

科技嫁接体育 体育融入科技

玩体育竟然玩出了科技,而且还是花样百出。比如,航模、车模、无线电测向、热气球等这些为人们所熟知的集竞技性、科技性、益智性于一身的体育项目,都属于科技体育的内容,它们很少受到天气影响,越是寒风刺骨越是玩兴正浓。如今在上海,有越来越多的青少年玩起了科技体育。

王艳说,以每年国庆节期间的市模型节为例,参加的青少年多达五六千人,而据估算,长年玩各种模型的青少年可能多达10万人。

宝山区少科站站长吴强说,科技体育有个特点,就是运动强度比较大,不仅考验参与者的智慧,还考验他们的身体素质。比如,飞翼冲浪是一项现在孩子们中很时兴的科技体育活动,带着飞行器奔跑,需要速度、力量和灵活性。冬日里,参加这样的活动既健身更充满乐趣。



世界外国语学校请来专业教练教孩子们跆拳道

做足准备再“开跑”

活动一定要做好,而且要比夏季的准备时间更长些。“不仅剧烈的活动前应该如此,即使走路、慢跑也是一样。”如果在做准备运动时,出现呼吸急促、胸部疼痛等情况,并且有过昏厥经历,应找专家或是专业人士来制定每天身体能够接受的运动量,防止运动过程中出现任何意外。

避免硬路面上运动 冬季锻炼的场地选择也大有讲究,要尽量少在柏油路、石头地等硬路面上进行锻炼。在寒冷的情况下,这类地面要比夏天更加坚硬,对脚、腿、骨骼、关节冲击力加大,容易受伤。

保持身体的体温,穿着上不会妨碍到行动为准,衣服可以选择较柔软、轻薄而且通风良好的,其次,气温偏低时,要对暴露在外的手、鼻子、耳朵等进行保护,可以戴上手套帽子等,当身体暖和后,再脱下手套和帽子继续活动。做完运动更不能一时贪凉,要及时添加外衣。

马丹 本报记者

体育锻炼翻花样 这个冬天越动越开心

嘉定区推行大课间运动 铃声一响 奔向操场

“叮铃铃,第二节课下课铃声响起,各班排着整齐的队伍,鱼贯入场,操场上顿时沸腾起来了。做完操后,同学们有的独自跳起了短绳,有的三五成群甩起了长绳。大家跳出了欢笑,跳出了健康,跳出了团结……”这是德富路学校三(4)班姜筠琪同学记述的情景,说的是该区各中小学正在大力开展的大课间体育活动。

“在一校一品活动中,我们班所有的同学都会转呼啦圈了。我感到很开心。要是其他班有同学不会玩,我们还会去帮助他们呢。真希望全校每个同学都能把呼啦圈快乐地转起来。”金鹤中学八(6)班的于梦凡同学说。

【相关链接】

晚上适合室内运动 如今,夜跑流行,但复兴高级中学体育教师施娟建议,夜晚选择室内运动或许更为适宜。“而且,太过激烈的运动可能影响睡眠和休息。”

慢跑快走或许更佳 慢跑、快走等耐力项目有助于锻炼心肺功能,是最适宜的体育活动之一,足球、篮球等对抗类运动应该适度减少。

王蔚 本报记者



“舞向未来”释放压力

“舞向未来”释放压力

三年来,“舞向未来”让闵行区21所学校、5000余名学生舞动起来,青春勃发(上图)。由中福会少年宫陈白桦领军人才工作室团队开展的这项活动,是舞蹈,也是运动;是艺术,更是体育。

王蔚 孙中钦 摄影报道



300多年青少年科技爱好者汇聚“飞的梦想”长宁国际青少年科技探索活动

室内游戏“玩”出活力 中小学室内创意体育健身项目评比

降温,屋外有寒风。但是,操场上奔跑的学子依旧乐此不疲;体育馆里挥拍对阵的孩子依旧生活活虎。冬季里的体育热,在校园,在社区,在每一片运动场里。这是为了身体的强壮,更是为了青春的活力。

打地鼠 赵屯小学

来源于电脑游戏“打地鼠”。教室就像是一片“田地”,学生站在课桌旁扮演“地鼠”,一名学生扮演“哈哈兔”拿着玩具锤在各排穿梭。“地鼠”必须蹲下才能躲避“哈哈兔”的敲打,又要瞅准机会站起,去吃洞外的萝卜。

抓苹果 卢湾第一中心小学

两个孩子相对而坐,和着音乐玩击掌游戏。他们中间放一个“苹果”(小沙包或海绵球)。音乐停止时,两个学生快速伸手,比赛看谁先抓到“苹果”。

陆梓华 本报记者

陆梓华 本报记者

雅思主办方 IDP 留学专栏

会哈佛“梦想导师” 揭名校“录取内幕”

想要进哈佛大学这样的美国顶尖名校,需要具备哪些条件?如何才能成功挺进美国顶尖名校?本周六全球知名教育集团 IDP 特邀哈佛知名校友、前哈佛大学招生官 Patrick (美籍) 现场揭秘美国顶尖名校“录取”内幕,还原真实哈佛课堂,分享学习心得。

利好政策助推美国留学热

2013-2014 中国赴美留学人数再创新高,达到 274439 人,比上一学年同比增长 16.5%。低龄化趋势进一步凸显,商科不再独占鳌头,理科专业越来越吃香;而从从前以最难拿到奖学金著称的美国,也逐渐放开对优秀学生的资助。在今年 11 月刚刚结束的 APEC 会议上,美国总统奥巴马宣布延长中国学生签证至 5 年,也为中国学生赴美留学创造了更为有利的条件。权威数据的发布,连同近几年频频出现的利好政策,使赴美留学在未来相当长时间内,仍然是最热的留学选择。

是否愿意挑战决定了你的美国名校 offer

美国名校会看学生多方面的表现,学科成绩,语言成绩虽然能展现学业上的成功,但只是一块敲门砖。像哈佛这样的美国常春藤名校除了会审核你的基础国内学业,还会关注你是否拥有勇气去接受进阶课程的挑战,如何去证明自己尤其关键。即使孩子在国内早已是“学霸”,也不一定能够成功申请美国顶尖名校。哈佛前招生官 Patrick 认为,在所有需要展示的硬件、软件成绩中,非学科类表现起到决定作用,例如课外实践,领导能力,寒暑期实习兼职项目,体育能力,音乐素养以及其他才艺等。学生要懂得融入你的论文、推荐信,不断地挖掘并包装自己才能在名校面试中脱颖而出。该如何培养自己的兴趣爱好,如何挖掘自己的潜在优势?本周六前哈佛招生官 Patrick 将空降申城,揭秘美国顶尖名校“录取”内幕,分享独家见解。

前哈佛招生官,哈佛知名校友现身说法

想了解入读美国名校的目的和优势吗?想知道怎样才能入读美国顶尖名校?哈佛学习生活是怎样的?如何制定专属案例实现名校梦想?本周六前哈佛招生官 Patrick 将空降淮海中路香港广场,一一破解上述问题,Patrick 毕业于哈佛大学心理学专业,毕业后的他来到位于南非的约翰内斯堡,并创立了 The ASSIST 一个非盈利的综合性组织,致力于在当地的贫困地区推广体育和教育。他对于美国高等院校申请有着丰富的经验,并在哈佛大学作为校友担任面试官。他认为,每一个大学申请者都有引人入胜的过去可以分享,而他则非常享受和申请者共同发现这些故事的过程。讲座中,Patrick 将支招如何实现名校梦,现场揭秘美国顶尖名校“录取”内幕,制定未来的留学与职业规划;全面指导择校定专业技巧,还原真实哈佛课堂,分享学习心得。此外, IDP 美国留学专家也将坐镇现场,为所有预约并到访的嘉宾制定专属名校升学方案。

前哈佛招生官专题讲座

时间:12月20日(周六)14:00
前哈佛招生官教你申请美国顶尖名校
地点:淮海中路283号香港广场南座14层(近较交1号线黄陂南路站2号口)
抢位热线:021-63907000

官方网址: www.kblcdn.com

加凯移民 KBLG GROUP

美国 EB-5 投资移民 一对一VIP咨询日

虹桥路3号港汇中心2座48层, 12月20日(周六) 10:00-16:00
预约咨询热线: 021-51692318

纽约高端奢华商务区东方绿湾项目

参与纽约变革,缔造城市地标

纽约东方绿湾奢华综合商务区第二期项目火爆发售;
第一期已经全部通过美国移民局审核;
EB-5资金全程监管, I-526获批后资金才进入项目;
就业盈余率高达82%, 符合条件绿卡无忧;
价值2倍于EB-5资金的无敌海景公寓作为物业抵押;
国际顶尖酒店管理团队负责运营。

订位热线: 400-661-5217

公司地址: 上海虹桥路3号港汇中心二座48层
地铁1号线、9号线、11号线直达
24小时咨询热线: 13816085210

作文大赛难觅一首好诗歌 重视程度与传播力度不够影响诗歌流行

“在我们的少年时代,曾经流传着这样一种说法: 哪个16岁的少年不写诗?可见当年诗歌在青少年群体中的流行程度。”这是中国作家协会副主席出席在上周日第六届“鲁迅青少年文学奖”颁奖典礼上的感慨。

江苏南京师范大学附中江宁分校的小学生李缘泽从今年百万参赛者中脱颖而出,夺得今年鲁迅青少年文学奖大奖,获得鲁迅文化基金会、东方教育时报等主办单位颁发的文学创作奖金1万元。尽管每次活动都会引发全社会持续性的文学热潮,但历届大赛评委及专家却发现,在多达百万数量的优秀作品中,却难觅一首好诗歌。青少年文学爱好者们似乎更热衷于创作抒情散文及叙事作文,却很少会以诗歌的体裁表达自己的内心感受。

王蔚 本报记者

诵经典诗歌 圆幸福之梦

把内含《弟子规》《三字经》《论语》等中华名篇改编成了朗朗上口的歌曲,再配以意境深远的曲调。近日,上海外国语大学松江外国语学校的“诵读经典诗歌 演绎幸福之梦”主题会,展示了该校阅读古籍、弘扬经典的成果。

王蔚 本报记者

让宝宝吃好养好情绪好 《育儿妈妈帮》教你“七十二招”

为了解答初为人母的妈妈们们的“十万个为什么”,雅培特意邀请了11位国内权威育儿专家,综合了孕前、孕期、产后新生儿护理、喂养等多方面内容,录制成122集育儿视频《育儿妈妈帮》,同时通过雅培、央视少儿频道《大仓库-宝贝星计划》和新华网三方共同合作,由新华出版社出版了一本妈妈百科全书——《育儿妈妈帮》,详细介绍了妈妈们在整个育儿过程中的正确知识,为宝妈宝爸就宝宝在1-3岁期间喂养、膳食分配、疾病预防以及情绪应对等方面支招。

王蔚 本报记者

