

体育是增强体质有效手段 让学生动起来也要向新而行

浪子：

5月21日,贵报3版刊出了《从一场全员运动会看学校体育高质量发展新样态》一文,报道了孩子们的运动表现证明改革完全可行,为新时代学校体育教学工作提供了可推广的实践样本。我觉得这样的活动应该多开展,众所周知,体育运动是增强少年儿童体质的有效手段。

主持人：

是的。近些年,我市深入推进体育课程改革,积极探索体育课新模式、新玩法,将一些新兴项目引入体育课堂,让学生们在运动中找到乐趣、增强体质。

浪子：

长期以来,体育是为国争光的代名词。因为有重视竞技体育、轻视学校体育的现象存在,导致不少年轻人的体质水平越来越令人担忧。

主持人：

体育改革的初衷,也旨在唤醒社会对青少年体质的重视。

浪子：

每年体育中考前,常常看到游泳馆里很多学生为多拿1分,家长不惜重金再“抱抱佛脚”,引发新一

轮的升学内卷大战。培训热现象让人反思:体育中考改革是否催生了新的应试战场?我们究竟需要怎样的体育教育?目的是短期的分数博弈,还是终身的健康习惯?

主持人：

有些学生是为满分而练,而非为健康而练。

浪子：

是的。唯有让它回归“野蛮体魄、文明精神”的本质,才能真正实现“以体育人”的目标。

主持人：

你有什么好建议?

浪子：

要知道如今学生需要什么样的体育运动?梳理现有的项目库,既有跑步、跳绳、仰卧起坐等体能类项目,也有足球、乒乓球、羽毛球等球类项目。体育锻炼要玩出新花样,就得充分了解学生的兴趣爱好,针对不同年龄段学生的体能、适应能力,既注重个体身体素质提升,也突出团队协作能力培养,用丰富多彩、富有创意、科学有效的项目,持续满足学生多样化、个性化的运动需求,让他们在多奔跑、多运动、多出汗中增强体

质、健全人格、锤炼意志。在此基础上,要通过举办各类体育赛事、开设特色体育课程,充分调动学生锻炼的积极性,释放学生的活力与天性。

主持人：

让体育运动融入每个学生的日常,成为陪伴终身的爱好与习惯。

浪子：

是的。还要建设更多的体育场馆、运动场地,增设更多的乒乓球台、羽毛球网,为学生参加运动、热爱运动创造良好条件。也可充分挖掘校园走廊、楼道边等资源,结合口袋公园建设、生态绿地改造等打造活动微空间,进一步完善“15分钟健身圈”,使“处处可运动,时时可健身”变成现实。

主持人：

以体育锻炼多一些,让“小胖墩”“小眼镜”少一点,进而培育更多健康向上的茁壮花朵。

浪子：

体育从来都不是教育的配角,而是人格培养的主战场。学生在运动场上眼中闪烁的坚毅光芒,同伴此起彼伏的呐喊声为他鼓劲,这才是教育最本真的模样。

初到永康找工作出车祸 遇到肇事司机是位好心人

摩斯摩西：

我来永康打工,还没找到工作呢,就出了个小车祸,幸好肇事司机是个好心人。

主持人：

怎么回事?

摩斯摩西：

前几天,我和老乡一起出门找工作。过马路时,一不小心我被一辆车撞上了。当时真把我吓着了。

主持人：

你们是哪里的?

摩斯摩西：

贵州。

主持人：

人没什么事吧?

摩斯摩西：

司机一看撞了人,马上就下车问我有没有受伤。检查了一下,发现脚后跟擦破了皮,其他的倒没什么。司机还挺热心的,怕出什么意外,坚持要送我去医院检查。

主持人：

你去了吗?

摩斯摩西：

去医院拍了片,没什么问题。

主持人：

这个司机还是不错的。

摩斯摩西：

就是,有些人撞人后巴不得撒得一干二净的,就怕麻烦惹上身。虽然受了点小伤,遇上这样的司机,让我身处异乡也不至心寒。离开的时候,司机还塞给我100元钱,让我买点药擦擦。我说没事,不肯要。可是,对方坚持,说买点水果也好。

没走多远他就昏过去了 夏天到了要当心中暑

亚龙湾：

一直以为老人小孩才会中暑,没想到壮汉也会中暑啊。

主持人：

谁中暑了?

亚龙湾：

我一个老乡,三十几岁,身高1.8米,200多斤重。

主持人：

他是做什么的?

亚龙湾：

汽车修理。前几天有辆车弄了七八个小时才弄好,他说自己有点不舒服,店主以为他累了,就让他回去休息,结果没走多远就昏过去了。店主忙把他送医院,才知道是中暑了。

主持人：

夏天到了,气温不断升高,中暑的人也越来越多。

亚龙湾：

是的。所以外出时,要做好防晒工作,戴太阳镜、遮阳帽或使用遮阳伞和透气性好的棉质衣服。长时间在户外工作时,要准备好防暑药品,如藿香正气丸(水)、十滴水、仁丹等。中午至下午2时阳光最强时,尽量不要待在户外。

主持人：

老乡后来怎么样了?

亚龙湾：

还好不是很严重。医生吩咐他,如果有头晕、恶心、心慌等症状,很可能就是中暑了。此时,

应立即停下正在做的事情,找一个阴凉处坐下休息,同时补充水分,小口慢饮,以防加重心脏负担。解开领口扣子、皮带等,保持身体周围通风,并涂抹或服用解暑药物。

主持人：

夏季可随身携带运动饮料或淡盐水,及时补充,还可准备预防中暑的降温饮品。

亚龙湾：

如果中暑了,可以用冰块、冰棍、冰激凌等放入塑料袋内,敷在头部、腋下、腹股沟处,或者用冷水、30%酒精擦拭直到皮肤发红。在经过一段时间休息后,若症状不减反增,应及时就医。

中国县市区域报好专栏

说说大小事
聊聊烦心事
侃侃新鲜事
138600110

两同事为一把
剪刀互撕
同事之间可用
合理方式处理

海上花园：

前几天,我两个女同事,竟在车间上演了从谩骂到打架的戏码。

主持人：

为了什么吵起来?

海上花园：

为了一把剪刀。直到厂长前来制止,才终止了互撕的闹剧。

主持人：

说说当时的情况。

海上花园：

互撕的两个同事都是四十岁出头的中年妇女。我们厂是做配件的,剪刀是必不可少的工具,人手一把,放在自己的工作台上。工资是计件的,多劳多得,剪刀顺手与否,关系到工作量,大家都很重视。

主持人：

既是人手一把,怎么又会为了剪刀吵起来?

海上花园：

车间有个不成文的规定,工作台上的剪刀算私人物品不能乱动,工作台之外的算公家的,大家可以拿着用。那天,一个同事将自己的剪刀洗过后随手放在了车间窗台上,第二天去拿时,发现不顺手,仔细一看,不是自己原来那把。

主持人：

被别人调包了?

海上花园：

一打听,她的剪刀被另一个同事拿去用了。虽然对方承认剪刀是她拿的,但她拒绝归还,说是厂里的东西,没写对方名字。

主持人：

她觉得不是工作台上的剪刀就不属于谁的,是吗?

海上花园：

是的。拿走剪刀的同事则认为对方是嫉妒她做得多,故意跟她争剪刀,两个人针尖对麦芒,不甘示弱。就为争一把剪刀的使用权,互不相让的两人,先是互相谩骂,后来直接打起来了。其他同事无奈通知厂长。匆忙赶回厂里的厂长好不容易才将还在撕扯中的两人分开。

主持人：

在职场中,同事之间的竞争和冲突是难免的,但没必要大打出手,可通过合理的方式处理分歧和矛盾,避免不必要的冲突。