

家长要引导孩子体育锻炼 让运动为健康加加油

娟娟：近年来 ,受 双减 政策影响及全民健身理念的推广 ,在我市 ,无论是城市还是乡村 ,很少再有中小学生学习业余时间一味泡在辅导班学习了。

主持人：他们最大的变化是什么？

娟娟：除了常规的文化学习 ,很多家长开始让孩子参加体育运动。以前在楼下很少看到有中小学生在玩耍 现在时常看到有家长陪同孩子打羽毛球或做游戏。

主持人：引导孩子利用在家时间加强体育锻炼、培养运动兴趣、掌握运动技能 ,挺好的。

娟娟：当下大众运动观念的进步值得称赞 ,但从观念到具体实践还有一段距离。解决青少年儿童身体健康存在的问题 ,让运动不再依靠动员 ,而是内化为孩子的自觉行为 ,还

需要家庭、学校乃至全社会观念的转变和行动的落地。

主持人：如何让体育融入孩子们的生 活 ,你有什么好的想法吗？

娟娟：我认为 ,首先政府部门要优化政策 ,加强各类场地、教学等公共服务供给。合理规划利用社会体育场馆 ,让孩子能够就近就便找到规范安全的运动场所。同时 ,规范青少年体育培训机构 ,强化对校外体育培训的监管 ,促进市场有序健康发展。

主持人：让孩子们动起来 ,不仅仅在学校 ,家长更是发挥着重要的引领作用。

娟娟：是的。尽管孩子们平时在学校有体育课 ,但健康教育不应只体现在体育课上 ,这是一项系统工程 ,学校要围绕促进学生塑造健康生活习惯来构建。

主持人：学校可以根据孩子的身体条

件 ,帮助他们选择适合的运动项目 ,让孩子们多玩一玩 ,以提高他们的运动兴趣 ,让运动为身体健康加加油。

娟娟：由于青少年学业压力较大 ,体育课其实并不能完全满足每个孩子的运动需求。

主持人：家长应像重视孩子的学习一样重视运动 ,培养孩子坚持运动的习惯。

娟娟：身体是一切的基础 ,让运动陪伴孩子成长 ,让孩子保持健康模式 ,如此他们才能拥有健康的身体去更好地探索、认识世界。为此 ,建议家长放下手机 ,与孩子们一起运动。

主持人：家长应主动参与到孩子的体育锻炼中去 ,帮助孩子树立锻炼的意识及习惯 ,让体育运动从 家庭作业 转变成日常生活方式。

一次偶然机会接触了舞蹈 幸福老两口 舞动乐生活

明天更好：看了 11 月 14 日《永康日报》Q 来 Q 去 版刊出的《平时一向严肃的妈妈 在抖音里却是个潮老太》后 ,我深有感触。这两年 ,随着短视频的流行 ,改变了很多老年人的生活方式。

主持人：平时 ,你也会拍抖音玩？

明天更好：不是我。是我们家隔壁的俞大爷 ,他也学起了拍摄和剪辑。

主持人：俞大爷主要拍什么？

明天更好：他们两口子喜欢跳舞 ,伦巴、恰恰、探戈 ,慢三、慢四 ,各个舞种都有涉猎。山间、田间、溪边 ,也都留下了他们舞动的身影。

主持人：他们是什么时候喜欢上跳舞的？

明天更好：2005 年一次偶然的机会 ,俞大爷老伴接触到了排舞。自此以后 ,只要有空 ,她就会跳一跳。她说 ,跳排舞既能锻炼身体 ,又能让人心情舒畅。

主持人：俞大爷是什么时候开始接触舞蹈的？

明天更好：2011 年 ,俞大爷跟着老伴一起来城里照看孙女。闲暇之余 ,他也跟着跳起了舞蹈。自从接触了舞蹈 ,俞大爷很快就扎了进去 ,每天和老伴一起跳。

主持人：他们今年几岁了？

明天更好：俞大爷今年 73 岁 ,他的老伴 68 岁。每次来到城区 ,他们都会回忆起年轻时候的事 ,更能感受到现在生活的幸福美好。他们琴瑟和谐 ,携手走过了 48 年 ,他们志趣相投 ,携手共跳欢乐舞蹈。自从注册了视频号 ,他们就开始分享自己的 舞动乐生活 。

主持人：老有所学、老有所乐 ,让我们共同祝愿所有老年朋友们生活幸福、健康长寿。

明天更好：是的。现在的生活这么幸福 ,他们每天都很快乐 ,舞蹈成了他们最好的表达方式。为此 ,俞大爷说 ,要走到哪里跳到哪里。他们的晚年生活真的好幸福。

一座纸桥可承受六本书的重量 这项有趣实验让人感到奇妙

萱：驼背公公 ,力大无穷。爱驮什么 ,车水马龙。这个谜语的谜底就是桥。

主持人：你们是在玩猜谜语游戏吗？

萱：不是。前两天 ,我们做了一项实验 ,折纸桥 ,是做实验之前老师让我们猜的。

主持人：实验规则是怎样的？

萱：同桌合作 ,用 A4 纸折一座可以承受一本书重量的纸桥。

主持人：一张薄薄的 A4 纸 ,能承受得

了一本书的重量吗？

萱：一听到这个实验的名字 ,教室里瞬间炸开了锅 ,我也疑惑不解 ,因为我觉得一张薄薄的 A4 纸 ,不可能承受得了一本书的重量。

主持人：实验结果怎么样？

萱：实验开始了 ,老师给我们每人发了一张薄如蝉翼的 A4 纸。一拿到纸 ,同学们都专心致志地折起纸桥来 ,可我却拿着手上的白纸毫无头绪。再看看其他同学 ,他们的折纸方法五花八门 ,有的同学把纸对折 ,有的同学把纸折成了 W 形 ,我也学着其他同学 ,把纸折成

了 W 形 ,没想到 ,它真的成功地托住了书本的重量。随后 ,同桌也做好了 桥墩 。于是 ,我们就将双方的材料组合在一起 ,我们折的纸桥竟然稳稳地承受住了 6 本书的重量。

主持人：真是太不可思议了！

萱：后来 ,老师揭秘 ,把 W 形桥面和圆柱形 桥墩 组合在一起才是最坚固的。因为把纸折成 W 形后 ,纸的承重能力变大了 ,再加上圆柱体每个点受力都非常均匀 ,所以纸桥才能承受更多书本的重量。

主持人：科学真是奇妙 ,还有许多奥秘等着我们去探索呢！

说说大小事
聊聊烦心事
侃侃新鲜事

138600110

女朋友说分手 可他放不下心

男人当自强：我的女朋友突然说要与我分手。可是 ,说这句话的前两天 ,她还让我就对她一个人好 ,这是为什么呢？

主持人：会不会你做了什么不妥的事？

男人当自强：没有啊。她就突然这样说。我们都已经分手一个月了 ,我却每天还给她讲笑话哄她开心。可她就是不喜欢我了 ,不准备给我机会了。你说 ,真心真的感动不了一个女人的心吗？我是真的已经很用心了。

主持人：只要真诚付出总有回报的。不过 ,她要是真的不喜欢你 ,你也不必强求。

男人当自强：我是不明白她怎么就突然说不喜欢我了 ,而且说得那么肯定。本来我们好好的 ,她还特别依赖我。

主持人：会不会是她家里人反对你们交往呢？

男人当自强：也许有这个可能吧。我也不知道到底是为了什么？可是 ,我真的放心不下她啊。那天 ,我说要走了 ,她哭了。她对我狠心 ,我却做不到对她狠心 ,她可能对我只是有些依赖吧。我单方面付出 ,觉得累点就累点 ,我还是坚持陪着她 ,虽然她说不喜欢我了。

主持人：看来 ,你是一个专一的好男人 ,希望你的女朋友能够理解你的心意。

男人当自强：呵呵。我对她也许就是放不下心吧 ,毕竟她那么傻。其实 ,我以前是一个很多情的人 ,可是认识她后就慢慢改变了。

主持人：那证明她有很多值得你爱的地方呀。

男人当自强：对啊 ,她很好。现在更觉得她好 ,所以我再累也不能对她狠心 ,也许我是长大了吧。

主持人：那如果她真的如你说的那样好 ,你可不能轻易放弃哟 ,再怎么难也要挺过去。先预祝你成功。

男人当自强：是啊 ,很多东西都是失去了才懂得珍惜的。与你倾诉后 ,心情好多了。我会加油的 ,谢谢你。