

举办多届运动会、每周组织去登山、鼓励走着去上班……

推广运动健身, 远离“办公室病”

本报记者 侯书楠 实习生 邵金宏

每天做工间操, 成立健步走和女子健体协会, 组织涉及篮球、乒乓球、跳绳、踢毽子等运动项目的全民健身测试比赛……对于威海市财政局来说, 全民健身的推广不仅停留在运动层面, 更是一种文化, 是团队精神的体现。



财政局职工们参加篮球测试赛。本文图片由市财政局提供



财政局健步走协会每周六都会组织爬山, 风雨无阻。

组织多届运动会, 职工参与热情高

由于工作量大, 加班加点已经成为工作常态, 不少职工有了“办公室病”: 颈椎、腰椎等身体部位会出现不适症状。为了提高职工身体素质, 更好地开展工作, 财政局设计、组织了多项活动带动

大家运动, 除了早上和下午做工间操, 局里还组织了多届运动会。今年1月和4月, 财政局分别在市体校手球馆和篮球馆举办了第一届、第二届全民健身测试比赛活动。政工科科长徐静告诉记

者, 每次开运动会大家参与度都很高, “一大群人浩浩荡荡去参加运动会, 场面相当壮观。”为了鼓励大家运动, 每次运动会都会建立健身运动档案, 记录参赛人员历次比赛的成绩, 并发些小奖品来鼓励大

家。除此之外, 比赛过的项目也会在下次运动会时出现, 并设立进步奖, 对比赛成绩有进步的职工进行奖励。

据徐静介绍, 今年10月份, 财政局将在环海路举办第三届全民健身测试比赛活动。

每周组织去登山, 风雨无阻

2010年10月, 在社会保障科科长邵海东的发动下, 财政局成立了健步走协会, 协会的运动内容主要是登山, 全市各个主要山峰几乎都留下了协会成员的足迹。值得一提的是, 大家在登山的时候会带个袋子, 把山上

的垃圾收拾带下山。邵海东说, 这个协会是大家自愿加入的, 起初只有五六名成员, 如今已经发展到16名, 成员的年龄都在40岁左右。邵海东说, 协会成员最让他感动的是大家坚持每周都参加登山, 从来不会因雨

雪天气而影响, 即使在冬天, 雪都没过了膝盖他们也照登不误。“风雨无阻地登山主要靠坚持, 大家一起走出去, 呼吸一下新鲜空气, 锻炼锻炼身体。”邵海东回忆说, 2011年冬天, 大家就一起登上了海拔922.8米的昆嵛山泰礴顶,

当时山顶上还有很多积雪。

由于经常登山, 邵海东和协会的其他成员已经积累了一些登山的经验, 比如山上哪里有道路, 从哪里可以上山等。“等威海市周围的山爬完了, 我们计划着去登青岛、烟台的山。”邵海东说。

运动成为大家的一种生活习惯

每个工作日的上午10:00和下午3:30, 是财政局职工做工间操的时间。徐静说: “我们的运动以健身为目的, 不拘泥于形式。十五分钟的时间里, 大家可以徒手做操或进行简易体育器材锻炼。”

平时一到早上十点, 楼道里全是踢毽子的声音, 而一楼的职工则会到外面去跳绳。”由于场地有限, 财政局的健身场地位于下属单位会计学校, 那里有羽毛球馆、乒乓球馆、

篮球馆、健体馆及健身器材室。“周末的时候, 大家会到健身场地运动。现在, 运动已经成了大家的习惯。”徐静告诉记者, “很多离单位比较近的职工都步行上班, 远一点的职工会提前下车, 然后再步行到单位。不少职工很早就来到单位, 沿着海边走到船厂, 然后再走回来上班, 晚上的时候, 他们也会去健身。”

运动不仅让大家提升了身体素质、愉悦了身心, 也促进了工作。徐静说, 前几年,

职工中有很多人都有“办公室病”, 如今, 这一现象已经得到了很大缓解, 大家的心态变好了, 工作也更有积极性了。

财政局连续多届在市直机关运动会中荣获团体总分第一名的好成绩; 荣获了第八、九、十届威海市直机关运动会团体总分第一名; 威海市第一届运动会团体总分第二名; 威海市第一届运动会体育道德风尚奖……在政工科墙上, 贴着一系列奖状, 展示着财政局全民健身的成

果, 运动不仅是健身, 更是一种文化。

“每一次运动会, 都是凝聚人心的过程, 拉近了大家的距离。”作为参加过运动会的一员, 徐静对此深有感触, 她曾在全市运动会中参加女子中长跑项目并两次夺冠。“参加比赛时, 每次经过财政局成员所在的看台, 立马会有十二分的动力, 感觉到身后是一个强大的后盾, 所有人的心都凝结在一起。作为团队的一分子, 我感到非常荣耀。”徐静说。

统一路小学开展“阳光体育、绿色童年”活动

让运动成为令人快乐的习惯

本报记者 刘洁 实习生 邵金宏 通讯员 冯永香

五天特色操, 天天不重样

上午9点半到10点是统一路小学的体育大课间, 在这半小时里, 全体师生要做特色操, 并进行千米跑。特色操从周一到周五分别是《七彩阳光》、校

编操《筷子舞》、《希望帆船》、《礼仪操》和校园舞蹈《小白船》, 每天不重样的课间操充分调动了学生的积极性。学校教导处邹志杰主任告诉记者, 以

前的体育课间操主要是广播体操, 或者再加上眼保健操, 学生天天做一种操比较单调, 现在每天做一种特色操, 学生有积极性, 也很喜欢。

参加运动是一种快乐

下午第三节课是统一路小学大课间体育活动时间, 学校结合学生的身体素质、训练标准和年龄特点, 将活动编成学生喜欢的韵律操、班级游戏等, 将体育运动成为孩子感到快乐的一件事。

武术操是下午课间活动的第一项内容, 全体师生到操场做武术操《旭日东升》。之后便是学校的级部特色体育活动, 一年级的学生跳绳, 二年级的踢毽子, 三年级的跳皮筋, 四年级的抖空竹, 五年级的练呼拉圈。这些集

健身、娱乐、趣味、技巧于一体的趣味健身们运动深受孩子们的喜爱, 尤其是花样繁多的抖空竹运动, 已经风靡整个校园。“抖空竹在玩花样的时候很有意思, 还可以锻炼平衡能力。”五年级的尹一安对记者说。

用运动来开发智力

传统智力体育活动是统一路小学体育活动的又一个主题, 学校从一年级到五年级分别进行智力七巧板、魔方、华容道、孔明锁、九连环五项智力游戏。对学生来说, 这些智力游戏不仅有助于开发自己的智力, 还能锻炼动手动脑能力。在这

五项游戏中, 五年级二班的刘浩然最喜欢华容道和孔明锁, 这两项游戏让他更多动脑, 动手, 思维活跃多了。

当记者问到学校如何会想到把智力游戏引入校园时, 邹志杰主任说, 体育不仅仅是跑一跑、跳一跳, 更要用丰富的活

动让学生动手动脑, 这样对学生的发展是非常有好处的。在爱玩的同时, 这些智力游戏也让孩子们玩出了水平。3分钟解开九连环、30秒走出华容道、30到40秒就能摆好魔方……类似的“学校吉尼斯记录”一次次地被孩子们刷新。

综合运动会全员来参与

每年三月下旬到四月初, 统一路小学都会举办一年一次的“综合运动会”, 融合健体、益智、探索实践、趣味、协作等元素, 共设阳光体育类、文化知识类、科技活动类、智力创新类、

团队拓展类、棋类、智力体育类七大项, 共160多个小项。

“学校运动会项目每年都在变, 但是阳光体育的理念是不变的。”邹主任告诉记者, 以前的运动会属于竞技式, 多是

跑跑跳跳, 综合运动会则是“全员参与式”, 让每个学生都参与到活动中来, 现在学生对运动会的参与率已经达到100%, 平均起来每个学生至少参加两到三项。

统一路小学始建于1948年, 学校现拥有28个教学班, 学生近1300人。2007年开始, 学校因地制宜, 以优化课间活动为切入点, 开展了一系列丰富多彩的“阳光体育、绿色童年”为主题的大课间活动, 让学生走到操场上, 走到阳光下, 让运动成为一种令人快乐的习惯。

打开校门 居民共享运动资源

统一路小学还成立了由家长组成的“群爱会”, 自发组织学生爬山、放风筝、游泳、野外CS、植树等活动。亲子活动不仅促进了学校和家长的交流, 而且也对学校的开放办学起到了促进作用。

学校还联合社区拓展阳光体育活动的空间。通过办理活动卡, 居民在学生上学前、放学后、周末、寒暑假时凭卡到学校内活动。学生体育锻炼的热情感染了家长, 也感染了社区。在孩子的带动下, 很多家长也加入到阳光体育运动的行列中, 和孩子一起跑步、抖空竹……

统一路小学校长刘昌晓说, 学阳光体育就是要让孩子爱好体育, 喜欢体育, 从小培养孩子的运动习惯, 发掘孩子的天性, 让孩子掌握几项运动技能, 养成终身运动的好习惯。



学生们在综合运动会上比赛。



学生们身着统一服装在抖空竹。本文图片由统一路小学提供