

运动才是孩子最好的生命教育

■ 黎涌明

如果说,最好的教育是看不到教育的发生,但是心灵却实实在在地受到了影响,潜能得到了发挥,那体育可以称得上是最好的教育。体育可以给予孩子健康的体魄,强壮的力量;教人奋勇拼搏,也教人公平竞争;教人享受胜利,也教人接受失败。更重要的是,体育可以加深孩子对生命的理解和对生活的热爱,帮助他们形成更完整的人格。培养孩子的体育精神,是给他们最好的生命教育。

运动场是孩子们的“微观人生”

小小的运动场,对孩子来说其实就是一个微观的人生。体育比赛让他们明白,并不是努力就能获得好成绩,也不是每一场比赛都会有绝对的“公平”。相关研究数据表明,在世界顶尖名校录取的新生中,近80%的学生都有着丰富的体育运动训练经验。

如何面对困难?如何面对不公平?如何给自己树立目标并意志坚定地去实现它?体育运动,考验的是孩子们的坚持不懈、灵活学习、团队合作、崇尚荣誉和遵守规则等让他们受益一生的素质。体育运动不仅能让孩子们体会这些生活中的大道理,提升自我的抗挫折能力,也能教他们学会与人相处之道,让他们用更积极的方式,面对自己的人生。

动起来 比选择什么运动项目更重要

青少年儿童参与体育运动很大程度上取决于家长的动机。有的家长希望通过运动能让孩子好好吃饭;有的家长希望通过运动提高孩子的免疫能力、少生病;有的父母希望通过运动能够改善孩子不善交际、内向的性格,当然也有的家长希望孩子能成为运动健将。

但是,比选择什么运动项目更为重要的是,让青少年儿童能持之以恒地动起来。

增加身体活动和减少久坐行为也是当今众多国际和国家级指南中的主要建议。世界卫生组织2020年发布的身体活动和久坐行为指南建议,青少年儿童每周至少需要保持平均60分钟中到高强度的身体活动,且每周至少需要包括3次高强度的有氧运动和力量训练,更长时间的身体活动将带来额外的健康益处。

家长可根据周边体育设施和服务,以及孩子的兴趣爱好引导孩子在早期进行多个运动项目的尝试,旨在以运动项目为载体让孩子能够有规律地动起来,达到和超过有益身心健康的身量活动量。当然,家长需要避免体育运动可能带来的损伤风险,例如肥胖或超重的青少年儿童需要减少或

避免跑步类的运动项目。

学校是青少年儿童参与 体育运动的重要场所

自2021学年秋季学期开始,上海中小学校严格落实国家和该市规定的体育与健康课程要求,小学阶段每天开设1节体育课,并鼓励初中、高中逐步增加课时,保证学生有充足的课内体育锻炼时间。此外,合理安排学生校内、校外体育活动时间,保障每天校内、校外各1小时。

除此之外,学校应尽可能挖掘和拓展体育场地设施,有需要时可与体育专业组织和俱乐部合作积极开展校园体育社团、体育竞赛和体育晚托,用各种方法让更多青少年儿童参与体育运动和体育竞赛。

毫无疑问,体育运动能够给孩子以健康体魄,塑造孩子完整人格,但最重要的是能够加深孩子对生活的理解和热爱。因此,家长应该以孩子真正的兴趣为首要目标,而不是为了满足自身对某些运动的向往,或者纯粹为了应付体育考试而让孩子加入其中。如果家长仅以“比赛成绩”作为孩子运动的第一目的,运动就不再是运动,而成了另一种形式的考试,培养出的,可能也只是另一种形式的“考试机器”。



近日,在广西融安县第二实验小学,“文场”表演队的学生在整理服装。“文场”是一种流行于桂北地区清唱剧类型的地方曲艺形式。

近年来,广西柳州市融安县第二实验小学在推动民族团结进步示

范学校的创建过程中,积极开展地方戏剧、民族舞蹈、传统乐器等民族文化教育进课堂活动,引导孩子们学习传承传统文化,接受民族团结进步教育,铸牢中华民族共同体意识。

新华社记者 黄孝邦 摄

内地7所高校跻身 泰晤士世界大学声誉排名百强

新华社伦敦电(记者梁希之)英国泰晤士高等教育近日公布2021年度世界大学声誉排行榜,中国内地有7所高校跻身百强。

这7所内地高校分别是清华大学、北京大学、上海交通大学、浙江大学、复旦大学、中国科技大学和南京大学。其中,清华大学位居榜单第10位,为排名最高的亚洲高校。北京大学位列第15位,上海交通大学和浙江大学并列第50位,复旦大学和中国科技大学位于51至60组别,南京大学位居91至100组别。

此外,中国香港和中国台湾共有3所大学入选百强,其中香港大学位列第48位,香港科技大学位居91至100组别,台湾大学位于61至70组别。

泰晤士高等教育首席知识官菲尔·巴蒂表示,中国内地高校在排名上的突破表明,中国内地在高等教育方面的卓越表现受到更多关注。

泰晤士高等教育从2011年开始发布世界大学声誉排行榜。今年该机构共邀请全球万余名学者参与投票调查,共有来自29个国家和地区的202所高校上榜。

五部门： 加强高等学历继续教育广告管理

近日,教育部、市场监管总局、中央网信办、工业和信息化部、公安部等五部门联合印发《关于加强高等学历继续教育广告发布管理的通知》,对高等学历继续教育广告发布、内容、程序等提出规范性要求。

第一,规范广告发布行为。高校严格履行办学主体责任,做好内容审核,内容信息不得出现“快速取证”“免考包过”“考不过退款”等对教育效果作出明示或者暗示的保证性承诺;加强对高等学历继续教育广告发布主体、内容的审核筛选。

第二,开展专项整治行动。各省级

教育行政部门牵头,会同本地区市场监管部门、网信部门、电信主管部门、公安部门根据职责分工,开展为期3个月的专项整治行动。

第三,建立长效监管机制。各地有关部门要加强领导,明确分工;各部门间加强构建沟通协调、信息共享、联合执法、监督惩戒的工作机制;通过新闻媒体、官方网站、自媒体平台等渠道加强宣传力度、舆论引导。

下一步,教育部等五部门将推动治理常态化,有效规范高等学历继续教育广告发布秩序,为高等学历继续教育发展营造风清气正的良好环境。(本报综合)

江北区举行2021年 青少年科技模型大赛培训研讨会

本报讯(通讯员 卢文超)近日,2021年江北区青少年科技模型大赛培训研讨会在区教师进修学院举行。来自全区25所学校的31名科技辅导员参加了此次培训研讨会。

相关负责人从三个方面介绍了本次竞赛的组织与报名工作。一、各中小学可以利用延时服务时间开展相关校内活

动。二、报名方式由学校统一报名改为由家长在重庆市基础教育资源公共服务平台自愿报名。三、明确提出在辅导学生活动时,要有意识地引导学生了解模型背后的科学原理、科学发展史、科学家及科学精神,推动模型赛成为一种项目式学习。

目前,江北区部分学校已经启动宣传报名工作。

梁平区柏家小学： 开展防溺水主题教育活动

本报讯(通讯员 方伟)为了加强预防儿童溺水工作,落实保护学生生命安全的责任,近日,梁平区柏家小学开展了防溺水安全教育活动。

该校通过多渠道对学生进行预防溺水的知识普及教育,明确要求学生做到

防溺水“七不”“三要”。通过开展“防溺水”主题班会课、“防溺水”签名活动,让学生自觉树立防溺水安全意识,掌握防溺水安全知识,提高学生自护自救能力。同时向家长发放《防溺水安全好家长书》,共同抓好“防溺水”安全教育。