

越来越多青少年爱上溜冰、打冰球等运动  
冰上运动海南渐升温

■ 本报记者 李佳飞  
实习生 韦思瑶

当北国冰天雪地时,海南依旧温暖如春。很多人认为,由于气候因素,海南与冰雪运动无缘。其实,这种看法并不正确。

近日,记者走访海口日月广场、名门广场、新城吾悦广场的溜冰场后发现,越来越多的海南青少年爱上溜冰、打冰球等运动,冰上运动在海南正流行。



孩子们在海口溜冰场练习滑行。

本报记者 陈元才 摄

多家溜冰场人气旺

今年寒假,12岁的海南华侨中学初一学生施广浩几乎每天都去溜冰。起步、滑行、奔跑、旋转……一进溜冰场,他就如同飞向天空的小鸟,感觉自由自在。

“我的老家在东北,两岁半的时候爸爸妈妈就带我去滑雪。从那以后,我就很喜欢滑雪、溜冰。一年前,我家附近开了一家溜冰场,我就经常过去运动。”施广浩高兴地对记者说。

施广浩有时独自一人到溜冰场,有时会约上同伴一同前往。“溜冰场每天都有很多人过来运动。大家原本素不相识,因为共同的爱好才来到这里,运动时还能交到新朋友。”施广浩说。

海口日月广场全明星滑冰俱乐部负责人告诉记者,该俱乐部开业仅一年多,现在已经拥有100多名会员。夏季散客较多,最高峰时溜冰场日接待量达200多人次。

“溜冰运动让孩子更勇敢”

记者采访时发现,除了青少年,不少成年人也爱上了溜冰这项运动。8岁的海口小学生吴帧帧经常和父母一起在溜冰场上撒欢、拍照,其乐融融。

吴帧帧的父亲告诉记者,几乎每

年冬天,他们全家都会到北方滑雪、溜冰。儿子一到溜冰场就兴致高昂。他一直耐心地教导儿子各种溜冰技巧,“父子俩一起在冰面滑翔,是最酷的事。”

吴帧帧的母亲表示,“溜冰这项运

动不仅能让孩子更勇敢、更富有挑战精神,还能强身健体。只要他喜欢溜冰,我们就会一直支持他,陪他一起玩。”

海南华侨中学体育教师颜伟韬说,过去,海南缺乏开展冰上运动的硬件条件,青少年的日常运动仅仅局

限在球类、游泳等项目中。一旦具备了基本的硬件条件,很多人都想体验过去在北方才能开展的冰上运动。从体育锻炼的角度来看,溜冰等冰上运动是很好的有氧运动,能够锻炼人们的心肺功能、平衡能力等。

海南冰雪运动渐热

海口日月广场全明星滑冰俱乐部拥有1800平方米场地,按照冬奥会国际赛事标准修建,每天清冰两次。去年1月,我省举办的首场专业级青少年冰球赛事——全明星第三届城市冰球联赛(海口站)就在这里举行。

参与赛事策划的一位负责人告诉记者,海南冰雪运动发展尚处于起步阶段,由于场地和师资力量的缺乏,本土青少年球队没有良好的成长土壤,去年遗憾缺席在家门口举行的全明星第三届城市冰球联赛(海口站)。

2017年10月,三亚首个大型冰雪体育场馆——三亚启迪冰雪体育中心建成开业,弥补了三亚此前没有冰雪场馆的空白。占地25.5亩的冰

雪体育中心分为3个场馆,分别为游客中心、冰球馆和体验馆,今年5月可全部开放。今后,这里将成为三亚百万市民参与冰雪运动的核心场馆,成为三亚市集滑冰健身、冰上培训、体育娱乐等多功能于一体的重要平台。

据了解,北京成功申办2022年冬奥会,极大地激发了我国民众参与冰雪运动的热情。溜冰滑雪场地不断增加,推动了冰雪运动在全国各地的发展。

“我认为,近年来海南冰上运动的流行,与北京成功申办冬奥会也有关系。相信以后还会有越来越多人参与到冰雪运动之中。”颜伟韬表示。



冰上运动能提升人们的平衡能力和心肺功能。

本报记者 陈元才 摄

另类作业,让假期更精彩

■ 本报记者 徐晗溪

为家人制作美食、走近高空吊车司机……寒假期间,除了常规的文学作业外,记者走访发现,不少学校和家长给孩子们布置的“另类作业”,让孩子的寒假生活更加丰富多彩。

给父母制作“爱心美食”

一个煎蛋、一份烤面包再加上一杯热牛奶……近期,海口市民蒲先生每天起床后,都能吃到11岁女儿蒲美希亲手制作的“爱心早餐”。蒲美希是海口市滨海第九小学五年级学生。每到周末,班主任都会要求她们在家给家人制作美食。经过训练,蒲美希如今已经能熟练制作饼干面团。她表示,“制作美食,我在乎的不是结果,而是制作过程中的乐趣。”

今年寒假,蒲美希给家人精心制作美食后,还会做成图文并茂的“美篇”,将做美食的乐趣分享给更多人。“生活即教育。”在蒲美希妈妈看来,生活,是一种投入的劳动,就该如此有滋、有味、有香、有爱。

“今年春节,我准备给家里的老人做一顿饺子作为新春团圆饭。”蒲美希说,“以前过年都是家里的老人

给我包饺子,长辈从没见过我包的饺子。今年,我要学以致用,好好露一手。”

走近高空吊车司机

今年寒假,海南中学给高一学生布置了一份题为“职场体验活动”的特殊寒假作业,让学生花三天时间走近职场人士,体会他们的酸甜苦辣。

日前,在海口港高空作业工作人员的指引下,海南中学高一学生卢天宇与几位同学顺着扶梯走进吊车司机驾驶室,了解司机的日常工作。这间驾驶室距地面约20米,司



蒲美希为家人烹饪美食。



受访者供图

爷奶奶。

张江南表示,联系隔辈异地亲情,强化家族认同,对生活在异地的独生子女是非常重要的,否则他无法体验家族亲情,不利于其日后的人格塑造。

过暑假时,张江南曾带着孩子去欧洲旅行,在不同的国家游历。但是,他认为,比起旅行,亲情陪伴更有利于孩子的人格塑造,让孩子体会到浓烈的亲情和爱,“爱他人和被他人所爱,是人生中很重要的东西。”

对于那些平常忙于工作的家长来说,寒假是一段美好的亲子陪伴时光。作为一名教师,张江南建议,家长可以在寒假与孩子一起阅读并进行讨论,产生思维碰撞;与孩子一起制作小发明,激发孩子创造力;与孩子一起走亲戚,享受亲情陪伴。

海南中学教师柳海英表示,古人常说,“读万卷书、行万里路”。寒假中,学生既要读有字之书,又要学无字之书。寒假期间跟着家人走亲访友,本身就是一次传统文化体验。此外,还可以在保证安全的情况下结伴出游,有相同爱好的同学可以组成社团参与调查研究,还可以参加公益活动,到孤儿院、养老院献爱心等。



惠君信箱

hnlhj@126.com

高中选科  
需要澄清的四个问题

惠君老师:

您好!我是一名高一学生,现在面临着选科选考的困扰。我们下学期就要开始选科了,我目前还不知道学校能给出多少组合,但肯定是比较文理分科的选项更多。面对这么多组合,我不知道如何做出适合自己的选择。求老师支招。谢谢!  
一个不知所措的高中生

不知所措的高中生:

你好!来信收悉。你的困扰正是当下高一学生普遍遇到的困扰。你们是第一届可以选科选考的学子,你当下的选科直接决定了高考选考的科目是什么。如此重要的选择权交到没有选择经验的你们手中,的确会令人不知所措。

我的建议是,请认真对照“新高考”的相关方案和政策,适当参考老师和家长的意见,综合检视自己各方面的资源,再作全面权衡与选择。从生涯规划的角度来看,做适合的选择无非是要澄清四件事:你应该做的事,你能做的事,你擅长做的事和你喜欢做的事。以此类推,要想做出适合自己的选科决定,你需要按以下步骤确认以下四个问题:

第一步,确认你应该完成的学科课程。请列出高中阶段应该完成的学科任务有哪些,包括高中阶段所开设的所有学科课程,由此澄清高中生的基本任务和学业要求。这些学科课程能培养你的学科核心素养,提升你适应未来社会的能力和生活品质。厘清你应该做的事,无论多难,都请尽好本分,毕竟所有的学科都要通过学业水平考试,取得相应学分方能毕业。尽力完成学业任务,保证学习过程的完整,可以提升参与感和增加生命体验。在这个过程中,能习得良好的学习与生活习惯,有助于个人综合素质的提升和核心素质的养成。

第二步,确认你能Hold得住的学科课程。在你应该完成的学科课程中,选择你能做的Hold得住的学科打勾。这部分是你力所能及的领域,请你努力把把这些学科做到及格线以上,并尽量拔高这些学科的成绩。

第三步,确认你擅长的学科课程。在学科课程中,选择你擅长的学科并打勾。这部分是你如鱼得水游刃有余的部分,是你自信的源泉,你要把这个领域发挥到极致,尽量做到出类拔萃。

第四步,确认你喜欢的学科课程。在学科课程中,选择你喜欢和热爱的学科并打勾。这部分是你幸福的来源,是你自我调节情绪的重要资源,无论何时何地都要好好珍惜和利用。

完成这四个步骤之后,整个排序的结果就好比一个金字塔,立在塔尖的是你应该做、能做、擅长做和喜欢做的选项,其次是你应该做且能做的选项,在塔基的是你应该完成的全部学科课程任务。这样一来,你的选择排序就已经清晰了,除了应该做的事情要尽力涉及、保证高中学业的完整之外,看看哪一门学科被选择次数最多,就优先选择它。比如,如果有一门学科集四次选择于一身,既是应该做的、能做的,还是你擅长且喜欢的,那这个学科必然是首选的科目。接下来就是集三次选择于一身的:应该做、能和你擅长或喜欢的学科,最后就是至少要被选择两次的:应该做和能做的。这样一梳理排序,你的选择就越来越聚焦于适合你的学科,适合你的六选三结果自然就出来了。

建议你尽可能选择你擅长和喜欢的科目,因为成功是最大限度地发挥你的优势,在热爱的领域里折腾也是一种享受,再不济也得选择你能做的,你把握得住的学科至少学得没那么纠结痛苦。因为够得着的幸福才是属于你的。最不能选择的是你的短板学科。人生几十年,应该用在自己擅长和喜欢的领域,真的不必与自己的劣势死磕。

千万不要因为某个学科选择专业的覆盖面广就盲目跟风,就算这个学科可选择的专业覆盖面占99%,你也只能做一种选择,只能选读其中一个专业。何必让乱花迷了自己的眼呢?

既然拥有选择的权利,不妨主动理性地选择自己擅长和心仪的学科,选择一个心仪和把握得住的专业。守住初心,以自身的优势赢得未来。我以为,这才是对选择权的尊重,对自己宝贵生命的负责,更是对变化莫测的未来最好的应对姿态。

最后与你分享一段关于选择的美文:“年轻时我以为做‘决定’就是‘做一个对的选择’,然而如今我才明白,所谓‘决定’其实是‘做一个选择,然后无论结果好坏,都欣然接受它。’如此思考人生便豁然开朗。毕竟人生中什么是对,什么是错,不到遥远的未来,没人能够预知。”

所以,把每一段旅程和选择当作学习的机会吧,如此人生之路才会越走越宽敞!祝你学会选择、选科如愿!

惠君

(作者系海师附中心理教育中心主任、心理健康教育特级教师)

