

跳绳达人刘丹星

□记者 王振华 通讯员 庆小霞 文/图

洛龙区实验小学四年级的刘丹星今年10岁，每到大课间铃声一响，他就跑到操场去跳绳，双摇挽花、三摇挽花、单龙花、双龙花、凤花……不断变化的花样跳绳引得同学们啧啧称赞，他成了大课间的“焦点人物”。

跳绳有技巧

刘丹星上二年级时，体育老师发现他特别爱蹦蹦跳跳，就让他加入了学校刚成立的跳绳队。一直喜欢蹦蹦跳跳的他一下子就迷上了跳绳运动。

“跳绳看着简单，其实有技巧，想跳好不是那么容易，最重要的是坚持。”已经有两年跳绳经验的刘丹星说起话来像个大小人。

刚开始的时候，他也是跳不了几个，有时候还会被跳绳打得身上青一块儿紫一块儿。后来，刘丹星发现对着镜子跳进步快，每天回到家后就在客厅的镜子前，按照教练的要求，胳膊加紧，双手固定放在身体两侧，双腿微弯，两只脚合在一起，坚持跳4000下。慢慢地，他跳得越来越快，花样也会得越来越多了。



在学习中创新

“现在会跳的花样有很多种，像双摇挽花、三摇挽花、单龙花、双龙花、凤花等我都会。”说完，刘丹星为我们表演了他的花样跳绳秀。

只见他双手握紧跳绳手柄，突然手腕发力将跳绳挑起，身体向上一跃，双脚交替点地，只听绳子在空中嗖嗖的舞动声，刘丹

星的身体在绳子中有节奏地快速跳跃。一会儿他猛地向上一跳，绳子快速绕他身体转了3圈，落地后又猛跳一下，这次他的胳膊快速在胸前交叉2次，让绳子又绕身体转了2圈。

“通过不同的组合，跳绳可以有非常多的花样，我自己还发明了一种跳法呢，叫掏脚跳。”说完，他又给我们演示起来。他先把一只脚抬起来，用单脚开始跳绳，然后双手快速在胸前交叉，让绳子像打个结一样从这只脚下穿过，绕过头顶，再回位。这个动作比他前面表演的动作难度更大了。

刘丹星的精彩表演赢得了大家热烈的掌声，他也成了大课间的“焦点人物”。

不怕被超越

跳绳的不同花样中，刘丹星最拿手的还是双摇跳，在去年参加的全市中小学生跳绳比赛中，他取得了团体双摇比赛第一名，目前正在加紧练习，准备参加3月下旬的一次大型跳绳比赛。

看到刘丹星跳绳跳得这么好，班上也有不少同学想跟他学，他说：“跳绳本来就是大家一起玩的，不但能强身健体，还能提高反应能力和团体协作能力。”因此，刘丹星这个“师傅”毫无保留地把跳绳“心法”都教给了大家。一段时间后，很多同学跟他学了不少花样，有“不安分”的徒弟向他发出挑战，说要战胜他这个“师傅”。

对此，刘丹星一点也不担心，他非常自信地说：“目前双摇跳我在30秒之内能跳81个，这已经是很不错的水平了，如果再练习一段时间，还会有进步，想超越我，也不是那么容易的。”

真风采

洛龙区第二实验小学 协办
地址：洛龙新区英才路301号
电话：0379-65827383

英语学习漫谈——

发音总结篇

在之前几篇文章中，我们谈过了英语学习听、说、写的各阶段技巧，这次我们将其总结并予以延伸，以此结束英语学习三部曲中“说”的部分。

音标：越简单的东西往往越重要，也越让人为之头痛。作为发音、单词拼写的基础，如果大家不认真对待，在以后的学习中会困难重重。一般情况下，每天学习两三个，两周就能完成，但想熟练掌握则需要花数倍的时间。除了专业的真人发音电子词典，大家还可以选购专业外教发音的音像制品进行学习。

单词：在学习音标的过程中，单词发音与之是分不开的，它们是一个绑定的关系，音标发音学习一定要以单词发音为核心，不要单单去学习单个音标发音，那样既抽象无味又脱离实际应用。还是要以外教标准发音为基准来反复模仿，在前期一定要注意“重读”、音节等发音重点。不能简单地凭听音来“学舌”，还要注意模仿外教发音时的口型特点。

句子：句子的发音方法与单词相似。英文中整句发音作为高阶学习内容，我们在遵循单词发音的基础上，一

定要注意“模仿、模仿、再模仿”。老外怎么说我们就怎么学，他们用几拍子，用什么声调，哪里强读，哪里弱读，哪里发音清晰，哪里含混，我们先采用“拿来主义”，后明其理。（李翔）

学英语

环球雅思英语学校 协办
招生热线：64817979

聚焦优质教育品牌——学吧教育中心

学吧教育：名师一对一 迅速提成绩

同样在学校学习，为什么成绩千差万别？有些同学对学习没有兴趣，甚至抵触学习？有些同学虽努力学习，成绩却一直不理想？

在学吧教育个性化辅导中心，首先由教育咨询师全面分析学生情况，找出成绩不良的根本原因，针对学科薄弱环节制订个性化辅导方案；根据学生情况，名师一对一个性化辅导，传授学习方法、培养学习习惯，提升应试技巧；班主任全程跟踪护航，

调整学习心态；教研团队全面解析小升初和中、高考命题趋势，专项冲刺训练，迅速提高学习成绩！

针对不同学生情况设定辅导方向：中考辅导方向为省重点、市重点、优质中学；高考辅导方向为重点大学、一本、二本；艺术生辅导方向为达名校、达线、达标；小升初辅导冲击二外等重点名校。

通过多年的经验积累，学吧教育凭借科学的教育理念，高效的教学辅导模

式，强大的师资队伍，已成为洛阳家长的首选辅导机构，帮助众多中小学生学习理想的学校。平均单科提升20~30分、总分提升100分以上的学生不胜枚举，学生相互推荐，“慕名而来”的学员比比皆是。

- ◆西工校区：62277951
- ◆涧西校区：60610801
- ◆老城校区：62277952
- ◆艺术生专线：60610802



一个14岁女孩想对父母说——

请不要对我大呼小叫

□记者 朱娜

父母都爱自己的孩子，可有些父母一旦对孩子失去了耐心，就会对孩子大呼小叫，使孩子产生逆反情绪。娟娟（化名）就是一个例子，她在父母的叫喊声中产生了厌学情绪，甚至想离家出走。

娟娟今年14岁，是一个个性十足的女孩，留着时髦的发型，穿着新潮的服装，喜欢音乐，喜欢跳街舞。与这些相比，她的学习就显得有些薄弱，每次考试，总有几门功课不及格。刚开始父母对她还挺有耐心，找家教帮她补习功课，一段时间后，他们发现娟娟的功课丝毫没有进步，便失去了耐心，认为娟娟的心思不在学习上，每天只想着吃穿玩乐。娟娟的父母开始对她不耐烦了，渐渐地由不耐烦演变成打骂。

娟娟一下子不知所措，难道父母不爱我了吗？还是自己的所作所为太过分？从此娟娟产生了厌学情绪，甚至想离家出走。她和父母的关系也变得非常紧张，说不到两句话便开始吵架、摔东西。

这样的家庭氛围让一家人都不安生，娟娟和父母一起找到洛阳市心理健康教育研究会心理咨询师赵霞寻求帮助。将娟娟的各种“罪行”罗列出来：“不好好学习”、“只知道问我们要钱”……

赵霞单独和娟娟进行谈话，娟娟也打开了心扉，她说自己并不是不想好好学习，父母为她请家教时，她真的很用功学习，只是因为基础太薄弱，不可能在短时间内有很大进步。可父母认为只要用功学习，就没有学不会的，除非自己不想学。于是，双方产生了误会。

赵霞建议娟娟学会换位思考，父母的行为虽然有些过激，但初衷是好的，希望娟娟优秀，希望娟娟能有一个好的未来。反过来看，作为一个中学生，娟娟的确有些过分，她爱打扮、爱玩乐，就是没有把学习当成重点，于是，父母就很生气，甚至用过激的行为对待她。赵霞建议双方应该心平气和地谈一谈，把彼此心中的想法表达出来。双方也要为曾经有过的不当行为相互道歉，学会用合理科学的沟通方式进行交流。



绘图 仁伟