

78岁退休教师义务捡垃圾21年

□瞒了子女19年,不图名利,只为家园更干净

□感动村民,乱扔垃圾的人越来越少

每天早晨五六点钟,78岁的高洪长就沿着村中街道开始捡垃圾,这一习惯他已经坚持了21年。“看见地上有垃圾,不捡就难受,不图什么名利,自己心里舒畅,不在乎别人说啥。”老人说。

本报记者 罗旭君

每天五六点出门 捡垃圾已成习惯

高洪家长住张店傅家镇唐家村,是一名退休教师。每天早晨五六点钟,他便带上一个塑料桶和一个夹子从家出发,沿着村西边的街道开始捡垃圾。“我冬天一天捡一次垃圾,到夏天就一天捡两次。夏天天长,出来就当饭后消化食儿了。一次下来,一般能捡两三桶,多了就捡三四桶。”高洪长说。捡到的垃圾,他会放到村里固定的垃圾池。

“刚开始,也觉得有些拉不下脸捡垃圾,所以早晨五六点就带着我的工具去捡垃圾,一般捡四十分左右就差不多捡完了。”高洪长说。没想到,他捡着捡着就“不觉得丢人了,还觉得很光荣,既能锻炼身体又能美化环境,何乐而不为呢。”

现在,每天早晨五六点出门捡垃圾已经成了高洪长的习惯。“一到这个时候不去捡垃圾,就觉得浑身难受。做好事,自己心里舒畅,不在乎别人说啥。”高洪长说。



老人在村里义务捡垃圾。 本报记者 姜文洁 摄

“看见垃圾不捡心里就难受”

高洪长告诉记者,他1992年退休,当时身体不好就提前退休了。说到为什么要捡垃圾,高洪长表示:“退休后在家没什么事情,我生活在农村,环境相对差一点。看到村里风吹的塑料袋子满天飞

不好看,看见垃圾不捡心里就难受,想尽点微薄之力。”高洪长说,他本来打算退休后在家活动活动身体,练练字,想不到退休没几年就摔了一跤,右手手腕骨折,从此不能再练字。“我当时想,既

然不能练字,那我就捡垃圾吧,这手也总算有点用处。捡了这么多年的垃圾,并不是为了得到表扬,图什么名利,就是为了尽自己的一点薄力,为社会做点贡献。”高洪长说。

儿子送专业长杆垃圾夹

为了支持老人捡垃圾,高洪长的小儿子高进专门给他买了捡垃圾的专用工具——长杆垃圾夹。“我爸年纪大了,捡垃圾要弯腰我怕再累着,就给他买了一个。”高进说。

一开始,老人的子女都不知道他捡垃圾,后来听老

人的老同事说起才知道。“我爸爸捡垃圾的这个事情并不大,但他能坚持21年还瞒了我们19年,默默无闻捡了21年垃圾,我挺佩服他的。”高进说。

75岁的老伴儿侯希玉老人也非常支持高洪长捡垃圾,她说:“为社会做点贡献又能锻炼

身体,我特别支持他。只要他身体好好的,他做什么我都支持。”

老人的孙子知道他义务捡垃圾的事情后,说想要跟他一起去捡垃圾,保护环境。“我听了觉得特别欣慰,我的行为能影响孩子关注环境,我觉得这是最好的教育方式。”

“只要能动 就要一直捡”

“现在捡垃圾已经成为我日常的必备功课,只要能动,我就要一直捡下去。”高洪长老人说。已经坚持了21年,老人表示会将这个习惯坚持下去。

“其实我捡垃圾这个事情是个小事,我做这个事情不为出名,只想做一些让整个村子受益的事情,所以之前我连孩子们都没有告诉。”老人说。

现在年纪大了,老人提着桶出门捡垃圾有时候觉得力不从心。“这几年,我明显觉得身体不如以前好了,我希望周围的村民能加强环保意识,爱护村里的环境,大家共同将我们赖以生存的家园建设得更加美好。”

村民: 再乱扔垃圾 都觉得惭愧

“和老人爱护环境的行为相比我自愧不如啊。以前我还觉得这老大爷放着好好的日子不过,却出来捡垃圾,现在才知道正是有人乱扔垃圾才让他这么做的,我觉得特别惭愧,以后再也不乱扔垃圾了。”张店傅家镇唐家村的一位村民说。

现在,在唐家村提起高洪长,没有人不竖起大拇指。“真厉害,一捡就捡了21年,这种毅力可不是平常人能做到的。捡一天两天的不是问题,能不管刮风下雨一直坚持很不容易。”一名村民孙先生说。

“老人的举动教育了我们,我们平日环保意识差,有个塑料袋子、瓶子什么的随手就扔了,以前觉得没什么,大家都这么做。现在看到老人天天跟在我们后面帮我们捡垃圾,觉得以后应该增强环保意识,不应乱扔垃圾了。”另一位村民说。

探究体育课堂中的心理健康教育

张店区科苑小学 李允杰

学校作为教书育人的主要部门,教师不但要教会学生学习,更应该教会学生如何健康的生活。因此,教师在教学过程中给学生承受各种压力的教育,正确引导学生对待挫折。意志力坚强和自信心高的人,相对来说心理压力较少。而体育锻炼最能培养一个人的刻苦勇敢、顽强的意志力和提高个体的自信心。因此,体育教学责无旁贷的要肩负起对学生抗挫折教育的责任,让学生形成健康的心理。那么体育教师如何在教学中实施这种教育呢?

一、充分了解学生

每个学生对失败挫折心理压力的承受能力各不相同,要受到遗传环境等多种因素的影响。体育教师在安排运动负荷时要区别对待,特别是对心理承受力比较弱的学生实施心理辅导和制定目标时,一定要符合他们的实际能力,使他们经过自己的努力后最终能完成教师设置的目标,体验到成功的喜悦,树立自信心。

二、组织形式多样的比赛,培养学生的自强意识和集体观念

体育教学应充分利用本学科身体活动的优势,加强学生意志力的锻炼,增强学生的自信心。例如:在寒冷的气候里进行冬季长跑,对学生既是耐力的较量同时也是毅力的考验;一场精彩的篮球赛或一场激烈

的足球比赛,学生即锻炼身体也体验团队精神。在立定跳远的教学中,将成绩及时反馈给学生,并要求他们先和自己比,只要有点进步,就及时表扬,让水平高的学生一起比赛,让他们在竞争中超越自我,不断强化其竞争意识和自强意识。每次体育比赛之后体育教师针对比赛的胜负及时总结,教育学生正确对待挫折和心理压力,指出挫折和压力是我们生活中不可避免的事情,应想方设法战胜挫折和解决心理压力。只有这样才能体验到运动的快乐,达到减轻心理压力的效果。加强体育课和丰富各种课外文娱活动,使学生有健康的身体,为健康的心理提供稳固的物质基础。

通过加强对学生体育锻炼的锻炼,对学生的身心发展

能起到积极作用。体育运动能促进身体形态的发育,改善人体机能,提高运动能力,并对提高学生的认识水平,培养良好的情绪和意志品质,形成优良的性格特征起到积极作用。由于体育促进学生身心发展的作用是通过学生自己的身体运动而实现的,所以,在学校体育教育过程中,应充分加强体育课和学生的群体活动,并配以教师的指导和启发,使他们通过体育锻炼,为自己的心理打下良好的物质基础。

三、强调发展学生的个性,尊重学生的人格

由于每一位学生的自身体能和运动技能状况并不仅仅与其后天练习和发展有关,而且与其先天遗传有极大的关系,同时由于生活环境的差异在一些兴趣爱好上也存在

着差别。新的课程标准要求这些存在的现象,确定了学习目标和有弹性的学习内容,提出了有益于学生发展的评价原则;在教学组织和教学方法等方面,也提出了相应的建议,以保证绝大多数学生能完成课程学习目标,使每一个学生都能体验到学习和成功的乐趣,以满足他们身心发展的需要。

四、关注学生的可发展性

现代教育思想与素质教育观念认为学会学习比学会知识更重要。通过有效的教学手段,培养学生的兴趣、爱好,慢慢使学生养成终身参加体育锻炼的习惯。在实际教育教学中要教会学生如何来健体和健心,并根据不同年龄段,自身的生活状况以及所处的生存环境,自主性的选择适合自己,又力所

能及的一些体育锻炼手段来进行科学、有效的锻炼或娱乐。让经常性的参与体育运动成为自己今后的一种健康的生活方式,并形成积极进取、乐观开朗的生活态度。

总之,现代社会各方面都在不断的进步,对人才的要求也越来越高,竞争可以说无处不在,而且越趋强烈。一个人要想在当今这个社会能够更好的生存下去,如何承受来自不同方面的压力,是当前的最大问题。为此在体育课堂教学中得让学生明白一个强健的体魄对自身的生存条件的重要性,同时也引导、教会学生怎样在不同的社会生活环境、自然环境(特别是艰苦的环境)中如何独立的生存下去,这样健康的心理显得更为重要。