



上好体育课 爱上体育课

□宋鹏伟

活外音
孙达佳

3月24日,从市教育局获悉,市教育局制订了《关于加强中小学综合体育活动的七项措施》。(《太原晚报》3月25日)

为落实好教育部关于“保障小学生每天综合体育活动时间不低于2小时”的要求,各地除了保证小学生体育活动时长外,还纷纷出台具体措施提升体育课质量。其核心,就是体育锻炼必须“动真格的”,让青少年上好体育课,爱上体育课,真正提升身体素质。

健康是“1”,其余都是“0”。浅显的道理人尽皆知,落实到现实中却不尽如人意。课业负担是一方面,规避责任是另一方面,尽管当下有了“每天两小时”的硬要求,如何提升锻炼质量仍需要紧抓不懈。长

久以来,除了“阴阳课表”“说教课”以外,体育课流于形式的另一缩影便是“三无七不”——无难度、无强度、无对抗,不出汗、不喘气、不脏衣、不摔跤、不擦皮、不扭伤、不奔跑。这样的体育课,无疑会让锻炼效果大打折扣,也不利于青少年身心健康的养成。

让“动起来、跑起来、跳起来”从文件要求转化为校园日常,一个最基本的指标是出汗与否。出汗当然不是目的,却能看出是否有起码的运动强度,倘若只是简单的广播操和队列训练,乏味枯燥不说,锻炼的价值也很难达到。更重要的是,体育课还应当有趣,让孩子们不自觉地全情投入,无形中还会增强团队精神,提升意志品质与集体荣誉

感。因此,应结合学生身体素质、兴趣爱好等因材施教,让学生们可以自主选择参加各类体育活动,尤其是一些对抗性、趣味性强的集体项目,从而让孩子们在运动中体会快乐。“七项措施”中的“班级联赛”便是很好的做法,不仅有助于孩子们真正爱上体育课,也契合体育的本质——通过身体活动促进人的身心健康和社会适应能力,让他们身上有汗、眼里有光、脚下有力。

当体育课不再是可有可无、任人侵占的副科,当操场不再只是安静、有序的一大片空地,当汗水与欢笑成为青少年成长路上的生动注脚,教育才能真正回归其本质,让体质得以增强、青春有处挥洒、品质得到磨炼,生命迎来绽放。

新闻:3月21日,共青团太原市委举办“共青团与人大代表、政协委员面对面”座谈会,围绕“关注青少年心理健康 守护青少年美好未来”主题,共同为儿童青少年心理健康把脉。(《太原日报》3月25日)

旁白:让祖国花朵向阳生长。

新闻:3月25日,“十四五”重大科技基础设施——人类细胞谱系大科学研究设施在广州国际生物岛正式启动建设,建成后,这一装置有望将人体每一个细胞的全生命周期动态演化过程进行数字化刻画,探索生命奥秘,打造研究人类发育、疾病、衰老的“国之重器”。(央视新闻客户端3月25日)

旁白:研究生命奥秘,启航科学之旅。

新闻:由宁波大学自主研发的地外极端环境综合模拟舱日前正式投用。这一模拟舱由中国科学院院士、天体化学与空间生命——钱学森空间科学协同研究中心主任赵玉芬团队研发,是该中心的重要科研成果。据介绍,模拟舱通过模拟强辐射、微重力、亚磁场、低压、低温、低湿等火星和月球的极端环境,观测微生物、动物和植物,研究生物及其不同层次的组成单元对外太空环境的应激、适应和变化规律。(《科技日报》3月25日)

旁白:探索地外环境,开拓崭新图景。

投稿邮箱:tywbplb@163.com



春日植树正当时

□朱红亮

近段时间,晋阳湖公园、太原植物园等景区,邀请广大市民一起种下希望,守护绿色。(《太原晚报》3月24日)

树木具有美化环境、调节气候、涵养水源、净化空气、减少水土流失等作用,每逢春季,我市都会组织开展“群众纪念林植树活动”。一株株树木从小到大,一片片“家庭林”“少先队员林”从无到有,一座座山头从荒到绿,是城市生态环境显著

改善,人们生活环境愈加宜居的见证。近几日,晋阳湖公园、太原植物园等景区积极邀请市民参与植树活动,是群众为城市增添新绿的具体举措,也是我市持之以恒守护绿水青山的应有之义。

实现生态环境长青久绿,需要坚持不懈努力和长期悉心呵护。植绿护绿应成为贯穿全年、融入日常生活的自觉行动。要持续完善城市绿化规划,加大投入,强化监管,为

绿色发展提供政策支持和资金保障。相关部门应积极发挥作用,开展形式多样的环保宣传和公益活动,凝聚社会力量。百姓要树立主人翁意识,积极参与植树造林,人人争当绿色使者、生态先锋,为厚植太原生态底色贡献力量。

春播一丝绿,秋来一片林。让我们积极行动起来,投身植绿护绿行动,让每一片新绿茁壮成长,让城市生态更加美好。



有证无技需补“实操课”

□马腾飞

3月24日,山西高速交警一支队通报一起车辆撞上隔离护栏的交通事故。究其原因,驾驶员虽有驾照却很少开车,临时顶替感觉疲劳的同伴驾驶。(《太原晚报》3月25日)

驾驶作为一项技能,除了要有必要的理论知识,更需要丰富的实操经验。驾校应加强培训质量,注重培养他们的实际驾驶本领和应对突发情况的能力,在平时训练时,增加上路训练的时长和难度,更好帮助学员在各种路况下都能熟练驾驶,确保拿到驾照的司机真正具备上路能力。

持有驾照而缺乏实际驾驶经验的司机被称为“本本族”,应帮助这一

群体尽快成为名副其实的司机。“本本族”在重新上路前,可先在空旷场地、车流量少的路段进行练习,逐步找回驾驶感觉,也可请经验丰富的老司机陪同练车,学习他们的驾驶技巧和应对突发情况的方法,克服上路的恐惧心理。

社会上也应营造包容的氛围,给予新手司机更多理解和鼓励,减少指责和抱怨,为他们营造宽松的驾驶环境,让他们有信心和勇气在实践中不断提升驾驶水平。

开车有证无技需补“实操课”,毕竟道路安全无小事,驾照背后的责任重千钧。



农技下乡筑牢农业生产防线

□薄 鸿

古交市农业技术推广服务中心走进古交市河口镇温家山村,开展“倒春寒”防范技术宣传与实地指导。(“并州新闻”客户端3月25日)

农业防灾减灾,利器在科技。把科学知识教给广大农户,把农业技术送到田间地头,才能让科技发挥更大作用,助力农业发展,筑好灾害防线,为农民稳产丰产打下坚实基础。

古交市农技人员走进乡村专业合作社果园,把农业技术教给农户,严防气象灾害可能带来的水果产业损失,真正做到了农技下乡,农技入户,防患于未然,防灾于未发。

农业科技要先跑一步、走在前面。每逢农业生产关键期,农民们最

需要科学地指导,农技的加持。近年来,我市积极开展农技下乡活动,组织农技人员深入农村,在春耕备耕、选种育苗、病虫害防控等方面为农民提供技术指导和服务,实用的技术和指导,让不少农户受益匪浅。

农技下乡也需要加强与企业、高校等的合作,形成多方联动、多点发力的格局。企业可以提供先进的农业设备和技术,高校可以提供科研支持和人才培养,多方合作,为农技下乡提供更有力的支持和保障。

农技下乡是推动农业现代化、实现乡村振兴的重要举措。只有让科技真正走进田间地头,才能为乡村振兴注入源源不断的动力。

