

春节期间,新华区30所中小学校响应号召——

# 学校体育场馆和体育设施免费开放

**本报讯** (记者那晓蕊)春节假期,新华区积极落实学校体育场馆节假日对社会开放工作,将符合条件的学校体育场馆和体育设施免费向社会开放,受到居民欢迎。

2月9日上午,在新华区光明路小学教育集团总校操场上,几名小学生正在家长陪同下练习篮球,附近几名家长正带着幼儿在草地上玩耍。该校值班

的教师志愿者为孩子和家长送上了冒着热气的开水。

据介绍,春节假期,该校体育运动场地坚持每天定时对公众开放,在入校锻炼的人员中,学校附近的居民居多,其中不少是本校的学生家长带着孩子前来锻炼。操场上十分热闹,有到操场跑步打卡的,有带着孩子体验各种有趣亲子运动的,有约着小伙伴来踢球的……

光明路小学教育集团总校长王凤云说,学校体育场馆对外开放,便民惠民,一举多得,有效提升居民生活幸福感的同,也让学校在非教学时间闲置的体育场馆得到充分利用。同时,学校也呼吁市民入校锻炼时自觉遵守公约,共同维护和谐、文明的健身环境。

根据《平顶山市中小学体育场馆公休日及法定节假日对社会开放实施方案》精神,去年以来,新华区教体局安排全区30所中小学校有计划、有步骤制定工作方案,将学校体育场馆和体育设施于国家法定节假日免费向社会开放,充分发挥学校体育场馆对促进青少年健康成长和推进全民健身运动的积极作用,此举深受周边居民的欢迎。截至目前,该区符合条件的公办中小学体育场馆在规定的时段全部对社会开放。

## 湛河区中小学寒假“作业” 引导学生参与社会实践

**本报讯** (记者那晓蕊)“希望你们能够快乐健康,平平安安,能够学有所思、学有所得……”近日,湛河区实验小学校长吕志锋给学生写了一封信,深情寄语全体学生过一个平安、幸福、快乐、充实的寒假。

寒假期间,湛河区实验小学开展了“师生书信互动”活动,老师们通过一封封纸短情长的书信,关心、关怀、关爱着学生们;学生们把浓烈的情感融进一张张信笺,温暖真挚,稚嫩且坚定的语言令人欣慰不已。

制作“土电话”、进行“钻木取火”、实验“小孔成像”……湛河区开源路小学学生完成了学校布置的新奇、快乐、妙不“科”言的寒假科学作业。系列科学实验活动让

学生将从书本中学到的知识放到生活中去感知,在实践中激发学生的学习兴趣和学习动力,锻炼他们的动手、动脑能力,让学生在玩中探索知识,在玩中感受学习的快乐,在实践中收获成长。

以思为导,以图为构。假期里,湛河区沁园小学的学生和父母一起到超市购置年货,制订合理的购物计划,分类整理年货,并将整理的数据制作成统计图,年货种类、数量一目了然。

湛河区南环路小学的学生们走进社区,打扫卫生;步入图书馆,当起义务管理员……活跃在社会各个角落的小小志愿者们如同冬天的一抹暖阳,温暖着社会、温暖着大家,同时激发起更多孩子的社会责任感和奉献精神。

### 全民健身大拜年 健康生活喜乐会

#### 射艺比赛落幕

**本报讯** (记者田秀忠)2月18日,一场充满活力与传统韵味的体育盛事——2024年平顶山全民健身大拜年“庆新春”射艺比赛在市实验中学落下帷幕。

本次比赛吸引了全市16所学校和22个家庭的200余名运动员积极参与,他们以箭矢为笔,以靶布为卷,共同书写了一幅生动活泼的全民健身画卷。

为期两天的射艺比赛,旨在传承和弘扬我国悠久的射箭文化,同时倡导健康积极的生活方式,营造浓厚的全民健身氛围。比赛设置了射击项目和射箭项目两大类,内容丰富多样,既有考验个人技能与专注力的个人赛,也有强调团队协作与亲情互动的家庭团体赛,让参赛者在竞技中体验传统文化的魅力,感受新春佳节的喜庆气氛。

比赛现场气氛热烈,无论是青少年选手展现的精湛技艺,还是家庭组合的默契配合,都充分展现了市民良好的精神风貌和对传统射艺运动的热爱。

#### 气排球比赛举办

**本报讯** (记者田秀忠)2月15日至17日,2024年平顶山全民健身大拜年“庆新春”气排球比赛在湛河区鹰之健智能体育馆举办。来自全市21支队伍的170余名运动员齐聚一堂,共同为市民呈现了一场精彩纷呈的体育盛宴。

本次比赛由市教育局、市体育总会主办,市全民健身中心承办,河南省鹰之健体育发展有限公司协办。作为全市2024年全民健身大拜年系列活动的重要组成部分,本次比赛旨在推广气排球运动,提高市民的身体素质,丰富群众的业余文化生活。

此次比赛共设置女子组、男子组、混合组3个组别,各组别运动员在赛场上展开了激烈争夺。发球、接球、扣球、拦网……每一个动作都充满力量与技巧,展现了运动员们高超的竞技水平和良好的精神风貌。观众为运动员们的精彩表现鼓掌欢呼,现场气氛和谐热烈。

## 平顶山学院舞龙队“火出圈”

在除夕央视《春晚等着你》栏目第一个出场表演

**本报讯** (记者那晓蕊 通讯员王卓菲)2月9日中午,在央视春晚开播前的《春晚等着你》节目中,平顶山学院舞龙队队员们表演了精彩的舞龙节目,迅速“火出圈”。

当天中午12点,中央广播电视总台《春晚等着你》栏目开播,平顶山学院舞龙队第一个出场表演。在中央广播电视总台演播大厅春晚1号门口,平顶山学院舞龙队的队员们面着彩妆,身披手工定制的祥云瑞龙纹演出服,手擎金红相间的祥龙,伴着节奏欢快的民族风音乐,追着龙珠在通道中飞舞前行。祥龙在队员们手中时而翻滚,时而绕柱盘

旋,时而摆头眨眼,刚劲有力又不失灵动可爱。在通道中候场的央视春晚演员们纷纷为祥龙让开通道,在演员们的喝彩声和欢呼声中,祥龙舞进央视演播厅,与管彤、杨旭等央视主持人一起开启春晚倒计时。

平顶山学院体育学院党委书记马书军介绍,登上央视春晚的这支舞龙队是由平顶山学院体育学院教师和大二、大三、大四3个年级的11名在校生组成。在接到央视文艺中心的演出任务后,学生们主动放弃假期,刻苦训练,精心准备。学校还成立了工作专班,从舞龙队在训练期间的场地、食宿及1月

29日、30日到北京录节目时的所有后勤保障工作都做了精心安排,其间平顶山学院党委书记王小鹏、院长郭秋平等校领导多次慰问参演师生。

据平顶山学院体育学院院长王继强介绍,平顶山学院舞龙队自2001年成立以来,先后培养出高水平运动员500余人,获得国际级、国家级、省(部)级奖项30多项,还先后多次受邀出访意大利、韩国等国家展示传播中华舞龙舞狮文化,为平顶山学院、平顶山市和河南省争得了荣誉。

下图:平顶山学院舞龙队队员在节目录制现场表演。 于长立 摄



展现家乡年俗 定格新春记忆

### 市二高举办龙年春节摄影展

热气腾腾的年夜饭、琳琅满目的年货市场、精彩纷呈的民俗表演……学生们用镜头记录年味,用照片定格幸福时光。该校有关负责人说,此次摄影展给

学生提供了展现家乡年俗、记录美好瞬间的平台,丰富了寒假生活,也提高了学生的创新性思维、实践能力和审美能力。

高三备考,听听优秀毕业生怎么说

## 知名高校学子分享高分“秘籍”

**本报讯** (记者那晓蕊 实习生张若洋)距离高考越来越远,如何有效备考?如何做好考前复习?春节前,市一中一批优秀毕业生回到母校,面对面为高三学子分享备考经验和学习方法,助力学弟学妹圆梦高考。这些毕业生均来自知名高校,他们有哪些高分“秘籍”和备考攻略呢?2月20日,记者就此进行了采访。

清华大学大一学生丁启航去年高考总分705分,数学考了满分。他以自身经历告诫高三学子,临近高考,要不骄不躁,保持良好心态。在一次次考试和练习的过程中,注重磨砺自己,不要因分数的高低起伏或喜或忧,要淡定从容,有条不紊地应对。细节决定成败,他强调要在备考过程中关注细节,注意查漏补缺,方能突破分数极限。“无论是平时复习还是考试做题,都要关注细节,考虑全面方为取胜之道,积累好知识的每一个细节,相信你一定能够做到厚积薄发。”

此外,丁启航还建议高三学子多与老师和同学交流。“三人行,必有我师焉”,对于一个问题,老师们一定会给出好的解决方法,同学们的想法也能够

给我们带来启发。多多交流,一定能碰撞出思维的火花。”他还分享了清华多彩的校园生活、一流的教育和科研资源等,激励学弟学妹以清华为目标,稳步踏实备考,乘风破浪,顺利圆梦。

四川大学大一女生王嘉仪回顾了自己高中三年的学习生活,分享了她认为最重要的学习经验——持之以恒。“学习是一个长期的过程,需要我们在日常不断地积累和巩固。在学习过程中,我们需要明确目标,制订合理的计划,长期保持自律并主动调整学习状态。”在学习方法上,她强调要善于利用时间,将知识点进行归纳整理,并养成记录错题进行巩固的好习惯;要与周围的同学们保持良好的沟通与交流,互帮互助、团结友爱的同学关系对学习很有益。与此同时,保持良好的心态对备考至关重要。“我们要学会调整自己的心态,遇到挫折时不放弃,积极反思问题所在;同时,也要注意充足的休息和睡眠,做到饮食协调,保持身体健康,充满信心地迎接人生大考。”王嘉仪说。

哈尔滨工业大学大一男生李志明在分享高考备考策略时说,首先要注

重基础知识的复习,争取做到所有课本都至少阅读一遍,扎实掌握每一个知识点;其次,要合理安排时间,做到学习、休息、娱乐相结合,避免自身一直处于压力之下,学习“事倍功半”;最后,要养成良好的学习习惯,具有坚持不懈的毅力和矢志不渝的努力,才可以笑到最后。他还分享了一些高效的学习方法,比如制订好学习计划,做到学习时井井有条,尤其是考试前的复习,更要做到“按计划行事”;做好笔记,笔记本可以用活页本,这样在后来考试中遇到没见过的知识点或结论时可以随时补充;多做练习题,可以准备一个错题本,在遇到不会的题或者错题时可以将剪下来贴到上面,复习时方便观看等。

上海交通大学大二学生王东升表示,各学科的备考方法不同,考生最好学习学科做好归纳总结。诸如在数学学习中一定要总结错题和知识点,做好笔记,听不懂要及时请教老师,直到理解为止。每次考试前可以复习一下整理的知识点与错题,平时就要做好分类整理。对于物理学习,一定要整理物理模型,对于物理模型的理解,要想想为什

么,还要注意物理大题的解题过程。对于化学和生物的学习,要注意化学实验描述题、原因描述题的积累。同时,一定要细细地读完课本的每一个知识点。英语学习中要做好生词积累,早读多复习,可以提前看一些四六级词汇用于作文高级词替换。

王东升还分享了一些行之有效的心理调节方法,比如多与老师沟通、交流,考前100天可以定时找老师谈话;对自己进行积极的心理暗示,考前可每天分三次给自己积极的心理暗示,对自己说“相信我一定可以考上理想大学”等;不要给自己贴标签,不要潜意识地觉得“我语文不好”“我就这样了”,一定要拥有自信平和的心态,保持正向思维,告诉自己“我过去可能不太好,但是我现在正在努力地改变自己,并且已取得了很大成效”。他还强调了天赋与努力的关系:“每个人有不同的天赋,人生是旷野,而不是轨道。不要急,人生很长,高考也不是终点。但是,努力是天赋之基,勤勤恳恳的努力才匹配得上你的天赋。”他祝愿新的一年,所有考生都能够通过拼搏奋斗考入理想大学,得偿所愿。

## 光明路小学教育集团开展“寻访红色印记”实践活动

**本报讯** (记者那晓蕊)参观红色场馆、打卡红色地标、探访名人故居……2024年寒假,新华区光明路小学教育集团号召学生们走进红色基地,追寻红色记忆,传承红色基因。

该集团副团长王伟介绍,学生们利用假期前往陕西历史博物馆观看抗美援朝文物展、到宝丰县参观中原军区暨中原野战军司令部旧址。在革命纪念馆、红色文化馆等场所,学生们聆听革命故事,了解革命历史,接受党史教育以及爱国主义教育,懂得今天的幸福生活来之不易,激发爱国、爱党、爱家乡的情感。

在老师的引导下,学生们多方了解革命先烈的英雄事迹,主动搜集红色场馆中的红色教育素材,了解当地历史文化、风土人情,感受英雄为人民解放事业不怕牺牲、艰苦奋斗、甘于奉献的革命精神,树立为中华民族伟大复兴而奋斗的远大志向。

此外,该集团还开展了观看红色影片、阅读红色书籍等活动,让学生们拓展视野,从中汲取精神营养,激发上进心。

诵读学习、健身打卡、志愿服务、艺术创作……

## 诚朴路小学寒假实践活动丰富多彩

**本报讯** (记者那晓蕊)寒假期间,湛河区诚朴路小学引导学生开展系列实践活动,让学生们从书本走向生活,从课堂走向社会,在实践中体验拥有满满的收获。

该校引导学生做文化润泽“智慧龙”,学生们利用寒假和家人一起制作年货清单,诵读经典诗文,静心学习书法,博览群书,增强文化自信、提升文化素养,力争成为新时代的好少年。

该校学生每天坚持半小时左右的体育锻炼,许多学生还把健身照片发到班级微信群打卡,争做乐享运动“健美龙”。

不少学生利用寒假参与向平凡英雄致敬和志愿服务活动,倡导文明和谐、向上向善的社会风气,做

崇德向善“美德龙”。该校学生还制作了一件件充满节日气氛的艺术作品,乐做别具匠心“创新龙”。

该校还引导学生居家开展家庭消防安全大排查。学生和家长一起排查安全隐患并模拟消防演练,进一步掌握安全知识护航假期。

“微实践,厚成长。寒假期间,孩子们在实践中学习,在经历中成长,生活过得丰富而充实。”该校校长李庆敏看到学生们线上提交的寒假实践作业图片、视频后,满怀欣喜,她表示,学校将持续完善德智体美劳全面发展的育人体系,助力学生成长成才。

## 探民俗寻年味 学技艺增才干

东风路小学开展“阳光娃娃寻年记”实践活动

**本报讯** (记者那晓蕊)2月13日上午,湛河区东风路小学30余名学生走进市新华书店开展“阳光娃娃寻年记”实践活动,在做龙灯、写“春”字的体验中感受节日的喜庆氛围和传统文化的魅力。

舞龙灯是中国的传统习俗,代表着吉祥与团圆。当天上午,学生们在市新华书店工作人员的带领下动手制作龙灯,为传统节日增添一份喜庆味道。在制作过程中,学生们了解传统文化,锻炼了动手能力和创造力,现场气氛热烈而欢快。

接下来,学生们跟随老师了解中华优秀传统文化中“春”字的起源和含义,学习隶书“春”的书写方法、

笔画结构和布局等技巧。在老师手把手指导下,学生们学写“春”字,在年味里盼春、祈福。

随后,学生们学习了分类整理图书、图书打包方法等,并到书架前分类整理图书,俨然成了小小图书管理员。

该校少先队大队辅导员王向丽说,此次活动丰富了学生的假期生活,增强了他们的社会实践能力,激发了学生对传统文化的热爱与探索的热情,坚定了他们的文化自信,让学生自觉做中华优秀传统文化的传承者和弘扬者。

下图:学生在展示自己书写的“春”字。 本报记者 那晓蕊 摄

