考前越来越紧张？体育锻炼成“良方”

中考倒计时 科学运动激发考生最佳状态

见习记者 戴瑞震

近日，一位即将面临中考的初三学生在社交网站上的发出求助留言：快中考了，每天看到那些中考加油之类的话，就感觉有些难受，特别无力，尤其是在这段疫情期间，有时候真的控制不住自己的情绪。事实上，随着2020年浙江省中考正式进入倒计时，考生们即将迎来人生的一个重要转折点，因此处于如此窘境的学子绝不在少数，如何稳定好考前心态成为了取得佳绩的关键一环。

那么，怎样稳定好心态？如何应对考试带来的焦虑感呢？来自嘉兴市彩虹公益发展中心的心理咨询师郑亚林给出了建议，“适当的科学体育运动是帮助考生们解压的有力武器。面临中考的学生最容易产生自信心不足、恐惧症、抑郁症等不良反应，而体育运动可以培养学生们坚强的意志品质，改善智力和提高学习效果，促进人体多巴胺的分泌，让大脑获得充分的氧气，使脑力得以快速恢复。科学验证，良好的体育教育和运动训练还能提高学生的注意力、观察力、判断力、记忆力、思维反映和想象能力，尤其是能将记忆力提升至少20%，从而为学习活动提供有效的保证。”

此外，在郑亚林看来，适当的体育运动还能考生们保持并延续愉悦心情，“对于即将中考的学生们，最适合的运动就是简单的散步、短跑、跳绳等，如果能走出家门和父母来一场羽毛球友谊赛就最好不过了，既能愉悦心情，也能提升与父母之间的感情，消除矛盾与隔阂，自然会收获一个良好的应试心态。”

“不过，适当的运动要对体育项目有所筛选，尽可能选取一些休闲类的运动，像一些竞技类强的项目并不适合考生们，谨防带来感冒、扭伤等负面风险。”杭州市下沙中学的体育老师冯基求告诉记者，目前校内每个年级的户外体育课仍在正常进行，不过课上的运动项目更加偏向于娱乐性，尽可能放松学生们的心态。

来自金华市汤溪中学的蒋凯老师则制作了一份体育作息表，为准备冲刺的学子提供放松小妙招，“我的建议是在清晨6点至8点，能拿出15至20分钟的时间，进行一些低强度的有氧运动，类似慢跑、简单的球类等，切记运动前后均需要进行拉伸；下午5点到7点可以适当进行一些力量性练习，获得心情上的释放；到了晚上9点，建议考生们配合音乐完成简单的瑜伽拉伸动作，从而达到舒展身体，酣然入睡的效果。”

体育素养大比拼

近日，景宁县首届“鸿鹄杯”初中体育素养大赛在景宁中学田径场举行。本次大赛吸引了景宁县城北中学、民族中学等五所学校共100多名运动员参加，比赛的项目设100米、立定跳远、铅球（男子5kg、女子4kg）、800米四项。

瑞安这所乡村小学连续3年举办联赛

24支球队竞逐校园足球

足球要从娃娃抓起。近日，瑞安市飞云中心小学“圣井左舍”杯2020年第三届校园足球联赛落下帷幕，全校24支班级足球队240人参赛，共60场比赛每场进行视频直播，营造浓厚的校园足球氛围。

本届联赛的参赛的队伍主要是一至四年级的学生，时间从6月初持续至6月中下旬。飞云中心小学政教处主任叶科介绍：“此次比赛采用单循环赛制，利用课后托管时间开展，每班都能踢满5场，凭积分决名次。同时，我们加强校企合作，首次引入冠名赞助单位。”

目前，飞云中心小学两大校区共有2100余名师生，拥有体育老师9名，其中专业足球教练1名。近年来，学校特别注重校园足球项目建设，足球运动氛围日趋浓厚。2019年该校足球队还获得了瑞安市校园足球联赛男丙和女乙双项冠军。

“校园足球联赛，给了孩子们一个施展自己才能的舞台。”校长周国强介绍，下一步该校还将开展丰富多彩的校园足球文化节活动，比如足球绘画、足球征文、足球摄影比赛等，积极创建全国足球特色学校，深入开展阳光体育工程，让每一位学生都能“健康、快乐”的成长。

据介绍，目前瑞安市共有4所全国足球特色学校，全部位于城区，其实在农村开展校园足球运动也同样重要，它不仅能进一步增强农村学生的身体素质，还能帮助他们塑造良好的行为习惯，为他们的终身发展夯实基础。 （通讯员 吴舒伦）

老师直言学到救命绝活

防溺水安全宣传走进幼儿园

本报讯 近日，杭州市水上救生志愿者服务队的救生志愿者走进杭州师范大学教育学院学正幼儿园，为全体老师进行了一场防溺水宣讲，增强老师关于防溺水安全教育的知识，也提升了教师的自救能力。

说起这堂防溺水宣讲课，杭州师范大学教育学院学正幼儿园老师苏礼明用连续几个“原来”惊叹，有种恍然大悟的感觉，学到了很多之前没有意识到的防溺水知识。

救生志愿者团队现场为老师讲述了大字漂、水母漂、仰漂的自救方法，并请队员进行示范。此外，救生志愿者在讲解互救方法的时候，特别提醒要坚持四大原则：团队原则、岸上原则、器材原则、次序原则。

据了解，杭州师范大学教育学院学正幼儿园地处钱塘江畔，增强老师和学生防溺水安全教育非常有必要。“大字漂对孩子来说很有用，万一掉水里面去了，避免拼命挣扎、放松，使用大字漂姿势，就会浮起来。”苏礼明表示，万一有人落水，不可以手拉手直接救助，可以采用身边的东西进行救助，矿泉水瓶，包，雨伞等方法。“这堂课自救和互救宣讲环节印象最深，让我们知道了最简单的自救方法、互救原则。原来最简单的方法矿泉水瓶关键时候也可以救人。”

在宣讲过程中，救生志愿者还特别提醒，幼儿园阶段的孩子年龄还小，身体和心智还达不到互救能力，在防溺水宣讲的时候只教孩子们自救就可以了。

（通讯员 陈天法）

短讯

@绍兴柯桥

本报讯 近日，2020年柯桥区网球教练员、裁判员暨三级社会指导员培训班在柯桥中学顺利举行。来自初高中、小学、幼儿园等单位共计80余人参加培训。 （通讯员 张海平）

@龙游

本报讯 近日，龙游县詹家中心校教共体分别在4个校区针对全体工会会员开展丰富的工会活动，活动项目有抛绣球、足球、保龄球等。

（通讯员 邵银建 江丽萍）