

“趣”享运动 快乐成长

乘着和煦的微风,正好是进行体育运动的好时候,一场散发着活力与热情的运动会也来得正是时候。近日,首府各中小学举办了形式多样的运动会,各具特色的开幕式、趣味十足的竞技项目,还有亲子主题的运动项目,都让学生们在运动中释放青春活力,在全力拼搏中体会成长,收获自信和快乐。



“毛毛虫”亲子接力游戏



运动会田径比赛冲刺

首先进行的是“你拉我跑”亲子接力游戏。在刺激又紧张的比赛,亲子互动频繁,一家人相互配合、共同努力,享受着比赛带来的乐趣和挑战;第二项进行的是“毛毛虫”亲子接力游戏。比赛中观众爆发出阵阵掌声和欢呼声,将现场的气氛推向高潮,家长们化身孩子们的坚实臂膀,齐心协力将孩子运送到终点,为他们树立了不畏艰难、奋勇前行的榜样;第三项进行的是“士兵突击”接力游戏。“小战士们”手拿钢枪越过障碍、爬过垫子体会“红军不怕远征难”的不易和艰辛,将手中的钢枪传递给下一名学生,寓意红色精神的薪火相传;第四项进行的是“袋鼠跳”接力游戏。学生们化身“小袋鼠”奋力跳跃,不断挑战着体力的极限,激发出坚韧不拔、勇往直前的品质;最后进行的是“双人运球”接力游戏。学生们两两一组,团结协作、相互鼓励,将软排球快速准确地传递给下一组学生,强化了学生的协作意识和团队精神。

校方表示,此次趣味运动会的成功举办,给东风路小学学苑分校的师生和家长们留下了一段难忘的记忆,学生们在比赛中锻炼了身体,在合作中增进了友谊,在鼓励中收获了自信,让孩子和家长们收获了爱的相伴,为家校携手、同心共育注入了新的活力。

为了培养学生良好的身体素质,让学生体验到亲子运动的快乐,更好地促进家校之间的交流,日前,大学路小学举办了一、二年级“快乐运动 亲子同行”趣味亲子运动会。为满足不同年龄和兴趣爱好的家庭需求,体育组精心设计了多个亲子运动项目,游戏的设计均需家长与学生以合作方式共同完成。如旋风跑、双人赶小牛、袋鼠跳、龟兔赛跑、车轮滚滚、滚大球……这些活动不仅富有创意,而且具有很强的参与性和互动性。家长们纷纷表示,参加亲子运动会不仅能对学校有更多的了解,也在锻炼身体同时增进了亲子关系,是一次非常快乐、非常难得的体验。



广播体操表演



亲子趣味运动会项目“你拉我跑”



立定跳远

□文/图 本报记者 王璐

走出课堂感受运动魅力

为进一步落实“双减”政策,增强学生体质,营造积极向上、文明拼搏的校园文化氛围,展现师生顽强进取、团结协作的精神风貌,近日,“智善先锋 赋能未来‘体’展风采‘艺’起向前”赛罕区先锋路小学第一届艺体文化节在期待中拉开帷幕。伴随着激昂的《运动员进行曲》,入场式正式开启,国旗、校旗、彩旗,足球队、田径队、啦啦操队方阵率先入场,队员们面朝阳而行,迎春风而动,步履铿锵,气宇轩昂,让人感受到少年的蓬勃朝气。

此次运动会,该校设置了常规竞赛项目和趣味运动项目。在赛场上,学生们积极参赛,获得奖牌的时刻,他们深深体会到了荣誉奖牌来自于平日辛勤训练的磨砺与坚持,也是挑战自我的胜利象征。该校德育副主任车俊娜表示,孩子们走出课堂,感受运动之美,他们在运动场上追逐梦想,用汗水和欢笑点缀多彩童年。下一步,赛罕区先锋路小学将继续开展丰富多彩的艺体文化

活动,坚持“五育并举”,为孩子们德智体美劳全面发展赋能,为办好人民满意教育贡献力量。

同样,赛罕区锡林南路小学分校也举办了“阳光体育强体质 五好少年展风采”2024年春季趣味运动会,伴随着激扬豪迈的《运动员进行曲》,国旗班、校旗队、红旗队、花束队、平衡车队、轮滑队、武术队、足球队、啦啦操队、花式女篮队、裁判员代表队以及各班级运动员代表队,昂首步入运动场。四至六年级学生身着鲜艳的服装,展示该校“快乐少年”校本韵律操,他们动作整齐优美,充满少年活力。在竞技比赛项目中,学生们更是拼尽全力,展现出各自的实力。

亲子运动会有趣又有爱

在小学运动会中,结合一、二年级的学生特点,专门设立了亲子运动项目。近日,东风路小学学苑分校第四届体育节——趣味运动会拉开了序幕。趣味运动会共设立三项学生比赛和两项亲子比赛,家长和孩子们共同参加比赛、共同迎接挑战。

亲子教育的五个心理效应

关爱心灵

1. 登门槛效应

妈妈:“你能把桌子上的水杯端过来给我喝点儿水吗?”
孩子:“没问题。”
妈妈:“不好意思,你顺便把地面卫生清理一下,好吗?”
孩子:“好吧,这个简单……”
解析:想让别人帮助你做一件较为困难的事情之前,先让对方做一件

微不足道的小事情,然后再请求对方做更难的事情,这样比较容易实现。

2. 沉默效应

孩子放学晚回家15分钟,妈妈没有直接问为什么晚回家,而是用眼睛看着儿子,沉默了许久。孩子自知理亏,就告诉妈妈晚回家的实情。
解析:心理学家古德曼认为,在人际交往中,没有恰当的沉默,就没有良好的沟通。你想让别人说实情时,先不要开口,而是用眼睛盯着对方。对方会因感受到压力,不自觉地把实情告诉你。

3. 镜像效应

在教育孩子前,先微笑着对孩子点点头,发出一些让对方喜欢的信号,这时再进行教诲,孩子容易接受。
解析:人与人之间就像是一面镜子,你先发出一些积极的信号,对方从你的脸上看到你对他的喜欢,更容易接受你的说教。
4. 强迫选择原则
妈妈:“今天上午你是在家做作业,还是跟我去商店买衣服?”
孩子:“我还是在家做作业吧。”

解析:有时想让一个人做一件事,不要急着讲大道理,而是给他两个选择,而对方选择的往往是你所希望的。

5. 固定行为模式

妈妈:“今天我身体不是很舒服,不能陪你做作业了。你能自己安心地坐下来做作业吗?”
孩子:“好的。”
解析:请别人帮助时,只要说出一个合理的理由,得到帮助的可能性更大。
(据《家庭医生报》刘子善)