



□ 刘保军

教育没有捷径可走

少年智则国智,少年强则国强。强壮的身体,需要充足的营养,对少年而言尤为重要。然而,在5月20日第22个中国学生营养日到来时,孩子早餐营养质量不足问题却成为一个“不得不说”的话题。

当天,中国学生营养与健康促进会、中国关心下一代工作委员会发布蓝皮书:1998年有关部门在广州等城市对中小学生的早餐状况进行调研,当时中小学生的早餐营养质量不足比例为48.8%。10年后,2008年的调查显示,中小学生的早餐营养质量不足的比例为78%。

不吃早餐或早餐营养质量不足的学生,血糖水平相对较低,不能及时为大脑的正常

工作提供充足的能源物质。另外,学生如果不吃早餐,可能会出现心慌、乏力、注意力不集中等情况,大大降低学习效率。

让人担忧的不仅是孩子们的营养,睡眠不足问题也越来越突出。日前,中国青少年研究中心最新发布的《中国少年儿童十年发展状况研究报告》中指出,十年来,我国中小学生的睡眠时间持续减少,在学习日近八成学生睡眠不足,在周末也有超过70%的中小学生的睡眠不足。

学习负担过重导致中小学生的睡眠不足,早已是不争的事实,现在更令人担忧的在于“持续减少”。中国青少年研究中心副主任孙云晓表示,长期睡眠不足,将会严重损害一代

人的健康,造成青少年免疫力低下,影响身心和智力发育,给孩子的未来幸福埋下隐患。

与孩子们的学业负担改善状况不佳相比,十年来我国少年儿童财富却在快速增长,拥有千元以上个人存款的孩子十年间增长3倍以上;消费渐趋民主,完全听命于父母的孩子下降10个百分点以上,父母与子女之间协商决定消费的接近六成,增加近8个百分点。

觉少了,钱多了,学生浪费现象也越来越普遍了。很多学生每学期开学都要更换全套新文具,至于草稿纸只写正面、练习本没写几页就撕成碎片、橡皮和铅笔头到处乱扔等现象就更常见了。除了文具纸张的浪费外,水资源浪费和食品浪费也随处可见。

节约的好习惯,需要从小培养。当然,要培养的还有许多,包括基本的生活能力,譬如写请假条。武汉一名学生平时写作文总得高分,可他生病了要向老师写一张请假条,憋了半天就是写不出来。追问之下才知道,原来他的高分作文都是背出来的。这真是大笑话,也是莫大的讽刺。

世上没有捷径可走,尤其是教育,需要踏踏实实去努力。如果走了捷径,最后就会发现,走的都是冤枉路。

一周教育广角

洛阳师范学院附中 协办

招生热线:68626712

http://bbs.lyd.com.cn

报网互动

网友看学校 第九站:市直八小

□ 记者 刘淑芬

武术进校园 提升精气神

把武术引进校园

该校的武术特色教育,是他们打造特色学校的一个缩影。由于市直八小操场小,如何在有限的场地上引导学生进行体育锻炼,是校长寇淑云一直思考的问题。在去年市直八小举办的第一届校园文化艺术节上,五(1)班的武术表演节目给了寇淑云启发——让学生们学武术,既可增强体质,又能弘扬武术文化。这个想法与洛阳武术协会把武术操推向学校的想法不谋而合。

武术协会专门为市直八小学生编了一套操——洛阳市小学生武术操,根据武术中的经典动作,结合适合学生的一些动作编排而成,与传统的广播操相比,武术操的活动强度更大,能锻炼到身体的各个部位。

该校对体育教师进行武术技能专项培训,还特聘了专业武术教练担任学校武术课教师。去年6月10日,市直八小被正式批准为洛阳市武术协会训练基地,以“文武并修、快乐成长,让生命更加坚强”为理念的学校特色发展思路随即形成。

同样可以强身健体。学生们挺爱练武术操,因为练起来特别带劲儿!”武术操教练马帅说。

二年级学生张念华说,自从学了武术操,就几乎没有生过病。六(2)班的高钰涵也表示:“学了武术操后,我现在胆子变大了,身体也强壮了,学武术还可以防身。”

副校长贾丽静说,学校还编撰了《快乐周诵》校本教材,内含有关习武方面的谚语、诗歌等,课堂上会组织学生吟诵。学生现在身体强壮了,自信心增强了,家长都很高兴。同时,学生们也接受了中国传统武术文化的熏陶,体会到武术是中华民族宝贵的财富,武术精神更是博大精深。

为普及武术操做贡献

去年,教育部、国家体育总局共同创编了全国中小学生系列武术健身操,决定在中小学校推广,标志着武术迈开了进入全国中小学校的步伐。

市直八小立即派出教师去学习,回来后不仅教给本校师生,还担当了向全市推广的重任。因为有前一套武术操做基础,在学习全国武术操时,市直八小的“功夫女子”和“功夫小子”们学起来特别快。

寇淑云欣慰地说:“在中小学中推广武术操,我们学校走在了前面。可以毫不夸张地说,我们在洛阳教育界实现了三个率先:率先将武术引入课堂,每周各年级均开设一节武术课;全校学生率先学会了洛阳第一套小学生武术操和全国第一套中小学生武术健身操;率先开创了‘文武并修’的办学思想。”

提升学生精气神

寇淑云高兴地告诉记者,学生的精气神这么好,主要归功于武术操。每天,学生们出拳、跺脚、喊口号,既振奋了精神,又能起到强身健体的作用。

“练武术操有个好处,就是不受场地的局限。有时候遇上下雨天,户外不能上体育课,就组织学生在室内练习武术操,



刘保军 摄



东拉西扯 摄



笑红尘 摄

凭着武术操,学校武术队的学生们为学校争得了荣誉:在去年举办的“龙魂武馆杯”武术段位比赛中,获得青少年项目第三名和体育道德风尚奖;学校武术方队在瀍河回族区小学生运动会开幕式、全民健身活动开幕式中的精彩亮相,博得教育同仁和社会各界的好评。



玉琼 摄

说起学生武术操,人们都会提到市直八小的名字。该校的武术操在洛阳出了名,曾得到上级部门的充分肯定,先后有多人、多次前来观摩指导。

17日15时,记者随网友来到市直八小,在这里大伙儿见识了该校的武术操表演。

操场上,学生们整齐列队。带队老师一声令下,560多名小学生在音乐的伴奏下练起了武术操。抱拳礼、起势、侧展、马步冲拳……学生们一招一式练得有模有样,招招有力,虎虎生风,既有传统武术的动感,又有韵律操的美感。操场上还不时地响起学生们铿锵有力、整齐划一的“嘿、哈”声,引得网友们纷纷端起相机拍照。



河洛轻风 摄



幸福人生 摄

网友留言板

畅游:文武立校,快乐立校,质量立校。市直八小的做法紧紧抓住了教育的根本,能文能武,快乐成长;从学生的终生发展着眼,强健体魄,磨砺意志,增长智慧。如果每个学校都能如此,素质教育的目标就能达到。

李风波:乐读书,善读书,做儒雅少年;习武术,练心智,悟武术底蕴;“文武并修,快乐成长,让生命更加坚强”,突出了市直八小的办学理念和特色。

梦里花:能文能武双色花,教育苑中一奇葩。试问天公谁作美,市直八小造物华。

风之影:书香沁润润心灵,礼仪立身身融情。武术强健健体魄,文武兼修修精英。

笑红尘:市直八小,文武并修,快乐成长,让生命更加坚强,丰富多彩的课外活动,认真读书诵经,刻苦练习书法,打造了市直八小的办学理念,在市直八小读书真快乐。

