



阳春三月，草长莺飞，又是一年植树时。为进一步提高少年儿童绿化意识和环保意识，我市不少学校都借助植树、护绿等丰富的主题活动，引领学生用双手营造一个良好的生活环境。

植绿春天 我和小树共成长

本报记者周娟

主题活动 沁人心脾

轻松幽默又让人深思的相声“论雾霾”，朗朗上口的快板“今天我来说环保”，分享活动感受的“植树节演讲”……为坚持绿色和谐，你我同盟这一宗旨，增强学校学生保护大自然的意识，3月13日，惠济区东风路小学全校师生共同参与了以“为绿城郑州增添一点绿色”为主题的升旗仪式。

为了传播绿色理念，增强队员的环保意识，近日，二七区马寨镇属各学校陆续开展了“爱绿护绿，争做环保小卫士”主题活动，用实际行动宣传环保理念。水磨小学开展了以植树节为主题的教育宣讲活动。刘胡垌、张砦、闫家咀小学等各校各中队也分别举办了丰富多彩的活动对队员们进行爱护环境知识教育。

3月9日，郭店镇新李营小学也开展了以“小树给我一片绿，我给小树一份爱”为主题的班会活动，激发学生热爱环境的情感，并要求学生从自己做起，爱护环境，美化家园，绿化祖国。

美化环境 参与有我

3月9日，团市委、市少工委在惠济区香山小学开展郑州市示范性少先队“种下绿色、放飞梦想”主题植树活动。郑州市示范性少先队“种植”活动课不仅种树，还种菜、种春天。

3月11日，惠济区古荥幼儿园开展了植树节护绿活动。小朋友纷纷拿起自家的小水壶，喂小树苗喝水；拿起垃圾袋，捡走垃圾，为小树苗创造一个干净的环境，充满爱心的行动表达了他们对树木花草的爱护和祝福。

植树节前，管城回族区南学街小学大队部组织学生开展了“爱绿、护绿，让绿色常驻校园”系列主题活动。各中队队员纷纷将自己心爱的植物带到学校，装扮班级，美化校园。有些中队还以“晒晒我的植物”为主题开展了丰富多彩的中队活动。

3月12日，上街实验初中在全校师生中开展了“爱绿、护绿、种绿”的植树节系列活动。学校组织师生利用课余时间补种校园内的花草树木，给树木浇水、松土、施肥，捡拾绿化带垃圾，用实际行动美化绿化校园。

此外，郑州大学实验小学二、四年级的全体师生共同参加了“小手点缀绿色”美化校园活动，用自己稚嫩而辛勤的双手，对校园绿化带中各个卫生死角进行了认真仔细的清除、呵护每一片花草草。

金水区农业路小学“环保社团”成员在校园里进行了义务植树活动。金水区四月天小学也开展了以“迎着春风，我和小树一起长”为主题的爱绿护绿活动。

3月10日，郑州市实验小学邀请市交警九大队的民警进校园，和孩子们共同开展义务植树活动，也把交通安全的幼苗种在孩子心间。

3月14日，中原区建设路第二小学开展了“拥抱春天，爱绿护绿”植树节系列活动。

走出校园 爱绿护绿

3月10日，管城回族区实验小学的少先队员和青年团员教师一起来到城南路商城遗址公园，开展“爱绿护绿，学雷锋践行价值观”活动。参加活动的队员和团员兵分成两组捡拾垃圾，所到之处都被清理得干干净净。

当日，二七红军小学在学校大队部的组织下，在人民公园举办了主题为“寻绿、爱绿、护绿”的植树节活动，全校师生用自己的实际行动为美化环境做出自己的贡献。

3月11日，金水区南阳路第一小学真情小义工多个志愿者家庭代表和教师代表，参与了由金水区团委、绿城社工等多家单位联合组织的“拥抱青春，栽种希望，我是爱绿、护绿小天使”植树节活动。当日，大家来到黄河大堤，欢声笑语，植树场面热闹非凡。

此外，管城回族区外国语牧歌小学也开展了少先队员进社区、主题队会等植树节系列活动。

长跑怎样锻炼才能有力的提升？立定跳远的起跳又有哪些技巧……4月中旬，我市初中毕业生将迎来2017年中招体育考试，只剩下不到一个月的时间，不少考生都在抓紧时间进行最后的冲刺锻炼。怎样才能在规定时间内进一步提升体育成绩？在锻炼的过程中又需要注意些什么？本报特别邀请了市一些资深体育教师为广大考生支招。

中招体育 备考正当时

本报记者李杨

积极备战突击有招

随着天气转暖，距离中招体育考试拉开帷幕的日子也越来越近，我市不少初中毕业生已经开始加强体育锻炼，积极备战中招体育考试。

据介绍，今年中招体育考试满分70分并计入中招总成绩。其中体质与健康过程管理成绩占8分，由学校组织评价；升学体育考试成绩占62分。考试项目必考和选考两类。必考项目为长跑（男生1000米、女生800米）；选考项目分为三类：素质类一包括50米跑、跳绳两项；素质类二包括掷实心球、立定跳远两项；技能类包括篮球运球、足球运球两项。除立定跳远、掷实心球有三次考试机会，取最好成绩外，其余考试项目均只有一次考试机会。

“一般过完年后，各个学校都会针对中招体育考试进行集中训练和辅导。虽然现在在中招体育考试选项的报名还没有开始，但各学校的考生在训练时一般都已经确定了自己的选项。”郑州十九中初中部体育教研组长郭永保表示，在最后冲刺阶段，考生每天应根据体育课要求对考试的各个项目进行系统训练，根据自己的选项，满分的项目保持住，重点练习没满分项目。但需要注意的是，长跑一定要每天坚持，自己计时，给自己定个目标；运球项目也需要每天熟悉球感，不要生疏了。

如何在短时间内提高成绩？郑州市实验中学中体教研组组长赵振锡表示，首先要保持体能训练。只有保持良好的体能状态，考试成绩才不容易受紧张、考试环境等因素的影响，尤其是长跑项目。“最后这段

时间，也要特别注重篮球、跳绳等技术练习。这些项目技巧性很强，比如篮球训练一周提高2-3秒是很正常的，练习这些项目事半功倍。此外，这些项目临场发挥很重要，通过练习可以增强技术的稳定性，考试时就更容易出成绩。”

树立信心冷静应对

面对体育考试，认真备考训练是一方面，如何将最佳的训练水平展现在考场上是另一方面，这需要考生有过硬的心理素质。

采访中，不少体育老师认为，过硬的心理素质来源于自信。在每节体育课的最后阶段进行测试，就是要让考生知道，在一节高质量的训练课之后，体能透支的情况下，自己能考多少分，这让考生对自己的最坏情况有一个预期。“现场做好充分的准备活动，对考试的各项内容和顺序做到心中有数，这样会有助于缓解紧张情绪。”赵振锡说。

考场上遇到突发状况怎么办？郑州四十七中团委书记王辉多次担任中招体育考试考务长，他以自己的经验告诉记者，所有的考试项目里面，最容易发生意外的项目是跳绳、篮球运球和足球运球。跳绳项目常见的意外是连续失误，连续两次三次的失误，会让考生的心理出现波动，导致成绩不理想。所以跳绳项目首先需要高技术水平，将跳绳成绩提高到190次甚至更高。

他建议最后一段时间的冲刺中可以加入破坏性训练，就是在考生训练时人为地破坏其节奏，训练其反应时间，同时也让考生清楚，自己失误三四次后能跳多少个，对于

自己的成绩做到心中有数，在考试中才能稳定发挥。篮球运球和足球也是一样，在训练中加入破坏性训练，人为造成其运球失误，训练考生的反应时间，提高应试的信心。

合理搭配健康饮食

“除了心理上的调节，饮食上的调理也非常关键。”王辉提醒各位考生和家长，一定要保证一日三餐的正常进食。因为时间紧张就不吃早餐或随便对付的问题必须解决。在学校允许的情况下，最好每天上午、下午各进行一次加餐，补充体能。

“营养的搭配很重要，大鱼大肉并非好事，饭菜宜清淡为主，辅以适量肉类，多吃谷类和水果以补充糖分。”王辉说，“长时间的运动会使身体处于酸性环境，所以饮食中应适当增加含矿物质丰富的碱性食物，譬如海带、蔬菜、豆腐和水果等一些碱性食品。要少吃或不吃油炸食品，尽量不吃脂肪含量高的猪肉。”

此外，对于体育考试当天的饮食，王辉建议，考生应在考试前2-4小时就餐，食物要求体积小、重量轻、容易消化吸收，应少吃肥肉、豆类、韭菜、玉米、甘薯等食物。考试期间宜自带饮用水，另外注意在考试中补水应采用少量多次的方式，不宜一次饮用大量的水。



考前注意事项

- 1.考前不要进行剧烈运动，更不要进行篮球等球类比赛，避免受伤；注意保暖，预防生病。
- 2.考前多做项目的完整练习，切忌大运动量训练。
- 3.备考阶段每天训练，回家后可用热水泡脚，给大腿和小腿进行按摩。
- 4.考试当天里面穿浅色上衣及短裤，外面穿运动服（准备好长裤），考试时脱掉运动服，考完一项以后立刻把运动服穿上，保持最佳体温参加下一个项目；穿双舒适且透气性好的棉袜；带一块干毛巾，用来擦汗、器材及鞋底等。
- 5.考试的时候要保持轻松愉快的心情。
- 6.考试成绩如有问题，先不要签字，及时找体育老师说明，由老师去协调。
- 7.如考试期间有一项没有考好，不要着急，心态放平和，全力应对下一项的考试。

各项目备考技巧

立定跳远

训练中：立定跳远的预摆以1~3次为宜，一定要直臂摆动，落地时要注意缓冲，着地时要双膝弯曲。

考场上：考前在边上可以试跳两下或收腹跳几个，主要目的是巩固技术动作。考试时切记不要踩线，落地重心不稳时应向前摔倒，切记不要往后倒，不要出现违例动作。

跳绳

训练中：双脚并拢，自然起跳。前半程速度要快，后半程摆绳幅度加大，起跳高度要适当调整，增加稳定性。落地时稍有屈膝缓冲动作。

考场上：考试之前调整好跳绳长度，并试跳几次，考试中万一跳绳断了，千万不要慌，用最短时间调整好继续跳，注意不要越

过75cm长和宽的方格。

长跑

训练中：合理分配体力。前后摆臂，注意跑步节奏，切记不要仰头或低头跑。前面尽量使用鼻子呼吸，感觉到呼吸有些困难时，再采用口鼻结合的呼吸方式，三步一呼、三步一吸。

考场上：采用站立式起跑，起步不要过急过猛，起跑后抢道尽量靠前，要以切线方向进入跑道，双臂可以稍微端起，起到保护自己的作用。弯道不超人，直道超人，沿内道线不踩线。

篮球运球

训练中：心态稳，注重技巧，用余光看球，不要盯着球看。绕过障碍物（标志杆）时

要慢，不要慌，五指自然张开，运用手腕力量运球。

考场上：持球跑预跑线准备动作，左手托球，右手放于篮球后上方，跑动后杆与杆之间、拐弯及最后冲刺都尽量一次运球，整个过程调整球的高度，注意重心转移，速度要快，运球要稳且流畅。

实心球

训练中：投之前，后脚跟稍微离地，重心落在两脚中间偏前。出手的时候手臂、腰部要同时用力，做一个急速蹬腿动作，出手时手臂一定要直。

考场上：准备活动做足，考试时切记不要踩线，投完以后从投掷线的后场走出去。往后预摆时前脚一定不能抬起来，这是一个犯规动作，要严格按照课堂要求动作进行。

镜观教育

亲子足球嘉年华 收获健康与快乐



本报讯（记者魏瑞娟/文）3月10日，二七区兴华街第二小学举办了首届足球嘉年华亲子运动会。

随着运动员进行曲的奏响，一群群装饰着足球元素的小运动员走进场地。嘹亮的口号，彰显着他们的热情与活力，真可谓是一班一风格，队伍有特色，排排有惊喜。足球接力赛、足球对对碰、“首”舞足蹈……家长和孩子们一起，收获健康与快乐。

据悉，兴华二小积极开展阳光足球运动，目前为全体学生开设了足球课，组建了足球队和足球兴趣社团，在校园掀起一股“足球热”，这次足球嘉年华亲子运动会的举办，充分体现了该校学生意气风发、家校携手并进的良好精神风貌。

雷锋月 学习雷锋好榜样

本报讯（记者魏瑞娟）近日，我市多所学校都在以各自的行动学习和实践雷锋精神。

3月14日，郑州市第七十五中学组织“共行文明进社区，学雷锋做一个有道德的人”主题教育活动，走进阳光新城社区，开展捡拾垃圾、爱绿、护绿、护绿等活动。据悉，此活动只是学校“学雷锋做一个有道德的人主题教育活动”的一部分，该校将继续推动学雷锋活动常态化。

惠济区东风路小学近日携手同乐社区、辖区共建单位社区卫生服务中心、刘寨城管中心及志愿者共计60多人在同乐社区文化广场举行雷锋月活动启动仪式。

高新区牛砦小学以“雷锋月”为契机特举办“学雷锋”专题系列活动，3月10日上午的学雷锋故事演讲比赛，将活动推向高潮。

3月10日，中原区百花艺术小学的队员们头戴小红帽，拿起笤帚、抹布等劳动工具，来到百花社区老党员刘奶奶家，做力所能及的事情。此外，各中队在“雷锋月”中也开展了丰富多彩的活动。

近日，金水区南阳路第一小学开展了以“争做文明小雷锋——文明伴我行”为主题的系列活动，使雷锋精神深入每个人的心灵，用实际行动传递文明新风尚。