



增强身体素质 提高运动能力 提升学习效率

## 漯河四高学生打起心意六合拳



学生打起心意六合拳来有模有样。

见习记者 李文姣 摄

本报讯(见习记者 李文姣) 5月6日下午,漯河四高在西校区举办了第一届心意六合拳交流赛,学校高一年级的全体学生参加了本次交流赛。

中华武术博大精深,是中华民族创造的文化精粹。作为全国首个推广心意六合拳的高中,漯河四高将心意六合拳融入日常的体育教学中,已初见成效。据悉,心意六合拳是我国著名的集搏击、健身、防身、养生于一体的优秀拳种。2008年,在我市心意六合拳第九代传人的共同努力下,心意六合拳成功申请为国家级非物质文化遗产。漯河四高特聘我市心意六合拳第九代传人王永刚任教,并将心意六合拳在学校高一年级大力推广。经过王永刚近一年的认真传授和学生的刻苦训练,交流赛上,学生的一招一式

都已经有了模有样。源汇区心意六合拳研究会会长赵振选作为评委出席了当天的活动。赵振选说:“心意六合拳是中国三大内家拳之一,由岳飞创立,动作简单,内涵丰富,适合不同年龄不同性别的人锻炼,练习时不受场地限制,随时随地都可以锻炼,而且学会之后不容易忘,对增强学生体质、提高运动能力,提升学习效率都大有益处。”

比赛一开始就是1800名学生共同打心意六合拳的壮观场面。学生列队站好,老师一声令下,只见学生浩浩荡荡地从两侧向中间汇合,重新列队后,双手抱拳向评委、领导和老师敬礼,然后展示自己学习的心意六合拳。1800名学生同时打拳的场面让在场的每个人都赞叹不已。

千人大汇演结束后,漯河四高高一年级21个班依次上场展示各班拳法。一(4)班的潘孟蝶告诉记者:“今天参加这个活动我特别激动!第一次学心意六合拳的时候,班里的同学都非常好奇。今天我们已经可以把我们学的拳法拿出来展示了,这是我们努力练习和老师悉心教导的成果。我觉得学习心意六合拳不单是为了强身健体,还是对祖国武术文化的一种传承。”担任漯河四高心意六合拳总教练的王永刚说:“学生对心意六合拳非常感兴趣,上课时我也会现场教授一些擒拿技巧,通过发力、发声的练习提高孩子肢体运动和呼吸的协调性,对增强孩子的身体素质很有帮助。通过学习传统武术,孩子们学习了武术中的‘礼’以及尊师重道的传统理念。”

## 漯高党员献爱心 学童实现微心愿

本报讯(见习记者 李文姣) 5月8日上午,漯河高中党委委员、工会主席于秀荣,漯河高中驻青年乡葛胡村第一书记张旭带领学校部分党员志愿者骑着单车来到召陵区青年乡葛胡村,开展“两学一做”见行动、“漯高党员献爱心学童实现微心愿”党员志愿服务活动。青年镇有关领导同时参加了此次活动。

活动现场,漯河高中党员志愿者把书包送到葛胡村每位孩子手中,并为每位孩子送上一本《弟子规》。收到爱心礼物后,孩子们非常开心,有的孩子更是迫不及待地打开书,开始阅读《弟子规》。

志愿者们详细了解了孩子们的学习、生活情况,鼓励孩子们好好学习、健康成长,将来成为国家栋梁。得到“爱心书包”的孩子们表示,自己一定会努力学习,不辜负老师和社会的期望,长大后成为社会有用之才。

活动最后,召陵区青年乡葛胡村党委书记郑学浩说:“漯河高中的党员志愿者来到我们葛胡乡,为我们送来了书包和书,希望孩子们能够发奋学习,成为祖国的有用之才,也成为我们葛胡的希望。我代表我们葛胡的父老乡亲向今天的每一位志愿者表示衷心的感谢”。



漯河高中党员志愿者把书包送到葛胡村孩子们的手中。

见习记者 李文姣 摄



## 校园访友

■市实验小学六(5)班 张楚旋

一大清早,微风吹进美丽的校园,飞来的小鸟叫声婉转,树枝摇晃着手臂向我们问好。校园,真好!

慢慢往前走,只见我的朋友杨柳轻轻地对我微笑:“新一天的校园生活又开始了!”我对她轻轻挥手示意。又长出的一层嫩绿的草地对我说:“嗨,今天还要听演唱会吗?”说着,他就抖抖身上的露珠,奏出一首动听的小曲。在这被绿荫包裹的校园里散步,你会看到小树旁多出了几朵大大的蘑菇,小蚂蚁们搬着自己的口粮,在

蘑菇下休息。轻风掠过小蚂蚁的身体,它们安静地睡着了。地上又多了一朵花,树上又落下一片树叶。

走进我们明亮的教室,打开窗户,我惬意地享受这一切。伴着风中传来的清香,我们度过了愉快的一节课。下课了,我走出教室,看到池塘里一条条火红的小金鱼游过来,仿佛对我说:“嗨,下来和我们一起游玩吧!”我看着它们,仿佛自己也在池塘里游动,在莲花下躲猫猫、赛跑、跳水……一声温柔的上课铃声把我的思绪拉了回来。我依依不舍地看着它们,看轻风吹

出水纹,带着眷恋离去。

做了做课间操,我走向竹林,只见一只只可爱的“熊猫”抱着竹子,欢乐无比。看,那儿还有松鼠小弟在树上,好像在叽叽喳喳地谈论校园里的风景。这充满勃勃生机的校园,看过的人怎么能不留恋呢?

是啊,校园是一个美丽的家,是我们共同的家。让我们一起去保护这美好的环境,这可爱的家园,这生机勃勃的天地!

指导老师:高丽

## 体育放飞希望 健康伴随成长

源汇区实验小学开展阳光体育大课间活动

本报讯(记者 李丹 通讯员 赵凤霞) 5月6日,源汇区实验小学举行阳光体育大课间比赛。在活动中,学校师生展现出了极强的团队凝聚力,得到区教科体局领导及前来观摩的兄弟学校领导的高度赞扬。

活动当天,源汇区实验小学的全体师生英姿飒爽、神采飞扬,以饱满的热情、整齐的队伍充分展示了朝气蓬勃、昂扬向上

的精神风貌,嘹亮的口号使初夏的校园充满无限的生机和活力。

据了解,学校一直坚持开展阳光体育大课间活动,除常规广播操外,学校还先后组织开展过极具特色的竹竿舞、沙包操、跳绳、阳光花儿大型团体操及舞蹈韵律操等等。学校扎实开展阳光大课间活动,切实提高了师生体质健康水平,增强了团队凝聚力及向心力。