

把课间十分钟还给孩子

原著培

据报道,最近山西晋中一名教师发布视频称,课间“圈养”现象越发严重,七成学生课间不出教室,即使是20分钟的大课间,操场上也是空空荡荡。央视新闻也为此发声:把课间十分钟还给孩子!

小学生大多喜欢追打嬉闹。可正如以上教师所言,到处有摄像头,每层都有教师“安全岗”把关——不许蹦跳,不许打闹,更不许离开过道。学生到了初高中,由于各种因素的介入,静悄悄就成常态了。种种迹象表明,随着年级的升高,学生越来越不爱动。

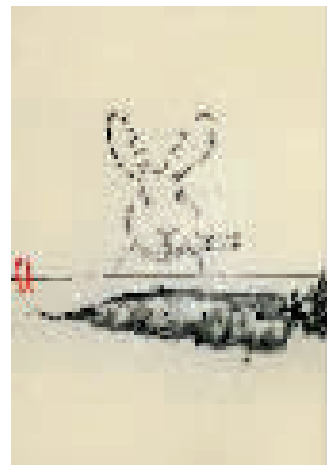
笔者所在学校有小学和初中,住处旁边有我们当地最大的高中。单看做广播操,就令人担忧。小学低中年级还好好做操,高年级就有不少学生懒得动弹了。到了初中,广播操音乐响起,就会看到大部分学生无精打采地舞动手脚,甚至有的学生自始至终站着不动。至于高中的学生,做操时间就只能跑步了,听到口哨声就齐刷刷跑起来,似乎不用这种集体的机械性的运动形式,都没办法让他们动起来。

出现这种状况,一方面是因为我们对孩子的安全问题过度紧张了。学校怕学生动起来出事,校方担责,因此宁可让孩子在课间少活动、不活动。另一方面,还因学业负担重所致。老师们各管各的教学,有些老师拖课及提前上课是常态;现在又不让给小学生留家庭作业,孩子们不利用课间时间就完成不了相关练习……

说到底,这是剥夺了孩子们课间活动的机会,剥夺了他们自由放松的愉悦。

古人说张弛有度。如果不让学生利用课间去调节一下,他们上课就无法集中注意力。而且,去阳光下运动,可以呼吸新鲜空气,保护视力,增强体质,有百利而无一害。何况,我们的教育方针也一直要求使学生德智体美劳全面发展。实际上,教育部2021年9月1日起施行的《未成年人学校保护规定》即明确规定:“不得对学生在课间及其他非教学时间的正当交流、游戏、出教室活动等言行自由设置不必要的约束。”教育部办公厅还曾专门印发《关于进一步加强中小学生体质健康管理工作的通知》,提出的要求很具体:“每节课间应安排学生走出教室适量活动和放松。”

要改变这种课间“圈养”的状况,需要全社会共同参与。首先,家长不要对孩子的安全过分担心,对学校不能过分苛责。其次,上级有关部门既要文件指导,也要走下来到学校中督促检查。总之,我们要把课间十分钟还给学生,把课间的快乐还给学生。



●老树画画
大萝卜
老树

又降温兮天气凉,大萝卜兮摆桌上,如何吃兮已想好,加羊肉兮炖锅汤。

泳时,水的浮力抵消了你的体重。除了四肢动作的肌肉在用力,脊椎、胯、臀、膝、脚踝都相对摆脱了承重状态,身体各部件除了心、肺、颈部在游泳时的工作外,得到了休息、放松和平等的对待。

另一个平等的概念是:在陆地上你认为脸是高贵和一等重要的,而脚和臀是上不得台面的。洗脸有专用的盆,泡脚和洗臀部是另外的盆。如果你拿泡过脚的水再去洗脸,你肯定不干。如果一个人拿脚接近你的脸,或拿臀部接近或接触你的脸,你肯定认为是极大地侮辱。但在游泳时,那池中的水既是洗脸的水,又是泡脚和泡臀部的水。但你的口、鼻和整个的脸庞也都在这水中呀!所以,在池中不但你自身各部位得到了平等的待遇,所有池中游泳的人也都谁也不会嫌弃谁。由此,个人的身体部件和大家的身体部件达到了真正的平等。

当然,离开了公共泳池中游泳的状态,在日常生活中因职位高低,社会地位高低,贫富的不同,立场、观念的差别以及不同的利益诉求,人们在诸多领域中确实难于实现完全平等。

因此,我那么爱游泳,爱在公共游泳池游泳。

然也就再也吸不进来。真正学会游泳,除了学游泳的正确姿势,更重要的是要学会呼吸。无论那种姿势,你不可能永远把头仰到水面之上。而要规律性地使口鼻埋到水面中和抬出水面之上交替进行——在把头埋入水面中时吐气,在将头抬出水面时吸气。吸气时间短,但要快而深入;呼气时间略长,要均匀而彻底。这样就形成了规律,只要不过分追求速度,你就能游较长的距离。自己会感觉到游得舒服、舒畅。

游泳时的思考

石惟正

短时间就会消耗大量体力。所以他们觉得游泳很累,很危险,因此强化了怕水的心理。第二个感悟是游泳中呼吸和吸气的关系。没有真正学会游泳的人,非常看重吸气,怕吸不进来空气,危及生命,但不重视吐气。他们往往使劲吸一大口气,而是把气憋住,舍不得吐出来,然后闷头用学到的姿势向前游去。游到憋不住了,于是停下来双脚站在池底直起身来大口喘气。喘好了气,再猛

掌握了呼吸的要领,这才真正算是学会了游泳。因此你也才真正悟到了呼与吸互相依存的辩证关系。

再次,我通过游泳感受到了“平等”一词的意义。我们在陆地上站立时,头脸似乎最重要。眼睛要观察和交流,口鼻要呼吸,手臂要工作和劳动,腰椎、胯骨、膝关节、脚踝则要支持你的体重——即使是坐姿,膝关节和脚踝省了力,但胯骨、盆骨、整个臀部却仍然承受着多半个体重。可是,当你浮在水中游

至痛苦。一个激情满满的人,一定要摆出一副老气横秋的模样吗?一个天马行空的人,一定要变得循规蹈矩按部就班吗?

不可否认,年龄会产生代沟,四十岁的人和二十岁的人很难做到完美沟通,不会和同龄人一样互相理解。但细细想来,横亘在两人面前的,其实很少有心灵层面的事物,更多的是物质层面与科技层面的东西,而这些东西是可以跨越与共存的。

人到中年的你,商量事情讨论问题为什么总是习惯找同龄人或老年人?为什么不尝试找年轻人谈谈呢?

春夏秋冬,四季的时令美食是农家餐桌上最惊艳的点缀。春天菜园里的鲜韭和葱香最美味,母亲每年都要做韭菜炒鸡蛋和葱油饼。一端上桌,我恨不得扑上去吃个够。妹妹也不顾烫,抓起葱油饼就吃。母亲却说:“慢着,好饭要慢慢吃,才能吃出香味来!”我们学着母亲的样子,咬一口葱油饼,夹一簇韭菜炒鸡蛋,细嚼慢咽,果然觉得其香无比。

最有趣的是冬天吃豆腐,那时候的豆腐都是卤水豆腐。在小孩子的印象中,豆腐这种淡到极致的食物,诱惑力并不大。不过母亲每

次做了卤水豆腐,都会让我们趁热尝一口,而且一定要细细品味。淡淡的豆香弥漫着,原汁原味的豆腐香就那样丝丝入扣地渗入味蕾。一直到现在,我都特别喜欢豆腐带来的那种清淡微甜而又深厚绵长的味道。

受母亲影响,我吃饭养成了细嚼慢咽的习惯。正因为这个习惯,我才品味出美食别样的风味。

其实生活之美,从来都不是什么宏大的事,就是细节之美。细品生活之美,如同把生活铺展成一块华美的锦缎,丝丝缕缕都是绝妙的颜色。

细品生活之美

王纯

刻意成熟

石兵

展却出人意料。甘露庵里曾住过一位老学究牛布衣,病死在庵里,临终前嘱咐老和尚,把自己的两本诗稿送给有缘人。老和尚看牛浦郎爱读诗,就将来把诗稿送给他。牛浦郎却猴急得很,趁老和尚不在家,偷走了诗稿。诗稿很多题目上写着“呈相国某大人”“怀督学周大人”……还有“某太守、某司马、某明府、某少尹”等字样,牛浦郎看到相国、督学、太守、司马之类的字眼,想到:“都是而今的现任老爷们的称呼,可见只要会做两句诗,并不要进学、中举,就可以同这些老爷们往来,何等荣耀!”牛浦郎在牛布衣遗留的诗稿里发现了新天地:和官

老爷们往来是件十分荣耀的事;会几句诗就可以结交官老爷;牛布衣结交了很多官老爷,自己若是变成牛布衣,自然也会结交一些官老爷。牛浦郎见了牛布衣的诗稿,虽然眉开眼笑,手舞足蹈,但终究不是因为发现了诗词的妙处,而是发现了诗稿的价值——诗稿可以让他结交达官贵人,相当于一架向上攀爬的梯子。于是牛浦郎刻了双方图章,印在诗稿上,把诗稿占为己有;加之老和尚又去了京里的报国寺做方丈,没人知道他的底细,牛浦郎摇身一变成了牛布衣,开始了招摇撞骗的生活。从结交慕名来访牛布衣的董瑛起,赝品牛浦郎开启了荣耀之门。董瑛到安东县任知县,他追随其到安东过

快活日子。董瑛升官后,接任的知县受董瑛嘱托,又对牛浦郎给予关照。在此期间虽然经历了乡人石老鼠的敲诈和真牛布衣妻的举报,他仍然平安无事,只管做他的著名诗人牛布衣。

凭借一个假身份和一部诗稿便混得风生水起,牛浦郎在《儒林外史》里的存在对读书人来说,实为莫大的讽刺。冒名顶替不但不会有牢狱之灾,还能过得顺风顺水,实在让人唏嘘。对比当下,靠造假、抄袭发家致富名利双收的人又何其多?再看《儒林外史》里这一出真假牛布衣,又算什么奇事呢!

星期文库

“儒林百态”之四

我从少年时就喜欢游泳。天津城南原有个十字坑。我在这个坑里学会了游泳。当时的夏天,无论课余时间还是暑假时光,我都在这里享受水中的乐趣。从五十岁开始,我从只在夏季游泳变为在室内泳池一年四季不间断地游泳,直至现在八十三岁,这个习惯仍在继续。经常游泳,除了保持和促进身体健康外,还使我悟出很多生活中的道理。比如,第一个感悟是:亲水还是怕水?人在怕水时,当然不是怕杯中喝的水,也不是怕脸盆中、饭锅中的水,怕的是江河湖海中成片且有深度的水。因为我们知道水能淹死人,听说过有人在河里洗澡溺水的事。因此,许多人就屏蔽了学游泳的念头。其实,会游泳的人才真正体验和懂得了一个中学课程中都学过的道理,即:人体的比重和水的比重是差不多的。所以在水中死亡的人体,只要没有捆绑上重物,都不会沉入水底,而是浮在水面。在平静的水中学游泳,只要你全身放松,你可以在水面长久地静静仰浮于水面。但在不明白或不相信这个道理的情况下,怕水的人就会怕吸不到空气而在水中用四肢用力不停地动作,拼命挣扎。

很长一段时间以来,我一直在刻意提醒自己:你已经是一个四十多岁的中年人了,不要再有那么多幼稚的想法和行为了。随着这种提醒越来越频繁,我感觉到了自己的改变:待人接物习惯了未语先笑,想做某件事情总会思虑良久。

这种改变好像真的把我变成了成熟的中年人,但我常常会感到痛苦。求助朋友与师长,他们一语中的——我步入中年的方式才是所有痛苦的根源。一个人进入中年的过程应当是自然而然的,而非刻意营造的表象。真相如果与表象背道而驰,就会让人变得不舒服甚

牛浦郎的诗稿

高自发

在《儒林外史》里,小人物牛浦郎本不是读书人。既然不是读书人,如何能和诗稿有交集?这事儿说来话长。牛浦郎家里开个小香蜡店,年近七十的祖父打理小店,十七八岁的他则负责讨账。牛浦郎从学堂门口过,听见读书声好听,就在店里偷了钱买书在甘露庵韦驮脚下的琉璃灯下念。庵里的老和尚看他上进,就允许他到大殿的方桌上去读书,这本来是一个少年励志的故事,但故事的发

二十年没见富有的魏东侠

在16开的稿纸上爬格子,在20寸的电脑屏幕上办公,和种地有什么区别?还毁眼毁颈椎腰椎,是不是不如你?她终于笑了,笑着笑着,眼里泛起感激的泪光。不管她信不信,从她决定来看我的那一刻,她就已经是一个至少在友情上比我富有的人了。