

# 大义胜于天——读《淮河早报》有感

淮南经开区实验学校 八(2)班 王紫诺

在心中种花,人生才不会荒芜。

——题记

花开不是为了凋谢,而是为了结果,结果不是为了终结,而是为了更生,生命亦是如此。有这样一个人,年仅23岁,却凭借一己之力挽救了3个人的生命。他是在校的大四学生,是为社会作出巨大奉献的一分子,他无私奉献的精神深深感动了我,他就是10月18日《淮河早报》中刊登的《刘春大义伸援手》这篇文章的主角。

刘春第一次救人,是在初一,学校组织春游时,刘春下水拉住不慎落水的女同学,差点一起滑落深水区,后来老师和同学们将他们拉上了岸。次年,刘春在家看书时忽然听到奶奶在高声呼救,他立刻夺门而出,看到一个满脸是血的孩子正在小河中奋力挣扎,刘春仿佛向神明借来了无尽的力量,冲下河紧紧抓住孩子往岸上推,把奶奶吓坏了,抱着刘春又是夸奖又是数落。孩子家长和救护车匆匆赶来,才知那孩子是骑车过河

时,没有注意撞到桥墩上掉到了河里。孩子的家长特地写了感谢信贴到了刘春学校的门口,刘春救了这世界上的一朵花儿。

刘春出生在普通农家,他的童年没有游戏,没有玩具,没有零食,是家中独子。他没有被娇惯着长大,只有父亲严厉的教育和干不完的活,这样的磨砺,锻造了刘春高尚的性格品质,影响着他人的人生之路。从初中开始刘春就一直是“三好学生”,从不让父母操心。他在大学主动加入学院党员工作站,热心帮助同学,经常工作到次日凌晨两三点。他积极参与社会实践活动,陶冶情操,修养心性,是同学们的榜样。他一直热心于公益,从刚成年就开始爱心献血,真正诠释了“用爱点亮希望”。2021年8月,他在献血时留取了造血干细胞的捐献血样,没想到与一名十岁的患儿匹配成功。刘春在待捐住院时也不忘努力准备考研,以哥哥的身份为那位小患者写了一封鼓励信,字里行间洋溢着满满的爱与祝福。

在当今社会,物欲像乌云一般笼罩着人们的生活,刘春这样无私奉献的精神在乌云的遮挡下日渐式微,他拨开乌云,用爱融化冷漠的坚冰,使这社会充满真善美。23岁的刘春与这位患儿素不相识,是他那比肩于天的奉献精神造就了这场相遇。爱心凝聚力量,希望成就未来,刘春用青春的力量,扬起那希望的风帆;用真诚的爱心,托起了明天的太阳。

我们身边还有很多像刘春这样的人,他们如花儿一般盛开在学校、盛开在社会在每个需要帮助的地方。微笑是他们娇艳的容颜,真诚是他们瑰丽的色彩,奉献是他们摇曳的身姿,爱心是他们迷人的芬芳。他们不仅盛开在生活里,也盛放在每个需要帮助的人心里。

作为初中生的我们不仅要赞美这种精神,更要学习这种精神。让小爱汇成大爱,让大爱影响世界,践行奉献社会的精神,撒下希望的种子,使这世界充满温暖。

指导老师:刘梦雅

## 中小學生應該如何進行科學鍛煉?

### 一線教師來支招

近日,教育部聯合公安部、國家消防救援局開展中小學生校外培訓“安全守護”專項行動。針對舞蹈、體育等以身體訓練為主、較易出現傷害風險的培訓活動,做出校外培訓安全提醒“五不要”,包括不要過早對孩子進行過強柔韌訓練、不要做過高難度系數的訓練等。前不久,針對一些地方中小學生“課間10分鐘被約束”問題,教育部有關負責同志表示,教育部將進一步督促地方和學校嚴格落實國家有關規定,遵循教育規律和學生身心發展規律,堅決糾正以“確保學生安全”為由而簡單限制學生必要的課間休息和活動的做法。中小學生是青少年的主體,是國家的未來和希望。學生的健康教育,無論如何強調都不為過。那麼,中小學生應該如何進行科學鍛煉?在鍛煉的過程中有何注意事項?記者採訪了多位一線教師。

#### 全面鍛煉與重點鍛煉相結合

山西省長治市上黨區北仙泉小學體育教師馮鑫莉表示,課間是學生消除學習疲勞、活躍身心的時間,在北仙泉小學,學生的校園課間鍛煉主要包括廣播體操、眼保健操、跳繩、踢毽子等。“踢毽子和跳繩的同學分別在一樓小操場的两邊活動,大家可以單獨玩,也可以合作玩,或者進行比賽。”

“全面鍛煉身體,對於促進學生身體的生長發育十分必要。”馮鑫莉稱,全面鍛煉就是通過鍛煉身體,使身體各器官和系統的機能水平得到全面發展。“有的學生可能速度較慢,那麼就可以著重選擇發展腿部力量、提高奔跑能力的動作項目反復鍛煉,同時配合廣播體操,發展上肢力量。”

#### 做好準備活動和整理活動

山西省長治市襄垣縣城內第二小學校體育教師常露露告訴記者,準備活動和整理活動對於活動的順利進行和提高活動的質量至關重要。“簡單說,準備活動就是使人體由平靜狀態逐漸過渡到運動狀態。隨著天氣漸冷,更應做好充分的準備活動,使身體發熱,使僵硬的肌肉和關節活動開,避免損傷。”

另外,在結束運動時,還要做整理活動。“使身體由緊張狀態逐漸過渡到安靜狀態,這樣有助於消除身體運動帶來的疲勞。”常露露說。

#### 從自身實際條件出發

山西省長治市超越中等職業學校舞蹈教師趙雲雲表示,舞蹈教育作為美育的重要內容,是陶冶青少年情操的重要手段。她建議學生一定要從自身的實際條件出發,按照循序漸進的原則進行學習鍛煉。“動作要由易到難,注



意打好基礎,鍛煉時間要適當,切忌過量,以免過度疲勞。”

趙雲雲坦言,為更好地發揮形体舞蹈對促進青少年健康成長與全面發展的重要作用,教師應注意遵循青少年身心發展規律,運用靈活多樣的教学方法,提高學生的舞蹈訓練水平。同時,她指出開展藝術交流的重要性,“通過藝術交流,給學生提供實踐鍛煉的機會和交流學習的平台”。

#### 養成良好的鍛煉習慣

身體鍛煉與學生自身的綜合素質密切相關。增強體質是一個較長的運動過程,如果急於求成,三天打魚兩天晒網,剛剛形成的運動性條件反射就會逐漸消退,難以達到良好的運動效果。“學生要養成良好的鍛煉習慣,體育鍛煉必須持之以恆。”馮鑫莉說。

來源:央廣網

