

中考临近 备考训练谨防受伤

距离2024年中考不足两个月,作为中考第一“考”,中考体育测试备受考生和家长关注。连日来记者走访发现,随着考试临近,训练强度加大,中考考生遭遇扭伤、摔伤等情况时有发生。一旦伤势恢复不及时,甚至会影响体育测试。

如何避免考生受伤?如何科学、合理、有效地利用最后一段时间提升体育成绩?一旦发生运动损伤该采取哪些措施?记者对此进行了采访,希望对广大考生有所帮助。

受伤时有发生

“快考试了,我却受伤了,真倒霉!”4月23日,初三学生郝晓轩一脸沮丧地说。前几天,她在校内跳远时,不留神摔倒在地,导致左胳膊骨折。这对原本体育成绩较差的她来说,造成很大影响。本来备考时间有限,再加上受伤需要时间恢复,她的心情比较低落。

无独有偶,一周前,初三学生张馨钰在跑步时扭伤了脚踝,导致无法继续训练,甚至上学也受到影响。家长只能每天两趟接送,在学校和康复诊所之间来回奔波。为的就是尽快恢复,不影响体测,更别影响到文化课学习。



记者在山西医科大学第二医院、市第二人民医院、太航医院采访了解到,在各医院骨科门诊,时有因训练受伤前来就诊的中考考生。市第二人民医院骨科主任刘建国表示,每年春节过后,运动损伤的学生就会呈上升趋势,其中初三的孩子居多,他们多是在备战体测的训练中,因方法不当,或操之过急,导致受伤。

科学合理运动

如何预防运动损伤?太原市文华中学校体育教师石茂松表示,面对中考体育测试,学生最主要的训练方向,

是自身心理素质的磨炼和身体素质的提高。如果学生的速度、力量、耐力各方面都不达标,一味地进行技巧练习,成绩的提升是有限的。“良好的身体素质是基础,然后根据自身情况,科学合理地安排运动时间和运动量,进行运动技术练习,才能快速提升体育成绩。”

“掌握动作要领,确保姿势正确也很关键。”石茂松以立定跳远为例进一步解释,练习跳远前,可先在大脑里过一遍正确的跳远动作要领,然后再做几个收腹跳。有条件的学生可录制自己的跳远视频,慢放回看,总结问题,针对性练习。同时,他还提示,考前要放松心情,调节心理状态,调整饮食作

息,科学合理安排好各项考前准备工作,用平和的心态迎接考试。

伤后注意事项

作为家长,孩子出现运动损伤后该做什么?市第二人民医院骨科主任刘建国介绍,由运动导致的外伤,在24小时之内要立即制动、用冰袋冷敷,并到医院进行诊断,有针对性地治疗康复。就目前医院就诊情况来看,80%的患者为一般性肌肉损伤,休息两至三周便可恢复。如出现半月板受伤、韧带撕裂断裂等情况,则需要手术治疗,恢复周期将更长。

随着中考体育测试的临近,他提示考生,训练一定要更加谨慎,最好在专业体育老师带领下进行,防止受伤。因为一旦受伤,较长的恢复期势必影响体育测试。另外,考生在备考期间,除合理补充水分外,家长还应保障考生的膳食平衡,营养全面,粗细粮搭配,增加优质蛋白质摄入,促进肌肉组织增大和力量增长。同时,每天要保障蔬菜、水果的摄入,补充各种维生素和矿物质,提高神经系统和骨骼肌肉系统的协调能力。

有业内人士还提示,开展体育训练,一定要在专业人士指导下进行。要控制运动强度和时长,循序渐进,避免因激烈运动而受伤。此外,他们还建议,体能锻炼要从小抓起,应作为常规性运动列入学生的日常生活和学习。 记者 周利芳 申波 文/摄

四所民办学校收费标准确定

本报讯(记者 何宝国)4月24日,市发改委、市教育局公布四所民办学校初中教育阶段学费、义务教育阶段住宿费收费标准,自2024年秋季招生开始执行。

经学校申请,市发改委、市教育局核定太原市鲁艺中学校、太原市常青藤中学校、太原市博大学校、太原市闻励实验学校初中教育阶段学费、义务教育阶段住宿费收费标准。具体标准为,太原市鲁艺中学校,初中教育阶段学费基准收费标准为22000元/生·学年,义务教育阶段

住宿费基准收费标准为3100元/生·学年;太原市常青藤中学校,初中教育阶段学费基准收费标准为22000元/生·学年,义务教育阶段住宿费基准收费标准为2300元/生·学年;太原市博大学校,初中教育阶段学费基准收费标准为20000元/生·学年;太原市闻励实验学校,初中教育阶段学费基准收费标准为20000元/生·学年,义务教育阶段住宿费基准收费标准为3100元/生·学年。学校可在基准收费标准基础上最高上浮10%,下浮不限。

各学校为方便学生的学习和生活,参照相同办学层次公办学校的相关规定,按照“学生自愿、据实收取、单独立账、定期结算”的原则收取服务性收费和代收费。学校自主经营的食堂向就餐的学生收取伙食费,坚持公益性原则,不得以营利为目的。

有关部门要求,各学校不得捆绑收费项目进行收费;不得在服务性收费和代收费中获取差价;学生若退(转)学,学校应根据实际情况退学生一定费用,具体退费办法按照省教育厅有关规定执行。

“爱我国防 爱我海军”主题宣讲进校园

本报讯(记者 弓凤飞)今年4月23日是人民海军成立75周年纪念日。为引导青少年儿童铭记光辉历史,传承红色基因,厚植爱国情怀,万柏林区兴华街道退役军人服务站邀请太原市“最美退役军人”张崇虎走进兴华街小学开展“爱我国防 爱我海军”主题宣讲活动。

张崇虎曾服役于海军某部,因见义勇为先后获得太原市“最美退役军人”、太原市“道德模范”等称号。宣讲活动现场,海军出身的张崇虎为学生们详细介绍中国海军成立的发展历程、人民海军历史纪事、中国军舰和中国航母的种类等知识。他还特别介绍了“太原舰”,引起学生们的强烈好奇心和求知欲。学生饶有兴趣地提问,张崇虎一丝不苟地回答。最后,张崇虎寄语学生们茁壮成长、勤奋学习,在实现强国梦、强军梦的征程中贡献力量。

据了解,万柏林区退役军人事务局还将邀请更多退役军人进学校,讲述红色故事、军旅故事,激发青少年坚定理想信念,厚植爱党爱国、崇军拥军情怀,助力学生们扣好人生第一粒扣子。

晋源区

强化医保基金监管 守好群众“救命钱”

本报讯(记者 侯慧琴 通讯员 杨润德)4月22日上午,晋源区医疗保障局在国防公园广场启动医保基金宣传月活动,主题为“基金监管同参与,守好群众‘救命钱’”。

启动仪式上,现场宣读了维护医保基金安全倡议书,倡议定点医药机构、医保工作者和参保人员学法

知法,深入学习贯彻《医疗保障基金使用监督管理条例》以及医保政策,自觉履责,争当宣传员、劝导员。太原化学工业集团有限公司职工医院代表定点医药机构,作现场承诺。医保基金社会监督员代表表态,将共同维护医保基金安全。晋源区医保局、各镇街医保办和商业保险公司

组成政策答疑团队,现场为群众讲解相关政策法规;义诊咨询团队为有需求的市民开展现场问诊和健康咨询。晋源区医保局负责人表示,用好信息共享机制,聚焦重点对象、重点领域、恶意骗保行为,完善处理机制,做到敢于监管、善于监管、规范监管,当好医保基金的“守门人”。