



校园记者微信



郑州日报教育微信

## 郑州日报校园记者站十周年系列报道之四

## 《十年》特刊邀您见证

本报记者 李杨

## 十年铸就活动品牌

2004年4月25日,在全市中小学生学习及家长的期待中,郑州日报校园记者站正式成立。这个由郑州日报和郑州市教育局联合组织的学生课外活动团体,已经在全市246所大中小学扎根、开花、结果,目前,这支校园记者队伍已发展到6290人。

十年来,每逢双休日,郑州日报校园记者们都会佩戴着采访证,在郑州日报工作人员的指导下,深入到组织的文化场所、企业、社区进行各类采访活动。采访郑州市

110指挥中心,参观河南博物院,到二七纪念馆采风,采访省市领导、商界精英……十年来,郑州日报校园记者的足迹遍布郑州市的各个角落。郑州日报校园记者站先后组织了1840多次采访活动,为校园记者发稿21600多篇。

郑州日报校园记者站的建设与管理,始终把对未成年人的思想道德教育放在首位,力求每一次采访活动都让学生有所收获。报社已先后组织校园记者参观采访了河南博物院、郑州商城遗址、皮定

均将军司令部、大河村遗址等革命传统教育基地和文化遗产地,采访环卫工人、报刊发行员、交巡警等等。小记者采访的内容涉及社会、经济、时事、文化、农村等不同方面,使他们学习到了许多课堂上学不到的知识,也在采访活动中开阔了眼界,体会到了快乐。

这个旨在对学生进行思想素质教育、增强社会实践能力和写作能力的学生课外活动团体,已经成为郑州市教育界、新闻界一道靓丽的风景线。

## 特刊回首成长之路

十年来,郑州日报校园记者站经历了哪些发展阶段,有哪些精彩活动值得回顾?十年间,郑州日报的校园记者们经历了哪些成长,有了怎样的收获?历经十年,郑州日报校园记者站这个团体,又给郑州市教育带来了哪些改变?

为进一步促进校园记者站又好又快发展,郑州日报、郑州市教育

局将联合推出《十年》——郑州日报校园记者十周年纪念特刊,盘点十年来郑州日报校园记者站发展历程,报道优秀校园记者站先进事迹,推广学生校外素质教育的经验。

本次特刊将于4月25日隆重推出,特刊以《十年》为主题,主要分为十年足迹、十年记忆、十年成长、十年致敬、十年梦想等几个篇

章,从领导关怀、爱心公益、走进企业、大型比赛等四个方面回顾总结十年来的校园记者成长足迹,并从激情奥运、采访九运会、未成年教育、采访拜祖大典、走进广深港缅怀革命烈士、中韩青少年文化交流六个方面记录郑州日报校园记者站的大型活动,再现校园记者们记忆中那些精彩的画面。

## “寻找”活动反响强烈

十年来,一批又一批的校园记者加入我们的行列,用心关注身边的人和事,积极参与我们组织的采访和实践活动,努力撰写稿件,陪伴我们共同成长。他们中的许多人已经从小学生变成了中学生、大学生,也有许多已经从大学校园走向社会,但他们仍然难以忘记那些与校园记者站共同成长的日子。

本次特刊自策划之日起,就受到了社会各界的广泛关注。尤其是曾经参与、见证了郑州日报校园记者站十年成长之路的读者,纷纷通过电话、邮件、微

信等方式与我们取得了联系,并对郑州日报校园记者站成立十周年表示衷心的祝贺。

在校园记者站组织的各项活动中受益匪浅的学生、家长、老师也纷纷表示他们心中有很多难忘的故事,希望能与大家分享。为此,我们决定在本次特刊中特别开辟“十年成长”版块,邀请曾经的校园记者、辅导老师、站长及学生家长,和读者一起分享他们十年来的收获与感受。如果你也是与郑州日报校园记者站共同成长的人,见证了我们的十年成长之路,如果你作为经验丰富的

校园记者或辅导老师有很多话要说,抓紧时间和我们联系吧。

也可以将你的经验和故事发送到我们的邮箱:xiaojizhe2000@163.com。联系电话:0371-67655572

与此同时,郑州日报校园记者站十年征文比赛正在征稿中,目前已经收到了许多优秀的稿件。此次比赛以“成长”为主题,你可以畅谈自己的采访经历,总结自己成为校园记者后的成长和变化,也可以说说和“成长”有关的那些事。题目自拟,体裁不限,1000字以内,所有郑州日报校园记者均可参与。

郑州市2014年中招体育测试于今日开考。由于体育成绩以满分50分计入中招总成绩,因此不少学生都经历了长时间的训练和准备。但如何能在考场上更好地发挥?各个考试项目又有哪些技巧?记者采访了我市部分中学体育教师,为广大考生支招。

## 中招体育开考 你准备好了吗

本报记者 李杨

据郑州市教育局相关负责人介绍,今年中招体育测试在4月10日至5月30日之间进行。此次考试分为必考和选考。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。学生必须在一个单元(半天)内完成一项必考、三项选考项目(素质类二项、技能类一项)的考试。

采访中,一些专家表示,体育测试项目都有一些技巧和注意事项,在这里将一些考生的疑问和专家的解答整理出来,希望能够帮助考生做好更加充分的准备,在中招体育测试中取得更好的成绩。

问:体育考试前要准备哪些东西?

答:出门前检查考试证件、篮球、跳绳等物品。穿宽松舒适的运动装,可以准备一双老式球鞋用来立定跳远,另外一双慢跑鞋用于其他项目。可以带些温水,在每个项目前后稍微喝一口温水。担心体力跟不上的话还可以准备一些含有葡萄糖的功能性饮料。

问:体育测试时要注意些什么?

答:考试前一天要保证良好的睡眠和体力的积蓄。考试当天早上要吃好早餐,注意饮食卫生,也不要突然改变饮食习惯。但不要吃得过饱,也不要喝大量的水。要以高热量、易消化的食物为主,忌食辛辣刺激的食物。不同的项目测试前,都要做好相应的准备活动,充分活动关节、肌肉和韧带,让身体充分舒展,从“静止状态”进入“运动状态”,利于更好的发挥。

另外需要注意的是,除立定跳远、掷实心球有三次考试机会,其余考试项目均只有一次考试机会,希望考生把握好。

问:考试时一定要穿浅色上衣吗?

答:是的。与往年一样,要求考生所穿运动鞋为平底,不允许穿跑鞋和鞋底带有附着物的球鞋(包括在鞋底涂沫滑石粉、松香、镁粉等防滑物);根据考试设备的技术要求,考试时女生生长发必须盘扎,考生须穿浅色上衣。最好是以白色为主,浅一点的粉色也可以。

问:长跑项目有哪些技巧?

答:长跑一定要重视呼吸与步伐的配合,一般是三步一呼、三步一吸,或者两步一呼、两步一吸,但注意嘴不要张得太大。长跑之前要充分活动,如活动中途出现腹痛,也不必惊慌,可用手按住痛的部位,减慢跑速,多做几次深呼吸,坚持一段时间,疼痛就会消失。另外,跑步姿势也要注意,应用前脚掌着地,充分发挥脚弓的弹性,这样不仅利于缓冲,同时能减轻脚的负担,避免受伤。

问:立定跳远怎样才能跳得远些?

答:立定跳远时穿老式的球鞋更好一些,比普通运动鞋更容易抓地,能够更好地发力。立定跳远时摆臂与呼吸的合理配合最为重要,摆臂时放松由下向上慢慢摆到头上,跟着轻松地吸气,而后两臂由上向两侧后方而呼气。起跳前最后一次摆臂深吸一口气之后憋气,增强肌肉起跳时的瞬间爆发力,同时上体前倾,两脚用前脚掌迅猛蹬地,使身体向前上方腾起。

问:如何挑选合适的跳绳,跳绳有哪些技巧?

答:考生进入考场允许自带器材(限跳绳、足篮球),所带器材必须符合国家标准的器材。考试对于跳绳的要求是PVC塑胶手柄,轴承连接,橡胶材质胶皮绳,绳内不得包含金属丝。

在选择时要注意,跳绳长度一定要合适,用一只脚踩到地上能够到达胸部为宜,不要过轻或过沉,手柄不要太短。如果跳绳中绳子容易勾住脚,就说明跳绳的长短不合适。由于跳绳的后半程通常会体力不足,所以建议加大摆绳幅度,增加起跳高度,才能避免勾住脚,增加稳定性。

## 校园速递

★为了迎接金水区教育艺术节的到来,贯彻落实教体局培养学生良好艺术修养的指导思想,促进学生德智体美全面发展,4月8日下午,金水区文化绿城小学进行了《我要做个好孩子》校园剧的彩排。虽然不是科班出身,但老师和同学们都兢兢业业,表现出高度的专业精神。 常罗文

★近日,二七区京广路小学五年级的一百多名学生在老师的带领下,进行了一次绿色、快捷的体验活动,零距离感受了郑州地铁。通过亲身体验,学生们深刻体会到家乡郑州的飞速发展以及科技给人们生活带来的改变。 魏瑞娟

★为了有效控制春季传染病的发展和扩散,近日,金水区金沙小学采取多种防护措施,为校园筑起一道健康屏障。除了做好全员培训外,还动员全体师生对学校进行一次彻底的大扫除,清理卫生死角,避免其成为细菌病毒滋生的场所。 赵丹

★4月4日下午,金水区农业路小学组织开展了“家教培训、专家引领”活动。该校五年级179名家长汇聚一堂,聆听了专家讲座,并进行了现场互动交流。 李永建

★为了提高教职员工的职业素养,让大家坚持自己的目标,加快成长的脚步,近日,惠济区实验幼儿园对全体教职工进行了“塑成熟职业素养 赢丰盛富足人生”为主题的培训课程。 郑丹丹



为缅怀革命先烈,近日,二七区解放路小学、中原区百花路小学、金水区新建幼儿园、文化路第二小学、优胜路小学、纬五路第一小学、南阳路第一小学、凤凰双语小学、管城回族区逸夫小学、惠济区东风路小学等学校分别开展了清明节主题教育系列活动。

图为二七区解放路小学开展爱国主义教育活动。 魏瑞娟 摄

为进一步树立“安全第一”的思想,提高师生防范自救能力和学校应对突发事件的综合能力,近日,金水区南阳路第二小学、金水区第一幼儿园、郑州市第七十五中学分别组织开展了应急疏散演练活动。

图为金水区南阳路第二小学进行应急演练活动。 徐胜利 摄

