

中招·体育

开栏语 中招体育考试将在明年4月举行,共考三个项目:立定跳远、足球绕杆或篮球运球(二选一)、长跑(男子1000米,女子800米),以满分70分计入中招总成绩。为帮考生拿到满意分数,本刊开设《中招·体育》栏目,为你图文展示各项目标准动作,也欢迎你加入洛阳晚报中招帮帮团(QQ群号:438266522)参与话题讨论。

中招体育备考进行时,专家解析冬训技巧——

先热身 再运动 轻松发挥得满分

见习记者 赵丹

“天冷了,运动前热身更重要。”龙城双语初级中学体育教研组长李斌说,热身不到位,肌肉活性会不够,身体也会不够兴奋,力量难达到最佳状态,动作也会做不到位——轻则影响发挥,重则损伤身体。

李斌建议家长平时多带孩子进行身体素质训练,不要一上来就做具体项目;如果要练1小时,至少要热身15分钟至20分钟。

● 看图热身

考试前,做哪些热身操效果好呢?李斌推荐给大家一套热身操,一起学学吧。

第一组热身操



- ① 两只脚分开与肩膀同宽
- ② 抬手臂与肩膀同高,与地面平行
- ③ 屈手肘,向后振动,再张开手臂向后振动

第二组热身操



弓步压腿

- ① 上半身挺直,前腿弓步后腿伸直
- ② 双手放在前腿膝盖上,两腿轮替

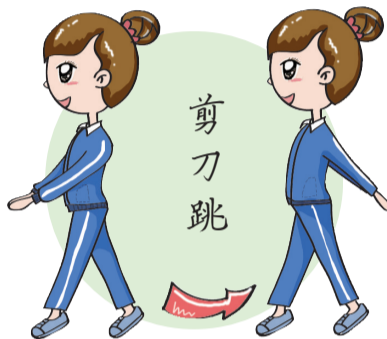
小贴士:做热身运动,幅度要从大到小,动作要做到位。将自己的体能发挥到最大限度,才能起到热身效果。
以上每个动作可做4组,一组做8个。

点击识别二维码,关注微信公众号“洛阳晚报教育周刊”(lywbjyzk),回复“热身”即可获得训练视频。



洛阳晚报教育周刊

第三组热身操



剪刀跳

- ① 双腿前后交替,做小步幅跳跃
- ② 双手做前后击掌

第四组热身操

原地后勾腿跑

- ① 上半身挺直,将双手掌心朝外贴在臀部
- ② 原地跑步,跑步时脚往后勾,脚跟要碰到掌心

绘图 茜文

答疑解惑

化学实验在家咋练

见习记者 赵丹

李女士:孩子上初三,正在学化学实验操作,但是很少能去实验室操作,可以在家练吗?

龙城双语初级中学初三化学老师王少辉:每年5月考实验操作,由于学生人数多、实验室少,练习次数确实有限。条件允许并保证安全的前提下,家长可带孩子在家练习。实验操作器材可网购,一套器材总价100元至150元。家长购买时要注意,试管、量筒、烧杯、滴管、过滤装置等器材一定要有。由于实验基本操作手法在考试分数中占比达80%,学生在练习时,不需要用实验试剂,练习基本操作手法即可,还能保证安全。

练习时,学生要先练老师讲过的实验,跟着课本上的步骤一步一步来。老师没讲到的不要提前练,否则会误导以后的学习。等老师讲完所有实验,家长可以给孩子找一些往年的实验操作考试真题让孩子练,还可以在网上找些视频,跟着视频同步操作。

怎样写出漂亮的英文

见习记者 赵丹

张女士:孩子现在上初三,英文写得像狗爬的一样。怎样练才能写出印刷体英文呢?

市东升二中初三英语备课组组长高玮:英文写得漂亮,能在考试中多得分。英语作文满分15分,卷面分2分至3分,想拿满分,书写必须整洁且没有任何涂改痕迹。

对初三学生而言,想赢得卷面分,不一定非要写出印刷体,字母写清楚、干净整洁即可。平时,学生可放慢写字速度,把字母尽量写大一点,一个字母一个字母写。建议写矮矮胖胖、圆圆滚滚的字母,看起来整齐清晰,字母可以向右倾斜15度左右,也可以全部立正,但必须风格统一。

初一、初二学生如果想练印刷体,可在网上购买英文字帖,购买时可以选择圆体、意大利斜体或衡水体。每天写一两页,练一段时间后,要换成类似数学作业本的横线本。因为在中考和高考中,英语答题卡没有四线格,只有一条横线。在书写时,要注意大部分字母要挨着横线写,比如“g、f、q、p”的上半部分挨着横线。

你有问题我来答,快加入晚报中招帮帮团QQ群(群号:438266522)讨论吧。

初中·家长

妈妈眼里的乖乖女 为何胳膊上有一道道疤

专家:孩子这种伤害自己的行为,和家长施加过大学习压力有关

见习记者 赵丹

家住洛龙区的张女士做梦也没想到,看起来文静的女儿,不光自残,还告诉老师自己想自杀……

张女士的女儿上初二时,开学不久,她就接到了女儿班主任徐老师的电话,一听徐老师说自己的女儿想自杀,她腿都软了。“女儿很乖,不爱说话,成绩在班里中等。”张女士说,这学期她本还想让孩子冲进班级前十名……

“孩子找我求助时,我就感觉不妙。”徐老师说,有一次,他检查作业,不经意间看到孩子手臂上有一道道伤疤,他觉得这事儿非同小可,但没有轻举妄动,没想到孩子会先来找他。孩子说话

着没意思,有时心里憋得不行,就拿小刀在手臂上割口子,还能舒服点。

通过沙盘游戏和沟通,徐老师认为孩子抑郁的原因有二,一是处于青春期,身体和心理不受控制;二是爸爸常年在外,妈妈一味关心成绩,孩子压力巨大,常被负面情绪吞噬。

在徐老师的建议下,孩子爸爸回到洛阳工作,周末,全家一起出去散心。半年多后,张女士说,孩子的状态好多了,再也没有自残过。

“很多家长觉得孩子‘乖’就没有问题,事实上,‘乖’也分两种。一种‘乖’是孩子会和家长沟通,亲子关系默契;另一种‘乖’是孩子不知如何向父母袒露心事,而父母因孩子沉默,误

以为岁月静好。”国家三级心理咨询师、洛阳地矿双语学校教导处主任魏贯通说。

“孩子喜欢关自己屋门,什么事情都不愿和父母倾诉,更不想让父母知道自己在做什么,这样的孩子心里肯定有事。”魏贯通说,孩子和父母的对抗也能从行为中观察出,比如凡是父母喜欢的,孩子偏反对,凡是父母反对的,孩子偏要做。

一旦孩子出现上述行为,最好的化解方式是沟通:谈话应避免围绕学习、成绩等,行为上尊重孩子,鼓励他们多表达、多沟通,创造宽松的家庭环境,不要总拿家长的语气压制孩子。适度表扬,效果会更好。