降温,屋外有寒流。

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龙活虎。

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。

体育锻炼翻花样 这个冬天越动越开心

室内游戏“玩”出活力

中小学室内创意体育健身项目评比

进入冬季后,雾霾、雨雪等不适合开展户外体育的特殊天气增多,日前,由市教委主办、上海教育报刊总社承办的“人人有创意·处处皆运动”2014上海中小学生“室内创意体育健身项目”展评活动启动。一根跳绳、一个沙包、一条红领巾,或者干脆什么设施都不用,也能创造一段有趣的室内运动时光。为了切实保证中小学每天一小时校园体育活动时间,来自各个区县的261个作品视频在上海教育新闻网亮相,引来超过8万点击率。卢湾第一中心小学体育老师曹成斐和苏超介绍,编写室内体育游戏,要兼顾活动范围小、对场地要求低、安全而富有童趣等要素。活动评委、第十二届全国学生运动会开幕式总导演王美意为老师们的智慧“点赞”。上海外国语大学松江外国语学校师生把一根普通的跳绳变成了“百变健身绳”,翻出花样,类似的兼具创意和可复制性的体育小游戏,赢得了评委们的青睐。南洋中学师生的“礼仪操”也令王美意印象深刻,用简单的动作蕴含为人处世之礼,赋予了体育更深的内涵。

在多个文艺演出排练现场,王美意不止一次看到孩子们在一旁等候时疲惫的神情,慵懒的坐姿,失去了年轻人应该有的朝气和活力。她希望,体育不仅仅是要让学生跑得快、跳得高,更要让孩子学会“玩”,学会用阳光的心态生活。

■ **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。

老师点评:这个活动可以锻炼孩子们的反应能力,并能锻炼自我保护能力。

■ **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”。游戏难度可以随着孩子年龄和熟练程度不断增加,起始动作可以选择不同姿势,例如双腿交叉坐在地上、跪着双手撑地、俯卧撑的姿势、俯卧撑加抬起一条腿、背对背坐(站)等。

老师点评:孩子们一起玩这个游戏,不仅锻炼身体,还增进了友谊,十分有趣。

■ **我是横竖钩 毓秀学校**

全班学生排成方块队形,每个学生双手持红领巾举过头顶,变成汉字的笔画,全班合作集体拼字。老师选字时要考虑周全,例如“因”“填”,让每个学生都有机会参与。

老师点评:既能发展学生思维能力,也可以激励学生的团队合作和拼搏精神。

本报记者 **陆梓华**

“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。

近日,“舞向未来”在虹桥中心小学举行研讨会。据对参与者的调查,78%的学生表示参与这项活动挖掘了自己的艺术与体育潜能;98%的学生表示,通过舞蹈与同学的合作更默契了。88%的学生还表示,舞蹈让他们释放了压力,放松了心情,张扬了个性。

本报记者 **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 **周静** 摄

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。

初冬时节,嘉定区“一校一品”校园体育特色展示活动在嘉定二中举行。嘉定9所学校表演了他们的特色体育项目。中光中学的“舞龙舞狮”主打“龙文化”,两条巨龙闪转腾挪,两头锦狮神采奕奕,在“威风锣鼓”的助威声中活力无限,场下观众掌声不断。启良中学的“多彩绳梯”、南苑中学的“毽子操”“竹竿舞”、金鹤中学的“快乐呼啦圈”、曹王小学的武术……目前嘉定区实行的“2+1”大课间活动,即课间跑+广播操+支撑运动,已成为区本大课间活动,在各校有效得到落实与推进。

“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。 本报记者 **王蔚**

■ 世界外国语小学请来专业教练教孩子们跆拳道

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。

近日,由市科技艺术教育中心、宝山区教育局等联合举办的2014上海市青少年无线电通信活动暨宝山区第三届中小学校园无线电节在行知实验中学举行。在无线电通信活动中进行了理论知识竞赛、SSB听抄、机上抓抄、对讲机通信及应急通信演练五个项目的角逐,吸引了黄浦区、宝山区、静安区等八个区县的中小学参与。“无线电科普活动集青少年业余电台、无线电测向、定向越野、应急通信与中小学英语听力活动于一体,是一项综合性的科技体育项目,是知识转化为能力的有效平台,因此受到了广大青少年学生的喜爱。在联合体的运作机制推动下,为开展素质教育构筑平台,为宝山区科技教育活动成就学校特色。”杨卫红校长说。

市科技艺术教育中心副主任王艳说,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。

本报记者 **王蔚**

做足准备再“开跑”

冬季锻炼对于增强体质、预防疾病有很大作用,尤其在天寒地冻的时候坚持,更可以磨炼顽强的意志。不过,体育专家们建议,冬季进行户外运动,不宜太过激烈,一定要做足准备运动。

■ **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。静安区小学体育教研员高舒黎说,对抗类的运动在天气寒冷的状况下,如果准备活动不充足,容易引起关节及各软组织的损伤。

【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。”对于初高中学生,施娟建议,女生的跳健美操、男生的跳绳等都是适合在室内小空间进行的个人体育项目。对于小学生,高舒黎则建议,踢毽、跳绳这些中国民间传统体育游戏项目既有趣味性,又能达到锻炼的目的。

■ **家长跟着一起运动**

“家长不要成为‘手机一族’,也要动起来,帮助孩子养成终身锻炼的习惯。不妨利用手机、平板电脑等新媒体技术,在家里与孩子一起参与体感游戏,也是一种不错的健身选择。”

■ **准备活动时间延长**

施娟说,由于冬季天气冷,血管收缩,血液循环不畅,肌肉和韧带也比较紧,锻炼时猛一发力,容易拉伤肌肉、韧带撕裂甚至骨折。因此,准备活动一定要做好,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。

■ **装备得当保持体温**

高舒黎说,冬季户外运动,要保持身体的体温,穿着以不会妨碍到行动为准,衣服可以选择较轻软、较薄而且通风良好的,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。

■ **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、石头地等硬路面进行锻炼。在寒冷的情况下,此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。

本报记者 **马丹**

● 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,连同近几周频频出现的利好政策,使赴美留学在未来相当长时间内,仍然会是最热的留学选择。

● **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青藤名校除了会审核你的基础国内学业,还会关注你是否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Partrick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;全面指导选校定专业技巧,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

教外综资认字(2000)21号

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。上海市作家协会副主席、儿童文学作家秦文君作为本届“鲁迅青少年文学奖”初中组的总评委坦言,虽然不同文体间没有绝对的可比性,但从文体的选择上却可以看出孩子们青睐散文、小说等常用文体。

在上世纪七八十年代红极一时的“文青标志”——诗歌,缘何就成了今天的“不常用文体”?在作家叶辛看来,这与目前国内语文教育对中国传统文化精华的重视程度不够有关。他认为,无论是教育界还是文化界,不仅在意识上不够重视传统文化,传播的力度也非常不够,这就让青少年阅读手机、互联网上的新文化、新思维的机会更多,接受起来也更容易。而对于古诗等中国传统文化的精华,如今的青少年却知之甚少。“接触得少,自然就很难进行模仿和创新,更不要说自主创作了。”叶辛表示。

青少年也能自主补上一课,更好地提升自己的文学修养。“其实诗歌对于青少年而言,还是很容易入门的,学生可以找一些诗歌选刊阅读,或者阅读如北岛、海子等名诗人的诗集,互联网上的‘诗江湖’‘诗生活’等也是很好的学习素材。当学生阅读了足够多的诗歌时,他们会想到形容同一件事物,可以不使用惯常的词语,而是用一种新的用词,写出心的感受。”评委专家表示,阅读、感悟、模仿、思考后,才会产生创造与创新的冲动。 本报记者 **王蔚**

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。

上外松外学校的此次经典诵读活动分为舞台展示活动、“诗意童年”黑板报评比、“传承好家训”等多个环节,目的是让我国优秀的文学经典得以传承。一年级的班主任李老师这样说:“说实话,孩子们刚刚踏入小学生活,什么都不会。但是这次活动中,孩子们一次又一次地给了我惊喜和感动。”三(4)班的同学感慨地说:“高楼独上,栏杆拍遍,仰天长啸……岳将军一曲《满江红》诠释了爱国主义的真谛。背诗词、诵美文,全班师生乐在其中。”

三(五)班的张艺馨同学在学了《弟子规》后说:“无论是精神上的鼓励还是生活上的照顾,天下父母的爱真的是世界上最伟大、最无私的爱。我们又有什么理由去顶撞父母呢?我们又有什么理由去抱怨父母呢?正如《弟子规》上所说的‘父母呼,应勿缓;父母命,行勿懒’。我们必须要孝顺父母,这才是给父母最好的回报。”

校长朱学清说,“诵读经典诗歌 演绎幸福之梦”活动直面经典,相信孩子们定能在提高文化品位的同时,不断完善自身的人格修养。

本报记者 **王蔚**

龙文教育 LONGWEN EDUCATION
一对一
400-820-6676
www.lw-sh.com

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,由新华出版社出版成一本妈妈百科全书——《育儿妈妈帮》,详细介绍了孕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、疾病防治以及情绪应对等方面支招。

怎样改善宝宝胃口差?

(王慧珊 中国妇幼保健中心儿童卫生保健部主任)

除却疾病因素后,我们可以这样做:第一,增加儿童的活动量,使宝宝容易产生饥饿感;第二,注意食物的色香味形搭配,促进宝宝的食欲;第三,两餐之间不要给宝宝吃零食;第四,减少进食过程中的干扰,不要给宝宝边走边吃的机会,用餐的时间一般不要超过30分钟;第五,适当补充营养素,保障宝宝正常的生长发育;第六,定期测量宝宝的体重和身高,监测生长发育的情况。

宝宝发烧了该如何应对?

(王阳 新世纪儿童医院内科主任)

小婴儿高烧会引起惊厥,所以必须降温处理。比如给宝宝洗温水澡,枕冰枕,或者用冰爽贴等。如果体温烧到38.5℃以上,家长就要主动给孩子吃一些非处方类退烧药。但是如果持续发烧在24小时以上,就需要到医院进行诊断治疗。孩子发烧期间饮食要多喝水,不要吃过分油腻的东西,并适当补充一些水果。

手足口病、水痘、小儿川崎病如何防治?

(王阳 新世纪儿童医院内科主任)

手足口病的孩子要注意隔离,同时注意休息,清淡饮食,多喝水是必要的,做好口腔护理。如果遇到孩子发烧,就要给予清热解毒的中成药物。出现特殊情况,如精神不好、嗜睡、易惊,或肢体出现抖动,甚至无力时,就要及时就医。

水痘一般在2到10岁时发病,冬春季尤为多见。流行期间尽量少带孩子去公共场所。如果孩子抓破了皮肤,可以用昔洛韦乳膏,化脓或感染了可以相应地给百多邦这类抗生素软膏。

小儿川崎病是发生在5岁以下婴幼儿的发热出疹性疾病,多发于亚洲人,患童需要多饮水,多吃含维C多的水果,定期到医院随访。如果没有易感基因,之前也没有病毒,细菌感染,是不会患病的。

如何处理宝宝们的愤怒情绪?

(杨霞 北京协和医科大学副教授)

2到7岁是无理取闹时期,有一个方法叫冷漠疗法,就是我不能满足你,但是我接受你的情绪,你可以哭,哭到最后情绪宣泄掉了就没有情绪了。还有一种方法是通情,你很难过,我也很难过,我难过给你看。宝宝生气时喜欢扔东西,但是如果你带他进行足够的户外运动,他就不会再扔东西了,因为他的能量已经宣泄掉了。

更多专家讲解的视频内容,请前往:http://mamapedia.qq.com/ 查看

雅培公司特约呈现
Abbott