

激发教育发展活力



○同学们制作西红柿炒鸡蛋 本报记者 李梦娜 摄

集宁区兴工路小学劳动技能大赛开赛，人人都有拿手戏

本报讯(记者 李梦娜)近日,集宁区兴工路小学举办“巧手创‘味’来,指尖绽光彩”为主题的第三届劳动技能大赛。各班学生踊跃参与、分层竞技,用灵巧的双手践行劳动精神,以满满的创意展现少年风采,为校园带来一场充满活力与温度的劳动盛会。

在二、二年级“创意泥塑”比拼中,选手们全神贯注,一团团五颜六色的彩泥,经过揉、捏、搓、压等一道道工序,渐渐变成了栩栩如生的卡通人物、憨态可掬的小动物。鲜艳饱满的花朵与水果。选手们还别出心裁,将废旧瓶盖、一次性纸杯、纸盒等生活垃圾巧妙利用,变废为宝制作成作品底座和装饰,再搭配亮片、彩珠、毛线球精心点缀,让每一件泥塑作品都创意十足、环保又精致。“我用彩泥做了小兔子,还用水杯盖做了它的小窝。”学生王璇举着自己的作品,脸上洋溢着自豪的笑容。现场老师和家长们不时为孩子们们的巧思与专注点赞,赛场上满是温馨的氛围。

三、四年级的“美味实践”项目也开展得热火朝天,饭菜香气弥漫整个教室。三年级的小选手们系上整齐的小围裙,摇身一变成为小小厨师,在操作台前忙碌又有序地忙碌着。清洗食材、刀切配菜、入锅翻炒、调味装盘,一系列动作熟练流畅,不一会儿,一盘盘色泽鲜亮、香气四溢的西红柿炒鸡蛋便新鲜出炉,鲜嫩的口感,规整的卖相,让现场评委连连夸赞。四年级的青团制作同样精彩,选手们认真完成揉面、包馅、塑形等每一个步骤,翠绿圆润的青团整齐摆放在盘中,不仅大小均匀、表皮光滑,软糯的口感、规范的操作和整洁的桌面,更展现出同学们扎实的劳动技能和良好的卫生习惯。制作结束后,学生们品尝着自己的劳动成果,真切感受到了劳动带来的成就感。

五、六年级赛场则将劳动与美育完美融合。五年级学生分工明确、配合默契,全身心投入风铃制作与团扇衍纸贴画创作中,彩绳来回穿梭、衍纸精心卷贴,短短30分钟,一件件构图精巧、色彩和谐、设计独特的作品就顺利完成,尽显团队协作的力量。六年级的扭扭棒创意手工比拼中,同学们各展所长,彩色扭扭棒在手中灵活缠绕、弯折,化身成立体娇艳的花朵、萌态十足的小动物,做工精致、造型别致,充分展现了高年级学生独特的审美与娴熟的手工艺技巧。

据了解,本次大赛紧密结合各年级学生年龄特点与成长规律,精心设置“劳”趣童行·巧手创艺、“劳”艺匠心·美味实践、“劳”动风采·创意工坊三大板块,涵盖六、五、四、三、二、一年级五大类竞赛项目,实现了劳动教育的梯度化推进、全覆盖式开展。学校还提前制定了完善的安全预案,全程安排专人负责安全监督,规范剪刀、厨具等工具的使用,保障各个环节有序推进,赛场及时清场,让大赛安全顺利开展。

“此次劳动技能大赛,不仅全面展示了集宁区兴工路小学劳动教育的丰硕成果,更有效检验了学生的劳动技能、实践能力与创新思维,让‘劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽’的价值理念,深深扎根在每一位学生的心中。”集宁区兴工路小学校长常媛芳表示,学校秉持“勇于创新,工于实践”的办学理念,将劳动教育融入育人全过程。接下来,学校将继续深耕劳动教育,不断丰富活动形式,拓展教育载体,常态化开展各类特色劳动实践活动,着力培养德智体美劳全面发展的新时代好少年。



○学生制作泥塑作品 本报记者 李梦娜 摄

不远行也精彩 市民家门口寻得“诗与远方”



○市民赏花 本报记者 朱旭敏 摄

□本报记者 朱旭敏

“不用堵在路上,在家门口就能赏花、露营,这样的假期太舒服了!”“五一”小长假期间,不少市民避开长途出行的拥堵,选择轻装上阵开启近郊游,在赏花、露营、公园漫步的多元体验中,感受花香与烟火气交织的松弛时光,“家门口的诗和远方”成为这个假期的热门打开方式。

在集宁区近郊的花卉花展中心里,春日气息扑面而来。连片的花田宛如打翻的调色盘,红色热烈奔放、粉色娇嫩欲滴、紫色典雅温婉,各色花卉争奇斗艳,层层叠叠的花瓣在阳光下舒展身姿,引得市民纷纷驻足观赏、拍照留念。市民们穿梭在花田锦簇间,或俯身

轻嗅花香,或细细端详花朵形态,不少人手里还提着刚挑选好的鲜切花与绿植盆栽,打算把春日生机带回家。“平时工作忙,难得有小长假,不想跑远路折腾,就带着老人孩子来近郊看看花、散散步。”市民李佳一边帮孩子拍照,一边笑着说,“这里空气清新,花的品种又多,大人小孩都能放松下来,这种慢节奏的假期才舒服。”

与花海的浪漫相映成趣的,是免费露营地的热闹景象。五颜六色的帐篷错落有致地搭建在林间、草地,不少市民自带天幕、折叠桌椅和简易烤架,开启了一场露营烧烤派对。鸡翅、羊肉串在烤架上滋滋作响,油脂滴落的声音与欢声笑语交织在一起,勾勒出满满的烟火气。“早就计划假期来露营,提前准备了

帐篷和食材。”市民冯强和朋友们围坐在一起,一边翻烤食材一边聊着家常,“吹着风吃着烧烤,和朋友聊聊天,这才是假期该有的样子。”孩子们在一旁追逐嬉戏、玩飞盘,清脆的笑声在林间回荡;不少市民还带着宠物一同出游,毛茸茸的小狗在草地上奔跑打滚,成为营地旁一道可爱的风景。

没有收费营地的条条框框,大家的露营体验更自在随性。有人铺上野餐垫,摆上水果、零食和奶茶,享受悠悠的下午茶时光;有人带着便携音响,播放着舒缓的音乐,伴着春风轻声哼唱;到了傍晚,市民们点亮露营灯,在暖黄的灯光下和家人围坐,聊着日常琐事,氛围温馨又惬意。“比起商业化的露营地,这种免费开放的郊野绿地更接地气,既能亲近自然,又不用受场地限制,特别适合家庭

和朋友结伴出游。”市民张先生说。

除了近郊出游,中心城区各大公园也成为市民休闲的热门选择。绿树成荫的步道间,不少市民或缓步慢行、或驻足观景,在满眼绿意中享受假期的悠闲。大家三三两两结伴而行,说说笑笑,尽享城市里的宁静与舒适,整个公园处处透着祥和热闹的气息。“平时上班节奏快,趁着‘五一’假期,不想去景区人挤人,就在家门口的公园里散散步、歇歇脚,节奏慢悠悠的,身心都特别放松。”市民刘爱琳和老伴儿坐在公园长椅上,沐浴着温暖的阳光,脸上满是舒心的笑容。

随着市民出游观念的转变,“轻旅行”“慢休闲”成为假期出游新趋势。这个假期,众多市民放弃了长途跋涉,在“家门口的诗和远方”里,找到了属于自己的惬意时光。



○孩子们露营接触大自然 本报记者 朱旭敏 摄

小贴士

市跑步协会建议马拉松爱好者：循序渐进、强化力量，安全完赛是首要目标



○跑步爱好者参加马拉松比赛 本报记者 徐楠 摄

□本报记者 徐楠

随着马拉松运动日益普及,参与马拉松赛事的跑步爱好者也越来越多。如何将专业训练理论转化为可操作的备赛指南,正成为群众体育健康发展的重要课题。针对部分爱好者盲目加练、忽视身体预警导致运动损伤频发的现象,乌兰察布市跑步协会结合运动生理学规律与一线跑者实践指出,马拉松备战需摒弃“唯跑量论”,建立周期化、个性化的训练体系。

如今大众健康意识不断提升,马拉松运动愈发受到追捧。多数跑者都会认真备赛,但不少人仍存在训练误区,极易

引发运动损伤。不少人一味堆砌跑量,造成肌肉过度劳损。还有人只练长跑,忽视核心力量,久而久之跑姿变形,容易伤及膝盖和脚踝。同时,赛前省路热身、赛后不及时拉伸的情况十分普遍,很容易引发肌肉抽筋、拉伤。更有部分跑者忽视自身身体状况,带病参赛,暗藏极大健康隐患。

“我常年都保持着跑步的习惯,在有时间的情况下,也会积极参加马拉松比赛。但是我也在网上看到有的跑者为了追求成绩,盲目加量训练,赛前一周还进行高强度长跑,结果比赛中突发膝盖损伤,不仅没能完赛,还得长期休养。

还有一些新手跑者,不了解自身身体状况,也不做系统备战,随便报名参加,跑完全程后出现肌肉拉伤、足底筋膜炎的情况。虽然我也不是专业的选手,但是我认为科学备战马拉松还是很重要的。”市民吕浩说,“但我们普通跑者人缺乏科学健身理念,容易忽视身体信号造成的伤害。希望专业的人能够给出建议,让大家有科学的备战理念,不要盲目模仿专业跑者的训练强度,结合自身情况制定合理计划,从科学备战做起,避免运动损伤发生。”

记者从乌兰察布市跑步协会了解到,马拉松备赛的总原则是安全完赛。零基础的爱好者不建议直接跑全马,尽量先累计3个月慢跑基础,日常能轻松跑完10km方可考虑进阶。半马至少有1个月5km稳定跑步基础。备赛每周跑量增幅不超过10%,杜绝突然加量、突击训练,这是受伤根源。

备赛需分周期循序渐进推进,整体分为三个阶段并搭配全身辅助训练,稳步提升更稳妥。赛前8至12周为基础适应期,适合新手跑友,每周跑步4天、休息3天,休息日配合拉伸放松,以轻松有氧慢跑为主,把控舒缓配速,兼顾日常工作节奏,同时强化核心与臀腿基础力量,纠正跑步体态,筑牢运动根基。赛前4至7周进入专项提升期,核心是拉长距离、夯实耐力,每周安排一次长距离慢跑,按半马、全马赛事需求合理规划最长训练里程,放慢配速并模拟赛事补给,其余训练以节奏跑和短距离练习为主,避开高强度冲刺,赛前一个月达到周跑量峰值后不再增量,防止身体超负荷。赛前1至

3周为减量调整关键期,需大幅缩减跑量,取消长距离与强度训练,仅保留轻量慢跑维持肌肉状态,同时规律作息、静养修复肌肉,饮食侧重清淡家常饮食,多补充碳水,忌口油腻辛辣与陌生食物,规避肠胃问题,以最佳身体状态迎接赛事。

“除了分阶段循序渐进训练外,全方位的辅助备战同样关键,不容忽视。首先要做好力量训练,每周安排两次就足够,这也是跑步预防运动损伤的关键所在。不少跑步爱好者之所以频繁受伤,根源大多在于臀腿力量不足、核心力量薄弱、身体稳定性差。下肢可以多做强静蹲、臀桥、提踵、弓步蹲这些基础动作,有效强化膝盖、小腿和臀部肌肉力量。跑步八成以上的运动损伤,都是臀腿力量欠缺造成的。核心训练可以选择平板支撑、卷腹,稳住躯干,避免跑步过程中弯腰驼背、姿势变形。尤其是日常跑山地路段,核心稳住了,跑姿才能保持标准稳定。”乌兰察布市跑步协会会长王军说,“其次是作息管理和体重控制。备赛阶段一定要杜绝熬夜,赛前一个月养成规律作息,给身体充足的休息和修复时间。同时不用刻意快速减脂,体重掉得太快,身形过度消瘦,会造成肌肉流失,反而会大幅增加受伤风险,维持健康平稳的体重状态最合适。最后一一定要提前适应赛事补给。日常训练过程中,就要适时补充电解质、食用能量胶,千万不要等到比赛当天才第一次尝试。很多跑者赛前没提前适应,比赛时突然食用能量胶,肠胃无法适应,容易出现腹痛、拉肚子等问题,直接打乱节奏,影响整体比赛发挥。”

遵守道路交通安全法规 信守文明安全出行

交警面对面为外卖员上安全课



○民警指导外卖骑手正确佩戴安全头盔 乌兰察布市公安局集宁分局供图

本报讯(记者 徐楠)近日,集宁交警大队宣传民警走进中心城区美团外卖配送站点,开展交通安全专题宣传活动,通过案例警示、互动答疑与规范指导,着力提升外卖骑手交通安全意识,从源头预防和减少道路交通事故。

宣传民警针对外卖骑手日常接单起时快、跑动范围广、途经路况复杂的行业实际,立足辖区真实交通事故案例,用接地气的大白话,细致拆解了骑手在日常骑行里最常见的闯红灯、逆向行驶、超速行驶、骑车接打电话、电动车随意停放等各类交通陋习,讲明了每一种违规行为所潜藏的安全隐患和严重危害。美团外卖骑手则整齐地排好队伍认真地听着讲解,不少骑手还主动拿出手机记录着关键点。

“大家每天奔波在外挣钱不容易,尤其是遇到天气不好的时候,更是辛苦,但安全永远是第一位的。”民警结合行业特点反复提示,“送餐时临时停车,怎么停才不算违停?”在随后的互动交流环节,骑手们接连提出日常跑单遇到的各类交通疑问,宣传民警都耐心细致地进行了解答。同时结合日常送餐骑行的真实路况,宣传民警还手把手教大家避开各类交通隐患,再三提醒骑手:上路骑行一定要把头盔戴好、卡扣系紧,不逆行、不闯红灯、不超速行驶。千万别抱着抢时间、图省事的侥幸心理,时刻绷紧交通安全这根弦,守好出行安全

底线,扛起自身安全责任。活动最后,宣传民警通过发放交通安全宣传手册、张贴宣传海报的方式,进一步强化骑手们的安全理念,让交通安全知识入脑入心。

“过去存在侥幸心理,认为偶尔违法无大碍。此次宣讲让我深刻认识到安全隐患就在瞬间。”美团外卖骑手李云龙表示,今后将严格遵守交通法规,规范佩戴头盔,做到文明骑行、安全配送,对自身、家庭及社会负责,并将所学交规知识落实到日常配送中。集宁交警大队相关负责人表示,此次宣传活动精准对接外卖配送行业的安全需求,用身边事教育身边人,有效提升了外卖骑手的交通安全意识和自我防护能力,从源头预防和减少交通事故的发生,为辖区营造了安全、有序、文明的道路交通环境。