

周口市六一路小学举行春季运动会

□ 通讯员 刘燕洁 文 / 图

本报讯 为进一步提高学生的身体素质,培养学生的竞争意识,发扬团队合作精神,让孩子们在运动中体验快乐、收获成长,4月2日,周口市六一路小学举行第二届春季运动会。

本次运动会全校师生积极参与,现场气氛十分热烈,五、六年级的比赛项目率先进行。

在跳高比赛中,孩子们如同一头头小鹿,奋力跳跃横杆,不断挑战新的高度,每一次的成功都赢得了阵阵掌声。

在跳远比赛中,孩子们如同展翅的小鸟,在空中划出美丽的弧线,落地瞬间引得观众发出阵阵赞叹声。

跑步项目比赛更是精彩纷呈,无论是100米的冲

刺还是400米的接力赛,孩子们都全力以赴,尽情释放“速度与激情”。

在投掷实心球比赛中,同学们使出浑身力气,将实心球投向远方,展现出了很高的比赛技巧。

此次运动会不仅让孩子们锻炼了身体、增强了自信心和团队意识,还让他们懂得了只有通过努力拼搏才能取得优异成绩的道理。



跳高比赛。



女子100米比赛。



女子4×100米接力赛。

家长无需“谈氟色变”

氟是人体必需微量元素,但过量摄入氟元素会导致氟斑牙、牙釉质脱矿、氟骨症等问题。儿童一次全口乳牙涂氟的量约为0.25毫升(5.65毫克氟),替牙期全口涂氟的量约为0.4毫升(9.04毫克氟),全口恒牙涂氟的量约为0.75毫升(16.96毫克氟)。科学研究表明,氟的安全耐受剂量约为3~5毫克/千克体重,儿童服用15毫克/千克体重的氟可致死。因此,全口涂氟的量远低于人体的耐受剂量,不会导致氟摄入过量。含氟牙膏中的氟浓度更低,家长可以放心为孩子选择含氟牙膏。6岁以下的儿童在刷牙过程中可能会吞咽少量牙膏,儿童刷牙时,家长应在旁边监督,防止儿童误吞牙膏。

儿童龋病一定要治

有的家长认为,乳牙迟早是要替换的,乳牙龋坏不需要治疗。这种观点是错误的。乳牙龋坏不仅会给儿童造成痛苦,会对他们的恒牙、口腔中的其他组织及全身造成不良影响,在一定程度上还会对他们的心理健康产生不利影响。因此,儿童龋病应尽早治疗。②12 (王泽周)

青少年口腔健康知识课堂

周口口腔医院 主办

爱牙热线: 8921777 8389120

本版组稿 陈星羽

“双减”政策下小学语文的作业设计策略

“双减”政策旨在减轻学生过重的作业负担,提升教育质量。我们认为,小学语文的作业设计除了要控制数量、难度,提高质量外,还要注意以下几个方面:

一、分层设计作业。教师可根据学生的不同水平和能力,将作业分为基础、提高和拓展三个层次。例如,对于基础较弱的学生,可以布置抄写生字、背诵课文等作业;对于中等水平的学生,可以布置造句、仿写句子等作业;对于学习能力较强的学生,可以布置写作、阅读理解等作业。以《秋天的雨》为例,教师可分层设计这样的作业:(一)基础层,抄写生字并组词,背诵课文。(二)提高层,用“秋天的雨把……颜色给了……”“……像……”的句式仿写句子。(三)拓展层,写一篇关于秋天的作文,或者阅读一篇关于秋天的文章,并写下读后感。

二、多样化设计作业。教师可以设计多样化的作业,如阅读、写作、口语表达、实践性作业等,以满足不同层次学生的学习需求。例如,在学习了四年级上册课文《爬山虎的脚》后,教师可以布置这样的作业:(一)阅读作业,阅读其他关于植物的文章,并写下读后感。(二)写作作业,模仿课文,写一篇介绍自己喜欢的植物的文章。(三)口语表达作业,用自己的话复述课文内容。(四)实践性作业,观察一种植物的生长过程,并记录下来。

三、趣味性作业。教师可以设计有趣味性的作业,如故事创编、做游戏、办手抄报等,激发学生的学习兴趣。以二年级下册课文《开满鲜花的小路》为例,教师可以设计这样的趣味性作业:

(一)故事创编,根据课文内容,创编一个关于小动物们在花路上发生的故事。(二)游戏作业,玩“词语接龙”游戏,以“路”字开头,依次接龙。(三)手抄报作业,用图画或文字,描绘心目中的鲜花小路。

四、个性化作业的布置。教师可以根据学生的兴趣、爱好、特长布置相应的作业。比如,对喜欢阅读的学生,可以推荐更多的阅读材料;对喜欢写作的学生,可以布置更多的写作作业。以《将相和》为例,教师可以根据学生的兴趣、爱好和特长,布置这样的个性化作业:(一)喜欢阅读的学生,阅读《史记》中的其他故事,并写下读后感。(二)喜欢写作的学生,以“蔺相如”或“廉颇”的视角,写一篇记叙文。(三)喜欢表演的学生,分角色表演课文中的故事。

五、设计合作作业。教师可以将学生分成小组,让他们共同完成一项作业。例如,在学习了六年级上册课文《只有一个地球》后,教师可以布置这样的合作作业:(一)小组合作制作一份环保手抄报。(二)小组合作撰写一份保护地球的倡议书。(三)小组合作开展一次关于环保的调查研究,并撰写调查报告。

(作者为周口市纺织路小学教师 张俊龙 吴艳杰)



教学论坛