

2021年4月8日
星期四
编辑/吴承江
组版/李静
校对/刘洁

让快乐学习从“零点体育”开启

井水明

时评
Shi Ping

日前,北京第二实验小学平谷分校正式启动“零点体育”,每天早晨,学生到校先上40分钟“体育课”,再开启一天的文化课学习。“零点体育”运动项目是老师们在北京师范大学体育学院专家的指导下,基于学生的年龄特点、兴趣爱好、场地条件以及学校的体育特色项目研发的活动内容。(4月7日《北京日报》)

所谓“零点体育课(Zero Hours PE)”也叫做“学习准备型体育课(Readiness PE)”,是一种通过运动提高学生意识状态,为一天学

习做好准备的新型体育课,该课程因被安排在第一节文化课之前而得名。美国芝加哥内珀维尔中央高中在推进体育教育改革时将“零点体育课”列为全校学生每天进行的第一节课,希望通过中等强度的体育锻炼提高学生的阅读能力及其他学科的学习能力。

探索适合孩子们锻炼的方式,把体质锻炼与提高融入到学校体育课的教学之中,借鉴国外“零点体育”先进的教育方式,来丰富学校体育课。这种大胆尝试集中到一点,就是如何充分发挥体育的“育人”功能,把孩子们身体素质提高到一个新的层次与水平,改变学校体育课弱势的状况,进一步为落实学生健康是第一理念寻找到了一个行之有效

的“切入点”。这恰恰验证了面向未来的教育就是一定要让孩子们有一个强健的体魄,真正从源头上改变有的孩子要么瘦如豆芽,要么胖如小熊的现状。

现在,中小学生学习任务重,升学压力大,而“零点体育”从学生迈入校门的第一时间,就为一天学习做好准备的新型体育课铺垫,通过体育运动让学生大脑做好准备,为一天之中的学习奠定基础,而孩子们在放松心情与情绪稳定之后,头脑清楚听课的集中度会大幅度提高,接受程度会提高,学习效率和能力也会大大提升,对学生“减压增效”将事半功倍。因此,“零点体育”应在学校体育教学中推而广之!

市场星报

国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50



新闻热线 62620110
广告垂询 62815807
发行热线 62813115
总编办 62636366
采编中心 62623752
新闻传真 62615582



市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com
Email: admin@scxb.com.cn



零售价 1元/份
全年定价 240元
法律顾问 安徽美赫律师事务所
杨静 律师
承印单位 安徽新华印刷股份有限公司

星报传媒 全媒体矩阵



官方微信



《安徽画报》微信



掌中安徽APP



官方微博

时事乱炖

“体重超标”扣工资:虚伪的关心

钱凤伟

王先生是郑州盛基物业管理有限公司的秩序主管,一直以自己“高大壮”为骄傲。但是在2019年10月9日,公司突然下发《关于开展员工体型达标活动的通知》。根据通知,王先生的体重需要达到150斤才算合格,但他现在有200多斤,因此每个月公司都要扣他500块钱,从2019年11月到现在已经扣了1万多块钱了。(4月7日《潇湘晨报》)

此事引发网友激烈讨论,有网友认为该公司的做法十分奇葩。以“扣工资”的捆绑来“强制减肥”,且不说简单粗暴,也明显侵犯了员工的合法权益,有违法之嫌。

有一部分网友则认为该公司下发该通知的出发点是为了员工的身体着想。但是否真是如此,实在让人怀疑。如果真是关心职工,就首先要尊重职工,要让职工的生活不受到任何的影响,实际上,每月扣500块钱,生活质量有可能因此下降,也不利于减肥。如果说这是“关心”,那么是虚

伪的关心。

而且,“达到150斤才算合格”的减肥标准也未必科学,所谓“标准体重”也并非可以一刀切地适用于每个人。减肥也因人而异,有些人尽管重视对自己的健康管理,也确实努力地减肥,但因种种原因难以奏效,对这些员工还要因为体重“不达标”而扣工资,显然是不合理的,不仅起不到督促的作用,反而挫伤他们的积极性。

其实,要求“胖员工”减肥确实也有先例,但并不是以“扣工资”的捆绑来“强制减肥”,而是以“有奖减肥”来激励。让员工认识“谁对自己的身体不负责,就是对公司不负责。”以这样的目的出发,要求员工减肥,洋溢着人性温暖,才是真正“为了员工的身体着想”。



奇葩规定 王恒/漫画

也因此,有关部门应该切实履行监督管理的职责,对于如此“十分奇葩”的规定,应全面进行合法性、合理性的审查,保证企业的所有规章制度都在法律的范围之内,都有法律依据。唯有这样,才能推进企业的法治,员工才有自己的地位,其权益也才能得到尊重和保护。

热点冷评

“拿命换钱”的“海量喝播”不可取

张玉胜

经历了此前多家媒体的点名批评后,许多以“大胃王”为卖点的吃播博主已经有所收敛。但一种以喝酒为主题的“海量喝播视频”却冒出了头。有博主甚至一口气就喝下一大瓶白酒,让人看着都觉得肝疼。专家表示,相比于吃播,喝酒的成瘾性和危害更大,用这种方式来赚流量,无异于“拿命换钱”。(4月6日《北京日报》)

根据科学研究,男性每周的饮酒次数不应超过两次,女性则不应超过一次,而且这个次数指的是偶然应酬、社交性喝酒。酒极易让人成瘾,且喝酒成瘾的人很难把握酒量和频次。长期饮酒会造成对胃黏膜的刺激,导致胃病发生,比如胃出血;对胰腺的伤害也不容忽视,饮酒过量可能引发急性胰腺炎。有些喝播博主视频更新的频率很高,一周下来能发四五条。这显然超越了正常范围。

“戒烟限酒”是人们熟知的养生保健常识,平台管理者和视频博主不可能不知。但禁不住利益诱惑,争强好胜,明

知不可为而为之。一些博主连菜也不吃,直接“对着瓶吹”;还有人发起喝酒挑战,一口气喝完好几瓶酒;一些不胜酒力的博主开始说话还很正常,随着酒量增加便面部泛红、表情扭曲,甚至当场呕吐。这种主播形象着实让人反胃和大跌眼镜。如此做派能有粉丝跟进?吊诡的是,部分网站还特意为这类喝酒视频标注“该行为存在风险,请勿轻易模仿”,但却对视频本身缺乏监管。

杜绝此类有悖常理、有损形象、毫无正能量可言的“海量喝播视频”,所有博主都要头脑清醒、是非分明、坚守底线、自觉远离;网络平台要对视频播出制定标准、提出要求、严格把关、强化监管;广大受众也不能只当事不关己的看客,不能容忍这种下三滥视频的随意忽悠,更不能被其价值扭曲的误导带节奏,盲目跟风模仿。对于此类低俗视频要严格抵制、敢于说不并及时举报。只有让“海量喝播”视频失去支持、失去市场,才能有效抑制此种以豪饮表演制造吸粉噱头的乱象。

非常道

车内隐私 不是你想采就能采

近日,特斯拉车内摄像头高清画面一事引发舆论热议。新华视点对此评论:车内安装摄像头或许客观上在保证驾驶人 and 车辆安全等方面可以带来不少便利,但无论是什么程度的便利,都绝不能以随意让渡个人隐私和信息为代价。车内涉及到的隐私不是你想采,就能采! @新华视点

微声音

1天不刷牙 牙龈就加速衰老

《美国微生物学会会刊》刊登一项新研究发现,停止刷牙24~72小时,口腔内好细菌及抗菌物质骤减,坏细菌增多,牙龈衰老加速,牙周病及牙损伤风险大增。研究还发现,28天不刷牙的人,其“口腔微生物年龄”增大一岁。换言之,在不到一个月的时间里,牙龈衰老增速1岁。 @生命时报