

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

中小学生应该如何进行科学锻炼?

——一线教师来支招

近日,教育部联合公安部、国家消防救援局开展中小学生校外培训“安全守护”专项行动。针对舞蹈、体育等以身体训练为主、较易出现伤害风险的培训活动,做出校外培训安全提醒“五不要”,包括不要过早对孩子进行过强柔韧训练、不要做过高难度系数的训练等。前不久,针对一些地方中小学生“课间10分钟被约束”问题,教育部有关负责同志表示,教育部将进一步督促地方和学校严格落实国家有关规定,遵循教育规律和学生身心发展规律,坚决纠正以“确保学生安全”为由而简单限制学生必要的课间休息和活动的做法。中小学生在青少年的主体,是国家的未来和希望。学生的健康教育,无论如何强调都不为过。那么,中小学生应该如何进行科学锻炼?在锻炼的过程中有何注意事项?记者采访了多位一线教师。

全面锻炼与重点锻炼相结合

山西省长治市上党区北仙泉小学体育教师冯鑫莉表示,课间是学生消除学习疲劳、活跃身心的时间,在北仙泉小学,学生的校园课间锻炼主要包括广播体操、眼保健操、跳绳、踢毽子等。“踢毽子和跳绳的同学分别在一楼小操场的两边活动,大家可以单独玩,也可以合作玩,或者进行比赛。”

“全面锻炼身体,对于促进学生身体的生长发育十分必要。”冯鑫莉称,全面锻炼就是通过锻炼身体,使身体各器官和系统的机能水平得到全面发展。“有的学生可能速度较慢,那么就可以着重选择发展腿部力量、提高奔跑能力的动作项目反复锻炼,同时配合广播体操,发展上肢力量。”

做好准备活动和整理活动

山西省长治市襄垣县城内第二小学校体育教师常露露告诉记者,准备活动和整理活动对于活动的顺利进行和提高活动的质量至关重要。“简单说,准备活动就是使人体由平静状态逐渐过渡到运动状态。随着天气渐冷,更应做好充分的准备活动,使身体发热,使僵硬的肌肉和关节活动开,避免损伤。”

另外,在结束运动时,还要做好整理活动。“使身体由紧张状态逐渐过渡到安静状态,这样有助于消除身体运动带来的疲劳。”常露露说。

从自身实际条件出发

山西省长治市超越中等职业学校舞蹈教师赵云云表示,舞蹈教育作为美育的重要内容,是陶冶青少年情操的重要手段。她建议学生一定要从自身的实际条件出发,按照循序渐进的原则进行学习锻炼。“动作要由易到难,注



意打好基础,锻炼时间要适当,切忌过量,以免过度疲劳。”

赵云云坦言,为更好地发挥形体舞蹈对促进青少年健康成长与全面发展的重要作用,教师应注意遵循青少年身心发展规律,运用灵活多样的教学方法,提高学生的舞蹈训练水平。同时,她指出开展艺术交流的重要性,“通过艺术交流,给学生提供实践锻炼的机会和交流学习的平台”。

养成良好的锻炼习惯

身体锻炼与学生自身的综合素质密切相关。增强体质是一个较长的运动过程,如果急于求成,三天打鱼两天晒网,刚刚形成的运动性条件反射就会逐渐消退,难以达到良好的运动效果。“学生要养成良好的锻炼习惯,体育锻炼必须持之以恒。”冯鑫莉说。

来源:央广网

