占据整个校园的足球场。

绿茵场上生龙活虎

下午第二节课后,是学校足球队的训练时间,一群小学生正在进行对抗赛。别看他们年龄小、个头小,但看他们带球过人、传球、凌空射门,那在绿茵场上生龙活虎的劲头,显得特有足球明星的范儿!

20世纪80年代初,白马小学就被命名为省足球重点传统项目学校,校足球队多次在国家、省、市比赛中取得骄人成绩。校长于会平介绍说,该校曾荣获全国八省市小学生足球比赛亚军、“贵酒王杯”全国足球夏令营比赛第二名、河南省足球重点项目学校小学组第二名、河南省“雏鹰起飞”足球夏令营比赛第二名、洛阳市“晨光杯”足球赛冠军。

作为建业俱乐部的业余训练基地,白马小学还先后为河南建业等省级足球队输送10余名队员,有3人担任足球俱乐部教练员。

顽强拼搏拼出胆量

足球是白马小学一张亮闪闪的金名片,也是孩子们最喜爱的体育运动。绿茵场上,足球小子身手敏捷、快步如飞;小丫头们也不甘示弱,拦截拼抢、毫不畏惧,从她们身上仿佛看到了中国女足的巾帼风采。

参加足球活动,让孩子们练出了一个好身体。四(2)班的杨贝豪从一年级就开始踢足球,原来他身体不好,经常生病,如今身体非常棒,很少再生过

病了。四(6)班的刘雨欣从二年级开始训练足球,刚开始参加活动时,别人轻轻一推就能把她推倒,现在谁也别想把她随便推倒。别看她是个小丫头,因为身体素质好,她还经常参加男生足球比赛。

踢足球要进行多项体能训练,譬如为防止比赛中受伤要进行劈叉训练等。四(2)班女生杨陈宝琪,就从体能训练中受益匪浅:以上体育课时,只有活动量稍微大一点她就会腿部酸痛,参加足球队两个月后,再上体育课就感到特别轻松。

三(2)班的雷浩同学才训练了3个月,进步非常快。更重要的是,他不仅身体健壮了,也很少生病了,学习起来精力也更旺盛了。有趣的是,以前他的胆子比较小,通过在足球场上的顽强拼搏,他的胆量越来越大了。

白马小学足球队经常在各种比赛中取得优异成绩,让小队员们在享受成功的快乐同时,也树立了信心。白马小学体育组组长、校足球队总教练陈向辉介绍说,个别以前成绩不太好的学生,通过比赛证明了自己,也收获了信心,学习成绩很快就赶上去了。

给孩子深远的影响

足球运动让孩子们在锻炼身体的同时,也锻炼了顽强的意志,更提高了他们承受挫折的能力。陈向辉说,比赛有输有赢,赢了享受胜利的喜悦,输了则要承受失败的沮丧,而且要在下一场比赛中重整旗鼓。

“先做人,后踢球。”这是陈向辉常向孩子们说的一句话。足球训练先从培养良好习惯开始,让



子们懂得如何团结合作、如何认真训练、如何顽强拼搏、如何愈挫愈勇、如何尊重对手、如何赢得别人的尊重。比赛场上碰撞难以避免,绝对不允许报复对手,不允许故意侵犯对手,而是要尊重和爱护对手。训练中一旦发现一丝不好的行为,教练员都要当场制止,晓以利害,并进行意味深长的品格教育。

童年只有一次,小学影响一生。于会平说,通过开展足球特色运动,希望能给孩子深远的影响,而这正是教育的意义所在。

“妈妈说让我踢足球锻炼身体,我不这么认为。”二(6)班刘嘉梁同学说,“爸爸说中国足球踢得很不好,我就要踢得好,长大了领着中国队踢进世界杯!”

童真的话语为足球特色活动的教育意义作了完美的阐释!



最简单的线圈电动机

所需用品:

两个曲别针、一节电池、一段铜丝、一块强磁铁。

制作方法:

(1)将两个曲别针的一端弯曲,以能放置线圈为原则。

(2)将漆包线绕成如图一中的样式,一端以砂纸磨掉外层的漆,另一端只刮掉半个侧面置于曲别针上。

(3)将磁铁放置在电池的侧面,组装起来如图二。

(4)以手将二曲别针按住在电池上,观察线圈转动的情况。

(5)做一个电动机就这么简单!

科学启示:

最让人叫绝的是其中换向器的省略。如果没有换向器,通以直流电的线圈在相邻的两个半周对称位置受到的力矩总是反向的,那么线圈就不能连续地转动。但这个电动机用的方法是使线圈只是在半个周期里通电,另半周期里断电。实现的方法是将线圈一端的引线上的绝缘漆全部刮掉,另一端只刮掉了半个侧面。(王文)

初升高衔接系列之三

□ 记者 刘保军 见习记者 胡焯焯

和同学们一起品味高中生活

我市大部分高中都要求学生住校,这些在家里备受宠爱的高中生们必须独立面对集体生活。不少学生向家长抱怨寝室人太多、食堂的饭不好吃等,甚至有些学生住校没几天,就和寝室的同学产生冲突,要求更换寝室。

“如果这些生活上的小问题处理不好,很可能影响学生的心理状态和学习状态。”市第二实验中学教科研处主任南国峰建议,家长要帮助学生适应集体生活,让他们学会和同学相处,增强集体观念。

学会独立生活

不少学生住在家里时,家长几乎包揽了所有“后勤工作”,学生们什么都不用操心。住校后就不一样了,学生们要自己叠被子、洗衣服、打扫寝室等。

“进入高中后,学生要学会自理。”南国峰说,住校后,不要处处依赖别人,否则很难真正地成长,也可能会引起同学们的反感。

在学校毕竟不同于在家,学生们不能只想着“我家如何如何”。面对新环境,要尽快适应,让自己在生活上成为一名合格的高中生。

换下来的脏衣服要及时清洗,班级、寝室打扫卫生时要积极劳动,同学们遇到困难时要热心帮助,这样一来,既锻炼了自己独立生活的能力,又能受到老师和同学们的喜爱,何乐而不为呢?

学会换位思考

由于生活习惯、交流方式的不同,再加上正处于青春叛逆期,学生之间很容易产生矛盾,引起冲突。

这种情况是非常正常的,因为人与人的相处需要一个相互适应的过程。高一新生大多都是第一次住校,独立生活能力和与人相处的能力都还较弱。

“想要尽快融入新集体,就要求学生们学会换位思考,积极地关注别人、帮助别人。”市第二实验中学高一年级主任肖胜利说。

在生活中,与同学们相互体谅,共同学习独立生活的能力,一起品尝生活中的酸甜苦辣;在学习上,与同学们互相鼓励,学会给别人当老师,帮助同学们处理学习上的难题。

与同学们发生矛盾时,不要一味地埋怨别人,而要先从自己找原因,看看自己哪里做得不好。如果独立处理不了,可以向家长、老师求助。

在面对孩子与同学之间的矛盾时,家长不能偏袒自己的孩子,要教育孩子设身处地为别人着想,让孩子成为一个心胸广阔的人。

“我们希望家长能主动和老师联系。”东方高中教务处主任李建民说,高中压力大,学生的心理问题、生活问题、学习问题都比较多。老师需要了解学生以前在家的表现,也希望能把学生在学校的表现反馈给家长。

由于高中班主任都有课时任务,所以家长不妨先和老师沟通,确定交流时间,以免影响到家长和老师的正常工作。

