

新学期,让孩子收收心

刘小兵



新学期开学前的一天,我下班一进家门,就瞧着儿子坐在电脑旁正在热火朝天地玩着游戏,一问,得知他今天都没怎么停过。眼看着学校即将开学,一想到儿子还以这种松散的态度去应对随后的开学季,我就觉得很有必要跟他谈谈。

“这个学期上初几了?”瞧着儿子一眼不眨地玩着电脑,我并没有大发

雷霆,而是明知故问地拉开了话题。“初三了”,儿子轻描淡写地应答着,两眼依然盯着电脑。“你不是说要考市重点高中吗,这样的表现可不是应届毕业应有的态度哟。”我话锋一转,不由加重了语气。儿子听我这么一说,似乎犹豫了一下,他狡黠地朝我一笑,说再玩一个小时……

看来儿子还没意识到时间的宝

贵,我决定继续启发他:“想想平常生活当中,我们一家用一个小时的时间都可以做些什么事呀?”我问儿子。“爸爸可以做一顿精美的大餐,妈妈可以看一场引人入胜的电视剧,我可以做完一门功课的作业。”儿子略有所思地答道。“既然一个小时能做这么多事,你就应该好好地珍惜和善用时间。”我加重语气道。儿子点了点头。见他似有触动,我及时鼓励他道:“你刚才对一小时能做许多事的分析,很精准,说明你是一个有想法的孩子,但有想法,还得知行合一才对。学校即将迎来新学期了,因此,你的思想状态也应该及时调整过来,该收收心了,多想想开学后怎么把成绩提上来,才是你应有的新学期表现。”儿子见我旁敲侧击地提醒着他,一下子醒悟过来,他立马关了电脑,回到书房去了。

晚上散步回来,发现儿子正在灯下奋笔疾书,额头上都沁出了密密一层细汗,他都顾不上去擦。儿子在忙活些什么呢?我和妻子几次催他出来吃西瓜,他答应着却依然没有停下手中的笔。过了好久,他才拿着一个蓝色的本子走了回来。“爸、妈,我写了个东西,请你们帮忙指点一下,看合不合适。”我低头一看,原来是儿子写的新学期学习计划。计划很细,分近期、中期和远期三个目标,以及相对应的举措,整个计划周详到位很有针对性,看来是动了一番脑筋的。看完儿子的新学期计划,我首先表扬他有了紧迫感,懂得了时间的宝贵,能够做出一个计划去指导自己的学习

实践。接着,针对计划本身,我和妻子又提出了一些修改意见,希望他能在提高学习效率上找准路子,达到事半功倍的效果。

“好的计划仅是开始,更重要的是怎么把计划落实到平常的学习和生活中去,最终达到自己的目标。”我语重心长地告诫他道。“知道了,老爸,下午你委婉提醒我要懂得珍惜时间后,我想了好久,怕有所懈怠,为了鞭策自己,于是,我就弄了这么一个计划。”儿子敞开心扉,与我和妻子畅谈起他的计划来。一晚上,经过我和妻子积极地建言献策,新学期计划几易其稿,最终总算敲定下来,儿子当即高兴地订在了自己的书房里,以示警醒。

让人欣喜的是,自从儿子订出新学期计划后,随后的几天,他都严格按照计划投入到紧张的学习和生活中,自觉性和自主性也较以往有了很大的提高。

我不禁感叹,孩子自己其实也明利弊,知事理,有些时候是因为自己的自控力还欠缺,不能较好地应对一些外在的诱惑。此时作为家长,就应当站出来及时与孩子进行沟通,从外部给他一个推力,激发他内在的动力,如此“里应外合”,既让孩子能远离一些陋习,养成良好的学习生活习惯,也可以让孩子不会因自己虚度年华而感到后悔,何乐而不为?

眼下,开学也快一个月了,家长不妨多与孩子谈谈,让其收收心,这样的“敲打”,会让孩子为之一振,精神面貌随之也会焕然一新,会给家长和老师一个意想不到的惊喜。



应对中考体育,出成绩也要防损伤

2022年秋季学期执行的《义务教育课程方案和课程标准(2022年版)》中,“体育与健康”科目超越外语,成为小、初阶段“第三大”主科,中考分数占比也越来越高。在关注体育成绩、进行相应练习的同时,学子们还需进行科学锻炼,规避运动损伤。我们给初中学子们总结了以下训练建议。

跑步。跑步时,下肢肌肉群和关节发挥较大作用,为提高成绩,除了增加间歇跑、冲刺跑等有氧训练提高心肺能力,还要增加力量训练,适当对臀肌、腓肠肌、股四头肌、大腿后群肌肉进行锻炼,推荐臀桥、仰卧单腿抬高、单腿硬拉等。在跑前一定要进行充分的准备活动,多进行与膝、踝关节灵活性相关的运动,比如箭步蹲、开合跳等;运动前不能饮水过量,运动中尽量用鼻呼吸,结束后不要立即停止,先慢跑几分钟再步行几分钟,待心率逐渐恢复到安静状态下的水平。适当增加下肢力量训练也能降低跑步造成的运动损伤风险。

引体向上。引体向上主要考查男生上肢肌肉耐力。腕部作为手和胳膊的连接点,做引体向上时受力大,容易引发腕部腱鞘炎,甚至出现腱鞘囊肿。因此,引体向上前务必做好准备活动,可佩戴护腕,选择正规粗绳单杠训练;不提倡通过做大负荷力量训练来增肌,以免影响身高发育;控制体重是减少损伤的重要因素,若体重超标,取得好成绩十分困难,应量力而为,切忌突击练习,避免出现肌腱损伤和撕裂。

仰卧起坐。女生仰卧起坐时,要求双手置于脑后,不允许臀部远离垫子,因此不少女生是通过双臂用力托后脑勺把上半身拉起,而非动作本身要求的腹部核心力量,增加了颈部损伤风险。练习时要掌握正确动作要领——收紧下巴,集中腹部力量,缓慢轻柔地将头、肩、背向前卷缩;再集中腹部力量,缓慢地将背、肩、头还原到起始位置;为了更好地发力,向前卷腹时吐气,还原时吸气,不要猛然发力。平时做些核心肌群训练,比如平板支撑,对提高成绩有益。

实心球。实心球为男女生共有项目。投掷正确技巧为:1.引球时,应将重心压于后脚,身体向后倾斜,不能将重心放在前脚,否则力量不能顺利传导至球,投掷距离大大缩短。2.蹬地送髋时,上半身应

保持稳定背弓状,不能跟着腿部向前晃动,此时重心仍在后脚,前脚虚点地。3.掷球时要有向上的弧度,即抛物线掷球。实心球考验腰腹部肌群爆发力,易发生腰背部肌肉拉伤,训练中要增加对腰背部肌肉力量和柔韧性的练习。

足球运球绕杆/篮球运球绕杆/排球正面双手垫球。这三项均考查学生是否熟练掌握运动专项技能,需要根据项目特点安排运动技能训练。足球需注意下肢肌肉与关节损伤,排球需注意上肢肌肉与关节损伤,篮球需注意上下肢肌肉与关节损伤。还要选择适宜的场地和装备,尽量避免环境带来的安全隐患;配备专业运动鞋,比如篮球鞋是高帮设计,能有效避免踝关节扭伤;打篮球或排球时预防手指、手腕损伤,需做好手部热身,也可佩戴指套或运动手套保护。篮球、足球对抗程度较高,运动较激烈,对学生的身体素质要求比较高,心肺功能不佳者不建议选择这两项。

需特别提示,若在训练或考试中,出现明显的胸闷、心跳加速、心烦意乱、呼吸不畅、大汗淋漓等现象,要及时停止运动,立即就医。《(生命时报)张一民 张瀚月》

你也会成为小星星

龙红平

上周,接女儿姐姐放学回家时,她一反常态,一言不发。

回到家,她径直进了自己的房间。丈夫看孩子神情不对劲,便进房间追问。

姐姐这才开口说:“今天班会课,老师让大家投票选举班长,我居然以二票之差输给了王俊,凭什么呀?明明每次考试我第一,何况上学期在学校举办的古诗词朗诵比赛中,我还获得了年级一等奖,老师当时还号召班上同学向我学习。刚过完暑假,同学们居然全给忘了,竟把选票给了王俊,爸妈,你们说说,让我这个年年当班长的脸往哪搁呀!”说着说着,姐姐委屈的泪水滚了下来。

“是啊,为什么呢?凡事有原因的,来,先吃饭。”丈夫连哄带劝。

“王俊成绩在班上并不冒尖,也没见他对班级作了什么突出贡献,倒是这几天和同学打得火热,莫非是私底下在拉票?”姐姐愤愤不平地说,“肯定是大家嫉妒我们门功课优秀,还得过年级一等奖。”

听完姐姐的话,我连连安慰道:“这次没选上,还有下次,下次争取呗。”

“这个王俊同学肯定有过人之处,不然的话,为什么大家都选他呢?”丈夫意味深长地说道。

“评选班干部是以成绩衡量,还是综合评比?”我问道。

“综合评比!”姐姐脱口而出。

“从明天起,你就观察王俊同学下课和放学时在班上都做了些什么,你就会找到答案的。”姐姐半信半疑地望着我,若有所思地点了点头。

过了几天,姐姐很认真地告诉我们她知道答案了:“王俊同学每天放学都会留在最后,帮助值日的同学打扫卫生,把桌椅摆放整齐,有时同学不小心把东西落下了,他也会放在一个专门的盒子里,第二天在班上告诉大家,看是谁的。中午的时候,有同学在教室打闹,他会及时制止。我就没有这样做过,哪怕做过也是偶尔一两次,不像他能持之以恒。我知道了他能选上班长的原因。他关心班集体,

热心帮助同学,做得比我好,如果我早观察到这些,我也会投他一票。”姐姐既羞愧又激动地说。

我和丈夫相视一笑,原来每一个人,都有自己的长处,不能以己之长量别人之短。帮助别人才能够得到大家的认可和赞赏,成绩固然重要,但乐于助人更是值得大家学习的优点。当孩子出现了认识误区时,作为家长要正确加以引导,帮助她找到自己身上的不足之处,这才是正确的教育方式。

很庆幸姐姐找到了自己身上的缺点,明白只有德智体全面发展,才会成为同学心目中耀眼的小星星。我们相信,姐姐在不久的将来,也会是颗闪闪发光的小星星!



孩子,请你给我写封信!

李晓燕

亲爱的儿子:

你好!

孩子,当我看到你的臂膀越来越坚实,当我听到你的声音从稚嫩到浑厚时,我就知道,你长大了。同时,我也知道,有时候,对于我的决定,你可能会举手反对。不过,这都没什么,这都能说明你长大了。

因为你长大了,所以,我也不再苛求你如小时候那样滔滔不绝地把心事说给我听。我知道在我面前,有些话,你再怎么讲也讲不出。可是,我作为你的长辈,我只想对你说,孩子,给我写封信吧!

有句话说得好,“世界上最遥远的距离不是生与死,而是我站在你面前,你却不知道我爱你”。虽然我们同处一个屋檐下,可是一扇心门往往隔开了两个人。为了我们的距离能近一些,孩

子,我想让你给我写信。

在一个月明星稀的夜晚,抑或雨丝飘飞的午后,在书桌上,你轻轻展开信笺,拿起笔来,把你想告诉我的话写下来吧。

在那封信纸上,你也许会写,有一个女孩,她是你心仪已久的,你喜欢她的长发,更欣赏她的才华。你做梦都期待和她有一次邂逅,可是,你不知道如何是好,你期待我的指引,更期待我能理解。

在那封信纸上,也许你还会写,有一次,你逃课了,可原因并不如我想象的那般不堪,其实,你只是一场球赛,你要和邻校的男生一决高下。面对我的批评,你顶撞了我,在信里,你真诚地请求我理解你,并原谅你的鲁莽。

在那封信纸上,你也许告诉我,其实你特别不喜欢我追问你成绩,叮嘱我应该相信努力的你;在那封信纸上,

你也许还会郑重地警告我,不要偷看你的日记,窥视你的秘密;在那封信纸上,也许你也会无比深情地对我说:老妈,其实我很爱你……

你写下的这些话,如果面对面地交流,也许你一句也说不出口,可是,柔软的信笺却替你向我传达你所有的心意。孩子,给我写封信吧,无论你想说什么。

爱你的妈妈



我想对你说

征稿启事

当孩子第一次学会爬的时候、第一次学会走路的时候、第一次学会叫爸爸妈妈的时候、第一次学会用筷子吃饭的时候……在孩子逐渐成长的过程中,相信许多父母都会有不少感慨,也会有不少想对孩子说的话。对此,您有什么关于孩子的成长故事想与我们分享吗?欢迎大家来稿交流。

要求:字数不限,观点明确。请在文末标明您的姓名、身份证号、银行卡账号、开户行地址,并在邮件标题中注明参与讨论的话题。

邮箱:jswmtl@163.com