

长跑不仅是爱好,更是一种生活态度——

湖科健儿国际马拉松崭露头角

□记者 熊大平



10月18日结束的2015长沙国际马拉松比赛中,湖北科技学院的大四学生喻桐凭借80分52秒的成绩取得了马拉松半程项目第八名的好成绩。这个成绩创造了该校田径队马拉松项目的历史。对于这项考验耐力和体力的项目,喻桐是怎么做到的呢?近日,记者采访了这位酷跑男生。

在校,是勤练“劳模”

喻桐进行田径队专业的训练,源于大学一次测试。大一下学期临近期末一次田径测试上,田径队教练高宏扬发现喻桐跑步速度、节奏都很稳定。于是为喻桐做了测试,发现他的肺活量近6000毫升,长跑的耐力与肺活量息息相关。高教练立即将喻桐吸纳进校田径队,为挖掘喻桐的长跑潜能,对他进行科学的训练。

田径队的常规训练都在课余时间,每天下午4点半以后,大约进行两个小时左右训练。训练内容分为节奏训练和耐力训练,节奏训练以跑5圈正规跑道为一组,其他队友一般训练一组,喻桐通常就要训练三组,其他队友休息了,他还在自己拿着秒表在操场训练。

大多数队友进行耐力训练时,跑到20圈就已经精疲力尽,而喻桐给自己定量为40圈,甚至更多。除了这些,每天早上当大家还沉浸在梦乡,喻桐就已经出现在操场跑道上。田径队的长跑队员黄松海说,喻桐“劳模”的称号就源于他勤于训练。

正是他辛苦的付出,才有这次大赛的好成绩。高宏扬教练说,这是他从教13年来,在马拉松项目带出的最好成绩,也是我市在这个项目,国家A级赛事中取得的最好成绩。

在家,酷跑“走街串巷”

在学校有条件可以进行训练,在家训练就要克服很多困难。每年的全省大学生运动会、四年一届的省运会都是大赛,一般在当年11月前后举行,为了备战这些重要赛事,田径队每年从8月中旬开始,会进行为

期一个季度的集训。

集训以前,大家都处于自由活动的状态,训练全凭个人自觉。放暑假在家的喻桐,为了保持体力,提高成绩,今年暑假在家整整跑了一个多月。

他每天根据身体状态制定跑步距离,平均一天保证20公里的训练计划。早上从自家门口开跑,跑到临近的一个镇,才10公里,为了完成任务,他继续跑到下一个镇上。顺便在该镇吃完早点,再坐车回家。

除了这种特色的晨跑,喻桐更多的是选择在傍晚时分练习跑步。这种在公路上挥汗如雨的跑步方式,给喻桐的训练增加了更新的体验。

未来,仍会跑下去

喻桐从起初被发现有长跑特长,先后参加了很多长跑比赛,认识了很多跑友。这些跑友中,有年轻的学生,也有年逾古稀的老人。“这些老人对长跑的坚持,足以让我钦佩。”喻桐说,在这些跑友眼中,成绩是一个时期的训练成果。但从长远看,就是一种积极的生活态度。

一个人练习跑步,是很枯燥的事,但喻桐说,看看沿途风景,计时把握节奏,每天都有收获,对于他来说就是快乐的事。

作为体育教育专业的学生,毕业后他将成为一名体育老师,长跑仅仅是他的一项特长爱好。这项特长需要长时间的坚持,才能出成绩。对于未来,喻桐表示,仍然会坚持长跑,不仅仅是一项爱好,更是自己的一种生活态度。

湖北科技学院

驻村帮扶



本报讯 10月21日,湖北科技学院负责人带领由该校、市国安局、市铁塔公司等单位组建的“市驻村工作队(扶贫工作队)”赴崇阳县金塘镇开展驻村帮扶工作。

工作队一行先后走访了该镇金塘村、葵山村、畈上村三个自然村,就其贫困户分布情况、“三万”活动和绿满鄂南行动开展情况、新农村建设情况、基层组织建设情况、党的农村政策宣传情况等进行了调研,并要求随队专家、教授根据群众实际需求尽快制定具体帮扶方案。 (刘畅)

教师资格笔试周日举行

考试作弊或可判刑

本报讯(记者 熊大平)记者近日获悉,下半年教师资格证笔试将于本周日进行。报名成功的考生可于26日至30日在报名网上下载并打印教师资格考试笔试准考证,按准考证上的要求到指定地点参加考试。本次考试,我市设有咸宁职业技术学院和职业教育(集团)学校两个考点。

根据今年8月29日,第十二届全国人民代表大会常务委员会第十六次会议通过《中华人民共和国刑法修正案(九)》,下月1日开始施行,明确规定“在法律规定的国家考试中,组织作弊的,处三年以下有期徒刑或者拘役,并处或者单处罚金;情节严重的,处三年以上七年以下有期徒刑,并处罚金。”

笔试结束后,11月30日,考生可登录中小学教师资格考试网站(www.ntce.cn)查询笔试考试成绩。考生如对本人的考试成绩有异议,可在考试成绩公布后10个工作日内向当地考试机构提出复核申请。笔试成绩从合格日期开始,2年内有效。

我市中学政治课教学

获全国大赛二等奖

本报讯(记者 熊大平 通讯员 汪洋)近日,从市教育科学研究院传来喜讯,在24日结束的全国中学德育课展示观摩培训活动中,赤壁一中政治老师马威代表湖北省政治教师参加光盘课展示,荣获二等奖,实现了我市高中思想政治学科参加全国教学竞赛零的突破。

观摩现场,来自全国各省、市的政治老师们奉上了精彩的课堂,德育课观摩组委会工作人员答疑解惑,课堂上下评委与老师们交流点评,现场学习氛围高涨。

展示结束之后,进入“培训”模式,全国知名专家悉数到场,并对初高中新的课程标准修订作了经典解读,对此次初高中优质课展示作了精彩点评。

自带早餐进园、隔三差五“探班”

奇葩妈妈进园“陪读”引公愤

□记者 熊大平

家长陪读早已是司空见惯的现象,但幼儿园家长进园“陪读”,难免有些夸张。不仅引来家长质疑,而且还给幼儿园工作带来影响。

家长进园喂饭

“有个家长,天天自己买好早点,送娃的时候,一起带进教室。”最近市民汪女士在咸安一幼儿园看到,一家长经常早上坐在幼儿园教室,给儿子吃自己从外面买来的早点,而其他小朋友都在吃老师分发的早餐。每当这个时候,总会引来很多小朋友的关注。

记者了解到,这位家长除了不让儿子吃

幼儿园的早餐,而且还经常在午饭午休时间“窜”进教室。一会给孩子喂饭,一会带着孩子进洗手间洗手、上厕所。帮孩子脱衣服、午休起来帮孩子穿衣服,只要这个家长一来,这孩子就完全脱离集体活动。

引来老师家长公愤

家长的这种做法怎么样?汪女士除了有各种不解还有些许看不惯。

“每次送儿子上学,他就要求在外买早餐,或者要求带零食进幼儿园。”汪女士介绍,特殊原因赶不到幼儿园吃早餐,可在园外吃好再去上学,但幼儿园明令禁止幼儿带

早餐或者零食进园。汪女士每次也是以老师的“死命令”回绝儿子的请求,但有几次当她将儿子送进幼儿园,看见某位小朋友正在教室吃着自带的早餐时,“他能吃买来的早餐,为什么我不能吃买的早餐?”儿子这一反问,将汪女士问得哑口无言。

“我找老师沟通,老师也很头疼。”汪女士说,老师每次和那位家长沟通,对方都答应得好好的,可还是隔三差五的赶在饭点入园。

该班老师对这位家长的做法很不赞同,“每到饭点,只要这位家长出现,其他孩子就不好好吃饭,特别是刚开学那段时间,几个新转学来的孩子,看到这位家长进来喂饭,有的还会哭着找妈妈。”该老师表示,这种入园“陪读”的方式,已经严重影响了班级活动的开展。

家长要学会放手

市交通实验幼儿园副园长潘蕾介绍,家长随意进园陪孩子,给孩子搞特殊化,将会让孩子难以适应幼儿园的集体生活,也不利于孩子的个性发展;其次,家长这么做给幼儿园管理带来干扰,影响幼师工作的开展。建议家长有想法,应私下找老师沟通。

她认为,家长既然将孩子送进幼儿园,就应该配合幼儿园的工作,包括就餐,幼儿园会根据孩子们的成长需要进行营养搭配,如有特殊情况需要在外就餐,也应该向孩子解释清楚,让孩子明白幼儿园是个集体,要遵守幼儿园的规定。从而培养孩子的规则意识。关于喂饭,其实大多数孩子到了适合的年龄都可以自己进食,如果家长一直坚持喂饭,会让孩子形成依赖心理。家长要学会放手,让孩子回到集体,才能全面发展。

咸安太乙洞幼儿园开展秋游活动

本报讯(记者 夏威芳)秋天是收获的季节,为了开阔孩子们的视野,丰富孩子们的知识,让孩子们与大自然亲密接触,体验集体活动的乐趣。10月19日上午,咸安太乙洞幼儿园组织全园幼儿走进温泉香城映月桂花博览园。

本次活动分为游园、集体游戏和甜蜜分享三部分进行。一路上,孩子们踏着清新的露珠,呼吸着秋的气息,小脸上洋溢着按耐不住的兴奋和喜悦,在老师的带领下沿途参观了荷塘水榭、教堂、一箭钟情、邀月湖、后羿亭、知足常乐、百挂墙等景点。孩子们一边看,一边听、一边进行热烈的讨论。在集体游戏环节中,孩子们既团结协作又充满竞争意识:彩虹伞、包饺子、吹泡泡、松鼠拾果果、开火车等一个个诙谐有趣的游戏,让孩子们歌声、笑声不绝于耳。



此次秋游活动,既丰富了幼儿的知识,让幼儿充分地享受着大自然带来的轻松与惬意,不仅开阔了眼界,增长了见识,锻炼了意志,增进了师生之情,更重要的是在孩子们的心中播下了热爱大自然的种子,同时也让孩子们在幼儿园的生活变得更愉快,更充实,更丰富。