



上好体育课 爱上体育课

□宋鹏伟

话外音
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“保障中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时”的要求,各地除了保证中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。



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。



热议 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。



微观 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。

太原市文明办
太原日报社