

今日黄三角·聚焦

胜利油田第十三中学“阳光大课间” 师生课间同打太极拳

文/本报见习记者 李沙娜 李金金 片/本报见习记者 段学虎 通讯员 孙吉海



胜利第十三中学的两千多名学生正在进行大摆臂走的活动。

“放慢速度,慢慢来”,伴着太极拳音乐和口令,东营胜利第十三中学每天上午9点10分和下午3点40分都会准时开始“阳光大课间”活动。据了解,第十三中学初中部和高中部共2400余名学生与200多名老师,他们每天会在七十分钟的大课间内,进行眼保健操、打24式太极拳等活动。“阳光大课间”让学生们缓解了压力,放松了心情。



学生们对24式太极拳特别感兴趣。

课间打起太极拳

21日9点10分,胜利第十三中学的2400余名学生和200多名老师在眼保健操的音乐声中,开始了今天“阳光大课间”的活动。记者看到,校园楼与楼之间的7片空地分别划分给学校初中和高中7个年级。

随后,在舒缓悠扬的音乐声中,学生们打着行云流水的太极拳,踏着《骑士进行曲》的节奏,喊着“奋发向上”“梦想飞扬”响亮豪迈的口号,迈着整齐的队伍,迈着矫健的步伐,在雄壮的《三大纪律八项注意》的乐曲声中,进行着大摆臂走。

胜利第十三中学业务校长迟善波说,上午的“阳光大课间”是40分钟,下午两节课后还有30分钟。他说:“下午没有太极拳这个项目。”

小场地容大课间

2007年之前,胜利第十三中学的校长朱林华发现,很多学生做广播体操并没有起到强身健体的效果。

2007年11月,朱林华征求全校近200名教师的意见后,决定寻找既能让学生感兴趣,又能让学生锻炼身体的活动。体卫处的胡培兰老师带领20名老师去辽宁盘锦高级中学考察学习,回来后经过多次调整、反复讨论,利用半年的时间创办了现在的“大课间”,改变了学生原来应付课间操的情况。

现有场地小也给活动的开展造成了一定影响,“目前我们的塑胶跑道还在整修,但是现在按照学校的实际情况,巧妙的安排了场地,不大的校园容纳2000人还不成问题。”迟校长告诉记者,为了保

证每个孩子都能得到锻炼,学校合理地利用了每一块空地。

“最初对音乐的选择,学生和老师们对‘大课间’的认识不够都对活动的实施造成一定的困难,但是经过实践,现在已经取得了良好的效果。”胡培兰老师说。

学生上课有精神

高三的付佳欣告诉记者,她以前身体素质较差,很容易生病。她说:“以前上午两节课后很容易犯困,而且高三压力很大,打太极拳真的能让我静下心来缓解学习的压力,放松一下情绪。”

范琳琳说:“我学会了太极拳,不仅自己得到了锻炼,回家爷爷奶奶也让我教他们,感觉很自豪。有同学的家长讲究养生,也让我教他们打太极拳。”

相关说法

从教25年的周国春老师对“阳光大课间”有很多感触。周老师说:“记得07年的一次流感,我的班里居然有一二十个学生同时感冒。”他告诉记者,现在学生们上课精力变得集中了,关键是精神面貌变化很大。“我们老师上一天班也很累,出去锻炼一下,对身体也有好处。”

胜利第十三中学的朱林华校长告诉记者,学校非常重视学生的健康问题。学校通过反复探索开展了“阳光大课间”活动。太极拳带给学生们的不仅仅是身体的锻炼,更多的是让老师和孩子们都能学会静心做事。在活动的选择上学校进行了深入研究,通过大摆臂走活动,学生们有秩序的上下楼,这有利于保证学生的安全。同时,师生们相互交流,团结友爱,将让同学们受益匪浅。

东营 仁济医院
本院自创“引毒外泄疗法”经过多年,几十万例男女湿疣、HSV病毒、膀胱尖锐湿疣、红斑、水泡、尿口溃烂等症患者无不证实,不管是否复发,还是到处消不干净的病症,此疗法只摆摆一次,当天患者即可感觉毒毒外泄,根据毒毒多少,对症下药,真正做到不多花一分冤枉钱,如短期内排毒一切毒毒,永不复发,只要你肯十分信心来治,我敢百分之百还您健康。

湿疣 HSV 病毒
一次性彻底根治 顽固复发性

银针排毒
318元
一次性根治 当天见效

湿疣病毒: 好发于男女生殖器官,肛门周围,初为微小淡红色丘疹,水疱,肉芽,乳头,菜花状赘生物,不痛不痒或微痒,久治不愈容易恶变。

我院独家推出“新宁”本银针与欧美生物免疫双向“新疗法”

该疗法经世界卫生组织2010年最新医学成果奖,现已同步在北京、上海、广州全面推广使用,深受广大性病患者的广泛好评,其特点不痛苦,不手术,无痛苦,标本兼治,安全、快速、高效,杜绝复发,外地患者随治随走。

三联一体攻克湿疣HSV病毒

- 银针穿刺、中西药毒,将银针作用于湿疣病毒,30分钟让你亲眼目睹毒毒的排出,保体绝根,根除,红点水泡消失可保湿疣毒毒随汗全身山滴病毒毒毒的大致含量。
- 配合欧美进口高效止痛剂,导热力强,能迅速将全身山滴中的毒毒一股顶出,仅需3-5天。
- 现代病毒毒毒因局限于患处,医生直接作用于患处的排毒,以达到彻底根除病毒之目的,以达治愈,无效退钱。

24小时专家热线: 0546-8912776

专家忠告: 无论湿疣、疱疹、非淋病等,初发是易治,均能5-7天彻底根治,一步到位,永不复发,倘若个别复发者一律免费进行彻底,病情严重作保,实行货到付款,无效退钱。

地址: 东营市西城西四路B35号, 西四路与黄河路交叉路口向南200米路东, 第11、17、110、118、128、135、136、138、140路公交驾校下车即见仁济医院一楼外科(或问HSV病毒科)

先此备注号, 诊断, 治疗安全

VERNA 瑞纳
Drive your way

创领时尚 我非凡

瑞纳两厢 出色上市

北京现代与公安系统、国家电网、中国石化集团通力合作, 优惠广大石化在职员工, 凡在展厅购车, 在最佳成交价基础上, 全车系再优惠! 详情请垂询: 0546-8966888

北京现代 www.beijing-hyundai.com.cn

北京现代东营明达特约销售服务店

地址: 东营市西城北二路0号(柳家工业园)
销售热线: 0546-8966888 8000666 服务热线: 0546-8966888 8000800
东城普天交易市场 销售热线: 15318311753
广德汇展厅 销售热线: 1317532393 广告维修热线: 0546-6663500

F3百万攻势 钜惠万元
比亚迪销售突破百万辆感恩钜惠

尊贵型 原价 8.98 万元 现价 7.98 万元 豪华型 7.68 万元
尊贵型 原价 6.78 万元 现价 5.98 万元 尊贵型 6.88 万元

赶7.5%购置税政策末班车 欢度圣诞暖心团购

才艺展示、趣味游戏、轻松赢大奖, 更有神秘圣诞礼物赠送

惊喜时刻 12月25日 14:00-16:30

购即送3000元国家补贴

比亚迪——股神巴菲特的投资选择 ★ 70万用户品质见证 ★
戴姆勒·奔驰的技术伙伴 ★ 经典功勋车型 ★

A1销售网 F3 F6 S8

东营长泰比亚迪4S店 东营地区唯一A类标准五星级4S店
销售热线: 0546-7758778 7758887 服务热线: 0546-7758000
4S店地址: 东营市北二路西首柳家工业园
二教坐落网点, 志远: 0546-8039038 河口: 0546-7718677

BYD
Evo. Plus. Zeppos.