

花样跳绳:治愈“小胖墩”跳出健康来

别让排队成难事

海客谈 | 一叶扁舟

并脚跳、开合跳、分腿跳、弓步跳、双脚交换跳、单脚屈膝跳……每天下午大课间铃声响起,舟山小学的操场上就会一片欢腾,学生们踏着音乐的节拍,跳起花式绳操(据《舟山晚报》5月8日报道)。针对“小胖墩”越来越多的现象,定海区各中小学通过“运动+饮食”来为孩子们“瘦身”,也就是在上好体育课、增加运动量的同时,优化学生餐配餐方案。在丰富多彩的校园体育运动中,花式跳绳就是深受学生欢迎且富有成效的一项。

运动好不好,关键看“疗效”

“小胖墩”从来都有,如今之所以成了令人担忧的社会问题,是因为原先的个别现象大有日益蔓延的趋势。肥胖虽然与饮食有关,但更重要的原因应该是缺乏运动,听之任之必然会严重影响青少年身心健康。定海区中小学采取的“运动疗法”,无疑是全社会期盼的,孩子们确实应当“野蛮其体魄”了。学校一直有体育课,在“德智体美劳”中的“体”也一直是具有地位的,只不过没能真正落到实处。近年来,随着对减负和素质教育的重视,各学校已普遍开始重视体育。舟山小学就严禁以任何形式挤占体育课,并推行“学生每天锻炼一小时”,通过大课间、体育课、运动社团、体育家庭作业等形式,积极

开展花式跳绳操、少年拳、足球、排球、篮球、羽毛球、乒乓球、跑步等丰富多彩的阳光体育运动。

“动起来”之后,效果似乎是立竿见影的。五年级学生楠楠原本是个“小胖墩”,报名参加学校的体能拓展训练课程以来,充分体验到了体育运动的魅力和欢乐,也逐渐养成了爱锻炼的好习惯,现在体重下降了,精神更好了。校园内生龙活虎的运动场景表明,像楠楠这样的个例不会是个别现象。

青少年正是生长发育的“花季”,体育运动的重要性毋庸置疑。多年以来,经济社会快速发展,老百姓生活水平不断提高,但生活在蜜罐中的孩子们却反而出现了各种不该有的“症状”,教训不可谓不深刻。现在眼见“运动疗法”有令人欣喜的“疗效”,特别是可以让“小胖墩”变得轻盈起来,就更应当在学校和家长之间达成齐抓共管体育运动的共识。

课业负担重,健康仍堪忧

当然,花样跳绳也不可能神奇到“一跳就灵”的地步。遥想当年,压根就没有“运动+饮食”的讲究,但孩子们基本上健康无忧,很少出现“小胖墩”现象。这是因为,运动原本是不需要强迫的,一旦有自由放飞的机会,活泼好动的孩子们自然就会以各种方式动起来。如今费神费力张罗起来的花式绳操,过去的孩子们都是无师自通的,街头巷尾随处可见跳跃的身影。那个时候,

谁能想到有朝一日闹着玩的跳绳会受到如此看重?

说到底,“小胖墩”现象是被沉重的书包压出来的。“运动疗法”固然有效,但减轻课业负担依然是前提。否则,孩子们埋头题海难以自拔,连睡眠的时间都难以保证,再“逼”着他们完成体育家庭作业,岂不是更不堪承受之重。这样的话,即使花式跳绳能够跳掉“小胖墩”的脂肪,也并不意味着健康无忧。

事实上,孩子们的健康问题远不止过度肥胖。无论是视力普遍下降,还是精神疾病悄然增多,都与课业负担有着或多或少的关联。这一切,仅靠花式跳绳显然是远远不够的。只有加法一起做,在减轻书包的同时合理增加运动量,青少年的体魄才能真正强健起来。

减负喊了多年,但现实情况并未根本好转。校外培训机构整顿之后,人们发现孩子们依然在以各种方式“开小灶”,而且费用比以前更高了。“中考焦虑”“高考焦虑”叠加之下,学校减负难免步履维艰,而即使课内减了很多家长又会在课外加上去,让孩子始终处于负重状态。时间腾不出来,神经松不下来,花样跳绳显然不会太轻松。

不再“卷”孩子,未来或可期

假如只是个别孩子在补课,或许可以提高学习成绩。但当所有孩子都在补课时,提高的只能是分数线。中小学

是学业起步阶段,学习本应是轻松愉快的,只因越来越“卷”才变得压力山大,而结果只是“窝里斗”而已,众人眼里的好大学终究名额有限,考不上的依然还是考不上。条条大路通罗马,考不上原本并不可怕。可怕的是,连身体都“卷”坏了,“文不像读书人,武不像救火兵”,这样的青春能无悔吗?

谁都不愿让孩子输在起跑线上,但很多人恰恰因急于求成误了孩子。强调起跑的重要,应该是针对短跑的,谁见过马拉松比赛有人抢跑?人生旅途就像是一场马拉松,让年幼的孩子在起跑线上就开始冲刺,就算遥遥领先也不一定就能笑到最后。现实生活中,清华北大毕业生“跌出神坛”屡见不鲜,大学生甚至研究生送外卖更是司空见惯,这应该有助于人们转变观念。

天生我材必有用,不应“卷”在升学上。在人生的起跑线上,更应注重心智的开启、健康的铺垫、人格的养成,这样才能有足够的耐力跑赢全程。孩子们尽可以将花式跳绳跳得更轻松愉快,这样不但能够增强体魄,还能以更加充沛的精神促进学习,可谓磨刀不误砍柴工。

花式绳操已成为定海校园的一道青春风景,这无疑是一种小欢喜。学校、家长共同努力,切实将课业负担减下来,持之以恒地把“学生每天锻炼一小时”推行下去,孩子们的笑脸就会更灿烂。每逢开学季,人杰地灵的舟山总能“送出去一火车”,少些“小胖墩”,多些“跳绳侠”,未来一定更美好。

点滴录 | 周末

眼下,文明排队日益成为人们的普遍自觉。而在大家依次排队的前提下,少数原本习惯于插队的人也会选择遵守秩序。这充分说明,良好的环境可以潜移默化地影响人、塑造人。相反的情形是,环境欠佳、秩序失范,也会让排队成难事,使本已习惯于排队的人们“一夜回到从前”。

在公交站前,不讲秩序、一拥而上的现象虽已明显减少,但在早晚交通高峰时仍有所见。仔细观察之下,很大的原因往往在于公交司机停车不到位。经常有这样的情况,候车的人们原本已按先来后到的顺序大致排好了队,但公交车却并没有停在正点上,于是车门一开队形大乱。试想,多次经历过这样的场面,谁还会在站牌下排队?

这种情况,在BRT站点是不会发生的,车门和站门总是无缝对接,也就为依次排队创造了条件。可见,要倡导乘客文明排队,公交司机首先要严守规矩,不能因为前面一辆占了位置就提前打开车门,而要坚持做到在规定点位上下客,这样才能引导有序候车、避免“排队吃亏”。

随着全社会文明程度的提升,人们也更加看重自己的“面子”,很少有人会在众目睽睽之下插队加塞。可以说,在文明排队已是普遍现象的当下,那些出现乱象的地方往往不是硬件有缺陷就是管理有问题,从而导致排队成难事。

排队是一道优雅的风景:服务窗口前踮脚“一米线”的人们让文明尽在不言中,斑马线上有序过马路的孩子们给人孺子可教的惊喜,网红餐馆前蜿蜒的长队还宣示着美食的魅力……这一切,固然离不开人人自觉,但也是规矩使然的结果。营造讲秩序的氛围,提供守规矩的条件,消除乱插队的漏洞,从善如流也就不会太难。

未来工厂引领舟山制造业转型升级

海客谈 | 陈斌

在定海工业园区的森森集团北海二期项目现场,全自动立体仓储系统现场见证了制造业的未来——机器人和智能系统正在逐步替代传统的人力作业,成为提高生产效率、降低成本、增强企业竞争力的新引擎(据《舟山日报》5月6日报道)。这不仅是森森集团的一次自我革新,更是舟山制造业转型升级的一个缩影。

森森集团的全自动立体仓储系统,是未来工厂理念的一个缩影。在这里,十几台仓储机器人在货架间灵活穿梭,AGV智能小车承载着沉重的货物

自如穿行,而工人们则通过简单扫码、贴单操作,将货物放入配送箱。这一幕,不仅展示了机器人作业的高效率,更体现了其在精确度上的巨大优势。在森森集团,500箱产品的装箱工作可以在半小时内准确无误地完成,这样的效率和准确率是传统人工作业难以比拟的。

森森集团的智能化系统,通过货架系统、输送系统、自动化控制系统等一系列高科技设备的协同工作,实现了货物出入和存储的自动化记录。这不仅让仓储物流情况一目了然,还极大提高了仓储管理的水平。全程无人工操作的立体仓储系统,通过后台输入的编号就能精准抓取和传送货物,节约了大量时间和人工成本。

森森集团北海二期项目的成功,是未来工厂理念的一次生动实践。它向我们展示了机器人作业和智能化系统在提高生产效率、降低成本方面的巨大潜力。作为舟山制造业的龙头企业,森森集团的这一创新举措,为舟山制造业转型升级提供了新的思路。未来工厂的建设,不仅需要高科技的设备和系统,更需要有远见的企业和勇于创新的精神。

未来工厂的建设和运营,离不开数字工匠的辛勤工作。他们不仅需要掌握传统的工艺技能,更要具备数字技能,能够熟练操作和维护智能化设备。森森集团北海二期项目的成功,就是数字工匠们智慧和汗水的结晶。他们通过不断学习和实践,将数字技术与制造业深度融合,推动了制造业的转型升级。

森森集团北海二期项目的成功,是舟山制造业转型升级的一个缩影。它向我们展示了未来工厂在提高生产效率、降低成本、提升产品质量等方面的巨大潜力。未来,舟山需要更多的未来工厂,以推动制造业的高质量发展,提升城市竞争力。

未来工厂的建设,需要更多的数字工匠,他们将是推动制造业转型升级、实现高质量发展的关键。让我们期待在数字工匠的引领下,舟山制造业将迎来更加辉煌的明天。



本版署名文章不代表本报立场 每个人都应有话筒,欢迎争鸣



舟山市第十二届运动会 THE 12TH ZHOUSHAN GAMES

体育,让生活更美好

舟山市第十二届运动会 2024年5月~10月

