

# 真正的奥林匹克精神

沁园小学三(4)班 郝韵迪

## 生活中的新发现

平马路小学三(2)班 吕昊轩

在日常生活中,我们常常会有一些惊人的发现。

这一天,我们家包饺子,姥姥煮饺子,我站在一旁观看,我发现,生饺子放到锅里时,会立刻沉到水底。煮了一会儿,水再次沸腾,奇怪,沉在锅底的饺子竟漂了起来。这时候的饺子变得比刚下锅时更圆更鼓,像个充满气的小皮球。咦,为什么生饺子会沉到锅底,煮熟的饺子会浮到水面上呢?

姥姥说:“孩子,这是一个科学原理,我讲不太清楚。”我突然想到:“对,我可以上网查一下!”于是,我急忙打开电脑,搜索到了饺子浮起来的原理:原来,生饺子刚放入锅里时,它的比重比水大,所以就沉了下去。随着温度上升,锅中的水和饺子都热了起来,物体受热就会膨胀,饺子膨胀后体积增大,体积增大以后,单位体积的重量就减小了。根据阿基米德原理,这时饺子会减轻重量,其实就是水对饺子产生了浮力,于是饺子就浮了起来。哦,原来如此啊!这下我明白了。

生活中的浮力现象有很多,比如轮船在水中航行,鸭子在水中游泳,木块在水面上漂浮……

生活中总是有一些惊人的小发现,只要你拥有一颗善于发现的心,每天都可以有收获。

(指导老师:刘莉)

1936年8月,第11届奥林匹克运动会在德国举行。此届奥运会最引人注目是美国黑人运动员杰西·欧文斯,他连续夺得了男子100米、200米、4×100米接力赛三块金牌。

跳远是欧文斯最后一个比赛项目。由于紧张,他第一跳犯规,第二跳又失误了,一切希望都寄托在第三跳上了,欧文斯感到了前所未有的压力,他在起跑线上一再试跑,就是不敢开始最后一跳。

眼看就要超时犯规了,这时,一名德国运动员走到欧文斯面前,在场的人没有

不认识他的,他就是欧文斯最强劲的对手——鲁茨·朗克!他露出友好的微笑,轻轻地对欧文斯说:“我有一个窍门,或许对你有帮助。”说完,他取下欧文斯的毛巾放在起跳板的后面,然后告诉欧文斯:“在这个地方跳就不会有太大的偏差。”

看着朗克真诚的笑容,欧文斯紧张的心情终于放松了下来。最后一跳,他创造了新的世界纪录——8.06米,取得了这个项目的金牌。

整个体育场都沸腾了起来,朗克把欧文斯拉到看台

前,高高举起欧文斯的手,并大声喊道:“杰西·欧文斯!杰西·欧文斯!”欧文斯也举起朗克的手大声喊:“鲁茨·朗克!鲁茨·朗克!”看台上爆发出排山倒海般的呼喊声。

欧文斯8.06米的跳远世界纪录一直保持了24年,两位运动员在竞争中结下的友谊始终保持着,多年后,欧文斯深情地说,他所取得的世界纪录是和鲁茨·朗克一起创造的,并不属于他一个人!

这就是奥林匹克精神,除了更快、更高、更强之外,还有友谊第一、比赛第二。



(资料图,如有侵权请联系本报)

## 快乐的一天

湛河区实验小学五(4)班 黄照媛

周末的一天,阳光明媚,春意浓浓,妈妈带着我和表弟去游乐园玩。

在公园,各种各样的游乐设施令我们眼花缭乱。我和表弟穿梭在熙攘的人群中寻找喜欢的项目,我们很快就被“飞鼠过山车”吸引住了。我和表弟依次上了一辆小车,系上安全带后,车便开始滑行。表弟在我前面,他一直躲在车厢里,像一只缩头乌龟,我也紧紧地抓住方向盘,心提到了嗓子眼儿。慢慢地,过山车开始加速了,它在弯道上急速行驶,忽而上升忽而下滑,真是太刺激了。下了车,我心里还像装了一只小兔子一样怦怦乱跳!

接着我们又来到疯狂魔盘,表弟怕晕不敢玩,于是我自己上了魔盘。不一会儿,魔盘开始转动,它先平稳地转了一圈,然后开始摇摆,我被晃得东倒西歪,使劲抓住栏杆才勉强保持平衡。过了一会,魔盘开始疯狂地上下左右颠簸,边颠边转,我被颠得身体不听使唤,连栏杆都抓不住了,咕噜一下滑到了魔盘底部。我回头看其他孩子,不是东倒西歪拼命抓住栏杆,就是和我一样被甩到了魔盘底部,不知是谁压住了谁的身体,还是谁踢到了谁的屁股,每个人都在哇哇大叫,热闹极了。

我们又玩了大摆锤、魔幻镜宫等项目,真是快乐的一天。

## 平顶山市二高: 打造德育高地,筑牢人生根基

“地势坤,君子以厚德载物。”二高人上自校长书记,下至每一个学生,都体现出勤勉好学的精神。他们脚踏实地,有目标有梦想,敢于创新教学模式,乐于接受全新的教育理念……师生奋发进取,形成了好学、乐学、善学的学风,促进了教育教学质量的全面提升。这与学校重视德育教育、创新德育活动密不可分。

### 惟志惟勤 至中至正 以校训精神引导学生立志成长

“惟志惟勤 至中至正”是市二高的校训,也是校园文化的精髓。据了解,这八个字取“功崇惟志,业广惟勤;执中致和,守正致远”之意。近年来,该校深入挖掘校训的内涵,使学生早立志,誓成才,勤学不懈,努力做到至中、至正,做一个大写的人……

走进学校,就能感受到一股浓浓的文化氛围。教学楼前的“腾飞”雕塑,公寓楼前后的“劝学园”“正心园”,与“校训”文化石相映成趣;5层教学楼每一层都建有雅致的学生书吧,每学期新购10万元图书丰富学校图书馆、阅览室;校内的实体书店,文化长廊和文化墙,班级文化、餐厅文化、宿舍文化和办公室文化,无不体现着该校的校训精神,以及“聚学解问 崇善笃行”的学风和“进德修业 厚生乐教”的教风。

该校校长徐卫东极具创新精神,他以文化作引领,以制度为保障,以领导引领作为前提,德育工作开展得卓有成效。他说:“愿洒扫、懂感恩、知进退、明诚信、会欣赏、善合作,具有家国情怀、文明尚雅、勇于担当、追求理想成为二高学生必备的精神品质。”

### 严格纪律 精细管理 以德育为抓手促教育质量全面提升

“成才先成人,成人必树德。”这是市二高的教育信条。市二高建立起由书记校长负责、群团组织参与、家庭社会联动的德育工作机制,使德育活动更新颖鲜活,德育教育更扎实深入。

强纪律,抓落实,促管理,这是市二高抓好学生德育工作的“法宝”。该校严格落实校规校纪,从“大三无”(无抽烟学生、无带手机学生、无考试作弊学生)、“小三无”(教室无零食、上课无睡觉、教室内外无垃圾)上狠抓学生纪律和行为习惯,促进学生养成良好习惯。

实行学生自我管理,成立学生自主管理中心、学生纠察队等,严查学生仪容仪表、乱吃零食和乱扔垃圾现象;利用“班主任管理群”,在学生管理上与年级部、班主任及时沟通交流;不定期召开德育工作会、家长会,利用三周时间举办“励志教育”主题班会同课异构活动等,丰富了德育工作新途径,效果颇佳。

举办首届读书节,通过开展诵读大赛、征文大赛、漂流书吧、跳蚤书市、“书香班级”评选等活动,营造良好的书香氛围;开展“校长有约 共话成长”栏目,及时解决学生存在的困惑和问题;开展“挚爱书吧”“感恩师恩 严冬送温暖”等志愿服务活动,提升学生的责任感和使命感……

每年秋季新生一入校,该校便会开展扎实的学前教育,从校训、校风、校史等入手,通过丰富而扎实的内容,让学生提升思想认识,规范行为习惯,知德、明德、修德、尚德,养成良好习惯,收获美好人生。

### 课程渗透 知行合一 多措并举培养新时期优秀学子

4月25日下午,市二高举办了首届“班主任节”,对30位班主任进行了表彰,向奋战在一线的班主任致敬。据该校党总支书记周梅介绍,聚焦立德树人,不忘初心,牢记使命,是当前和今后一段时期市二高开创德育工作新局面的重要任务。由此,该校树立大德育理念,不断丰富和拓展德育工作的途径与方法,把“惟志惟勤 至中至正”的校训具体化到日常的教学工作中去,通过“二高校报”“二高校歌”、二高社团、专题活动等载体,搭建德育平台,建设德育核心队伍,建设二高德育课程等,提高德育工作的预见性、针对性和实效性。

该校努力构建德智体美劳全面培养的教育体系,为学生终身发展奠定基础。校长助理杨彬落实学校德育精神,认真组织、精心设计,开发富有特色的校本德育教材;利用中秋节、国庆节等传统节日和青年节、建党日等重要节日,以及入学军训、成人礼、毕业仪式等重要活动为载体开展喜闻乐见的实践活动;组织学生开展公益劳动、扶贫帮困、科技环保、民俗文化等社区实践活动、专题调查、研学旅行、红色旅游等活动,使学生在知行合一中提升全面素质……

该校建立健全家庭教育工作机制,让家长参与到德育教育中;加强学校与社会资源共享,主动联系宣传、综治、公安、司法、民政、文化、共青团、妇联、关工委、卫计委等部门,建立多方联动机制,搭建社会育人平台,助力学生健康成长。

该校立足学生发展中心,通过社团开展丰富多彩的活动;发展学



学校班主任在2019年首届班主任节合影



2018年首届读书节启动仪式

生特长,成立“体育、美术、音乐、空乘模特、播音主持、舞蹈、书法”等特长班;发挥“全国青少年校园足球特色学校”“河南省模特协会特设的培训基地”“河南省模特艺术研究会平顶山分会所在地”“河南省空乘模特‘一校一品’特色校”的优势,整合特长课程,形成了以“发展学生核心素养为中心,培养全面发展的育人机制,筑牢

学生人生根基,拓宽学生成才之路。通过长期扎实有效的德育教育,市二高师生将“惟志惟勤 至中至正”的校训精神深植入心,校风校纪严明,学风教风浓郁,师生文明素质不断提升。厚德载物,天道酬勤。市二高已经成为我市教育系统一道亮丽的风景线,未来将不负家长和社会各界的众望,励精图治谋发展,在新时代书写新的篇章。(王红梅)