

长大要当世界冠军

□记者 李书平 文/图

衣着整洁,说话慢条斯理,1.3米的个头,比乒乓球桌高不了多少,但只要握拍上场,她立马变得生龙活虎,发球、扣球,进攻、防守,一招一式,无不显出“大将”的风范。

她叫李佳静,今年8岁,是东升二小三年级(2)班的学生。就是她,在2012年度全省青少年乒乓球冠军赛丁组(女生组,8岁~9岁年龄段)单打比赛中,获得了全省第二名的好成绩。

五岁与乒乓球结缘

李佳静的家在济源。提起与乒乓球结缘,她说,5岁那年,爸妈想给她报一个美术学前班,让她学画画。谁知在报班时,她看到有几个小朋友在打乒乓球。“看着鸡蛋一样的小球在桌子上跳来跳去,我就对爸妈说要学打球。”在她的强烈要求下,当天爸妈就给李佳静报了乒乓球训练班。

回家后,爸妈在自家门口给李佳静安装了一个简易球桌,并专门

为她请了教练。

也许是天赋使然,小佳静练球时不但刻苦认真,而且悟性高,一个动作,只要教练作过示范,她就能记住,还会自觉地反复练习。特别是在练习左手握拍时,她可下了不少工夫,因为在乒乓球比赛中,左手握拍往往占有优势,但左手握拍大多是左撇子才练习的,而小佳静并不是左撇子,所以,练习起来难度要大得多。

长大要当世界冠军

问起小佳静为什么要从济源转到东升二小来上学,她说,在去年的全省青少年乒乓球冠军赛中,她的对手就是东升二小的。虽然去年她没有拿到名次,但东升二小同学的高超球技给她留下了深刻印象,所以在她的强烈要求下,父母才把她转到洛阳的东升二小来。

小佳静最大的梦想是将来当一名乒乓球世界冠军,为洛阳增光,为河南增光,为中国增光。

当被问到当世界冠军应具备哪些条件时,她说:“一是不怕吃苦。因为打球特别累,尤其是夏天,打不了两个回合就一身汗,如果没有吃苦精神,根本当不了世界冠军。二是要认真跟教练学习,不然学不到真本事,没有真本事,就当不了世界冠军。三是要不断学习别人的长处。”小佳静说,她特别佩服中国女排的拼搏精神,始终把刘国梁当成自己的偶像。

记者在采访中了解到,小佳静不但球打得好,而且德、智、体、美全面发展,学习成绩也一直名列前茅。她的乒乓球教练说,最近小佳静还被学校评为“四好少年”。



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

高考在即,考生要学会自我减压,如果疲劳过度,整天精神恍惚,不但达不到预期的学习效果,还会自乱阵脚。

高考在即 学会自我减压

□记者 李书平

她为何精神恍惚

张桐(化名)是一名洛阳理工附中的高三学生,最近她突然感到身体不适,先是四肢发软,之后又出现背部发麻,甚至局部有刺痛的感觉。

她说,越临近高考,越觉得自己浑身没有力气。不仅如此,上周她还出现了精神恍惚、思路不清、做作业时精力不能集中、动手能力明显降低、学习没有动力的情况。“进入高三后,我一直学习劲头十足,可马上就要考试了,我却感到提不起精神来。”张桐说。

这样的状态已持续了数天,为此张桐感到非常担心,她弄不明白自己的身体到底出现了什么问题,担心这样下去会影响高考成绩。

要注意劳逸结合

其实,这都是疲劳过度惹的祸。持续不断的紧张学习,不但给张桐造成了心理压力,也使她的身体出现了异常。

心理专家认为,人的免疫功能是有限的,当一个人疲劳过度时,其生理器官功能就会自动下降,如大脑疲劳后,会出现头痛、头晕等症状,表现在学习上就是思维不清晰、精力不集中、动手能力差等。张桐出现的不适感,就是由疲劳过度造成的。

张桐要想从目前的不适状态中解脱出来,就得注意劳逸结合,学习累的时候,停下来做做操、跑跑步,或做一些其他活动,让身体和大脑得到充分放松和休息。

应学会自我减压

心理专家认为,对于考生来说,一定要明白,高考前一两周的学习,与复习备考阶段的学习有所不同,复习备考阶段是为了提升和巩固原有的学习成绩,而高考的前两周则是为了稳住成绩或使其缓慢上升。所以,越是在关键时刻,考生越要学会自我减压,比如合理安排作息时间,在复习间隙听听音乐,或做一些自己喜欢的户外锻炼等。

在心理专家的帮助下,张桐认识到自己目前的状态是由疲劳过度和学习压力过大造成的。现在,经过心理专家的现场指导,张桐的心态明显好转,身体的不适感也逐渐消失。她说,在高考前一两周,最关键的是要学会调整心态,学会自我减压。

考前疏导热线:64850393

博雅心理咨询研究中心 协办

地址:涧西区安徽路万国银座B座1523A室
网址:www.lyxinlizixun.com



中外教育 优势互补是趋势

□记者 杨寒冰 实习生 樊珍珍

今年河南枫叶国际学校等三所国际学校落户洛阳,很多家长称之为“洋”学校。“洋”学校的教育理念是什么?课程模式怎样设置?受中国传统教育熏陶成长起来的本土学生能否适应他们的教学模式?

我们从26日“中外基础教育差异与优势互补·洛阳枫叶教育论坛”上找找答案。

设置课程先看授课对象

中国枫叶教育集团评估办主任许胜贵说,决定一所学校办学质量的因素有很多,如学校的办学理念、师资队伍、教学设施、生源质量等。而这些因素必须通过课程发挥作用,因此,学校必须重视课程管理,课程决定质量,要通过课程要质量。

设置课程管理者先要解决“谁接受课程”、“接受哪些课程”的问题,这些问题是国际学校必须考虑的。比如,枫叶国际学校确定接受

课程的对象是小学生后,就会根据小学生终身受益的目标设置三级课程。

一是国家课程,即国家规定的课程。

二是学校课程,比如根据学生的兴趣、特长,设置击剑课、网球课、英语戏剧课等。中国传统的课程教学延伸问题一直解决不好,其核心问题就是活动设置太形式化,参与者比较被动。不过,目前很多学校都已意识到这个问题,正在努力改进。

三是学校文化课程,包括师生的精神风貌、校风学风建设、学校文化环境建设等。

课程设置后,需要在实践中科

1+1+1 > 3

洛阳的教育工作者对课程设置也有自己的看法。洛一高校长张欣说,中国是典型的以知识为中心的

课程模式。如果仅选择其中一种模式,放弃其他两种模式,都不能达到课程模式构建和管理的最大化和最优化。

怎样达到课程模式构建和管理的最大化和最优化?张欣认为,要通过通联全国课程、地方课程、校本课程和家本课程,通融学校教育、社区教育和家庭教育,采取学中练、练中学、学中玩的教学方法来实现。

这样1+1+1就能大于3。

交流互补是趋势

国际学校的课程设置是根据

授课对象——学生而设置,这与洛阳教育工作者的课程设置构想不谋而合。

“中西方教育模式交流互补是一大趋势。”市教育局副局长韩经权说,“中国传统教育主要是培养政治型人才,如今引进了西方的教育模式,今后,我们将拥有发展更加全面的人才。”

市实验中学校长刘桂宾说,中国的基础教育规范、严谨,有着自己独特的优势,但是家庭教育相对滞后。现在,孩子接受了中西方优势互补的教育,家长也要跟上来,通过不断学习,努力改进家庭教育方法,早日帮孩子养成好的行为习惯,培养他们的兴趣。中国的古语“三岁看大,七岁看老”说的就是早期家庭教育的重要性。

学生在“洋”学校可以接受中西方优势互补的教育理念和课程,相信普通学校的教育理念、课程设置以及家长的教育方法也会越来越中西方优势互补化。



日前,市三十七中举行“2012让爱延续慈善一日捐”活动,全校400余名师生慷慨解囊,共为市慈善职业技术学校捐款5593.1元。(李书平)



27日上午,市实验幼儿园举行了以“我参与、我运动、我健康、我快乐”为主题的庆六一运动会。(赵巧玲)