

济宁晚报全媒体记者 王艳茹 通讯员 王恒

“我们像山鹰展翅飞翔……”每天上午大课间,随着熟悉的旋律响起,金乡县济宁教育学院附属小学的学生纷纷冲出教室门,奔向运动场。该校将舞、跳、踢、跑等运动形式与生活安全常识教育融合,编排了多种体操。以自编操为抓手推进阳光大课间“三步走”,让学生走向运动场、发展运动技能、增强学生体质,让学生走进大自然、培养团队精神、提高社交能力,让学生走到阳光下、享受运动乐趣、促进心理健康。

不同的运动特长 同样的热情活力



“我喜欢打羽毛球,每一次精准的接球都让我充满成就感。”“我们喜欢玩跳大绳,大家一起配合,绳子有节奏地甩动,一个接一个地跳进跳出,让我们越来越默契。”谈到喜欢的课间运动,学生们纷纷表示。

昨日上午,该校教师赵翠平告诉记者,该校大课间活动采用合操和分组活动相结合的形式。分组活动阶段,各年级学生根据特长尽显其能,跳绳接力、多彩呼啦圈、花样长绳、花键舞、丢沙包、皮筋操、篮球、足球等运动让孩子们在操场上留下了欢快的笑声。舞、跳、踢、跑等不同的运动形式,有着同样的运动热情,可谓精彩纷呈。老师闲孩子一起互动,舞动的是生命和活力,彰显的是昂扬向上的精神。

“根据学生的兴趣爱好和特长,学校精心组建了形式多样的体育社团组织,包括田径、

篮球、足球、跳绳、乒乓球等,这些社团为孩子们提供了更多的选择空间。”赵翠平说。

济宁教育学院附属小学的前身是创建于1904年的金乡县立第一高等小学堂,是早期的中共金乡县党组织所在地,也是英雄王杰的母校。

一张张奖状、一本本证书、一座座奖杯是学生的运动激情与学校精神、体育文化相融共生的象征。该校以社团为基础组建的竞赛队伍在校内外的大小赛事中屡获殊荣。“为了提高学生的身体素质和竞技技能,培养学生热爱体育运动的意识,我们十分重视春季田径运动会、秋季花样运动会、五月份的艺术体育节等。作为检验体育锻炼效果最直接的方式,丰富的梯队赛事无疑大大拓宽了学生与体育活动的接触面。”赵翠平说。

学生每天在校户外运动不少于1小时

“学校用‘五育’融通的课间游戏活动吸引学生,广泛征集师生和家长的意见,坚持教育性、艺术性、健身性、趣味性的原则,设计出一系列多元化、富有创意的课间游戏活动,为孩子提供个性化的选择。”济宁教育学院附属小学教师王振华说。

针对低年级学生的特点,该校设计了跳房子游戏改良版、中高年级组织教室门摸高打卡活动,利用教室门框设置摸高标记,激励学生在课间挑战自我、提升弹跳力。教学楼内有教室图书角阅读启智,活动室内设置魔方、棋类对弈;教学楼外有花样跳绳小擂台、音乐铃跳皮筋、校内劳动实践基地种植等活动,真正让课间“燃”起来。

不仅让学生“有得玩”,还得保障学生

“玩得好”。学校设有心理发泄室开放“喊山”,帮助学生释放学习与生活中的压力,维护心理健康。教学楼的每层走廊、楼梯拐角、楼前广场、操场等处均设有安全岗,通过购买校责险等方式为学生活动安全护航。

作为金乡县第一所义务教育山东省近视防治试点学校,济宁教育学院附属小学切实把均衡提升学生的身体素质和学生视力水平作为使命,开展“阳光体育活动”,充分在课外活动、大小课间上做文章,确保学生户外活动时间不打折扣。“阳光体育活动的开展,确保学生每天在校户外运动不少于1小时,让学生走向运动场、走进大自然、走到阳光下,尽情享受童年的快乐与自由。”王振华说。

创意趣运动 课间燃起来

多读一点

抓住春天长高“黄金季”

春季,气温回升,万物复苏。春季也是孩子生长发育的黄金时期,春季的气温和日照等自然条件对生长发育有着不可忽视的影响。家长应定期监测孩子身高,抓住春天长高“黄金季”,助力孩子健康成长。

天津中医药大学第一附属医院儿科教授李新民介绍,孩子身高的长成有70%左右和父母的遗传有关,父母如果身高不高,要注意监测孩子的身高走势。同时,孩子的身高还受到营养、睡眠、运动以及心理与疾病等多重因素影响。

家长应确保孩子营养均衡,食物多样,每天保证优质蛋白质的供给,不建议孩子吃各种营养补品,尽量少吃各种含添加剂的垃圾食品。这些所谓的“补品”及垃圾食品可能会导致性早熟,影响最终身高。

专家表示,运动可以使血清生长激素水平升高,能够促进孩子骨骼生长,正常健康儿童应保证每天40分钟至1小时左右的中等强度运动。春暖花开,孩子还应多晒太阳,促进身体合成维生素D,促进钙的吸收,让骨骼发育更好。(来源:新华社)

