

论体育锻炼与改善办公族亚健康状态的关系

宁欢欢

随着社会的发展,人们承受的生活压力、工作压力越来越大,尤其对于办公族,不仅要处理繁重的工作任务和家庭琐事,还要应对来自各方面的竞争和挑战,久而久之,健康状况受到影响,很多人都陷入了亚健康状态。

亚健康是指人体处于健康和疾病之间的一种状态。健康的身体是我们追求事业成功和家庭幸福的前提条件,因此,我们必须树立健康新观念,尽快摆脱亚健康状态,以健康的体魄实现人生出彩。

一、办公族亚健康状态的表现

1. 身体亚健康

身体亚健康表现为疲乏无力、肌肉及关节酸痛、头昏头痛、心悸胸闷、睡眠紊乱、食欲不振、腕腹不适、便溏便秘、怕冷怕热、易于感冒、眼部干涩等。在常德市每年开展的国民体质测试活动中,从测试的结果来看,能够达到优秀的不到5%,关系到亚健康的一些重要指标测试结果令人堪忧。办公族由于在工作中久坐少站,长期伏案工作,应酬多等原因,给身体造成了一定的负担,加上参加体

育锻炼的频率和强度缺乏,很多人处在一种亚健康的状态。

2. 心理亚健康

心理亚健康表现为情绪低落、心烦意乱、焦躁不安、急躁易怒、恐惧胆怯、记忆力下降、注意力不能集中、精力不足、反应迟钝等。随着社会生活和工作节奏的加快,办公族难免会产生不同程度的紧张、焦虑、不安,久而久之,压抑感油然而生,不良情绪不能得到有效发泄,这对办公族的心理健康产生了一定的影响,使其陷入心理亚健康的状态。

3. 人际关系亚健康

人际关系亚健康表现为不能较好地承担相应的社会角色,工作、学习困难,不能正常地处理好人际关系、家庭关系,难以进行正常的社会交往等。办公族由于工作占用时间较多,以致和家人、朋友相处时间减少,从而容易产生家庭矛盾,朋友关系的疏远,这些症状都是人际关系亚健康。

二、体育锻炼与改善办公族亚健康状态的关系

著名体育教育家马约翰说过一句话:“运动是健康的源泉,也是长寿的秘诀”。针对办公族亚健康的状态,加强体育锻炼,不仅可以缓解身体疲劳,也能放松心情,减轻压力,使其处于一个和谐的工作、生活环境中,从而铸就健康的体魄。

1. 体育锻炼可以促进办公族身体健康

参加体育锻炼对身体健康的影响是最直接、最有效的。有关研究表明,每周锻炼3次,每次30分钟左右中等强度的运动,如健身跑、慢跑、骑自行车、登山、爬楼梯、游泳等,这些体育锻炼对身体健康是大有益处的。办公族在上班期间要避免静坐少动,工作一小时适当站起来转转,放眼远眺、肩颈拉伸,不仅可以缓解视觉疲劳、头晕头痛,还可以减轻腰酸背痛、避免肥胖。有规律地进行科学体育锻炼,是办公族增强体质、促进身体健康最积极有效的途径。

2. 体育锻炼可以促进办公族心理健康

心理健康和身体健康是相互依存、相互促进的,心理健康是身体健康的精神支柱。通过参加体育活动,可以宣泄不良情绪,改善人的心情,尤其是面对挫折和压力时,通过体育锻炼消除紧张,放松身心,使我们的情绪能够保持稳定、心情保持平静。球类运动、太极拳、健身等都能缓解心理压力、改善睡眠,对促进心理健康有显著的成效。

3. 体育锻炼可以提高办公族的社会适应能力

体育锻炼是一种重要的社会参与,它总是在一定的社会环境中进行,需要与别人发生着交往和联系。办公族通过参加体育锻炼,尤其是团体体育活动,如球类运动、广场舞、太极拳等,能够较好地克服孤独,忘记烦恼和不愉快的事。通过增加与外界人员交流的机会,增强团队意识和竞争意识,协调人际关系,扩大社会交往,进而增强社会适应能力,这种适应能力又能迁移到工作中。因此,经常参加体育锻炼,可以有效地增强办公族的团队意识和合作意识,提高社会适应能力。

把游戏活动融入小学生学习英语的课堂

常德市澧县第一完全小学 龚钰子

在小学英语教学实践中,我体会到通过设计新颖、有趣的活动,以活动为载体激发学生的积极性,符合小学生的认识规律和情感规律特点。当然,这些活动的设计要紧扣相应的教学内容,也要符合英语教学本身的特点,使认知活动和情感体验同步协调地进行。

一、在角色扮演活动中体验学习乐趣

英语作为一门外来语言,对学生来说,首先摆在他们面前的就是缺少这种外在的语言环境。在现实生活中,学生没有说英语的需要,没有说英语的对象,更没有说英语的意识。然而根据我对学生的观察,我发现他们一般都比较喜欢在模拟的情景中扮演角色,通过角色扮演,他们可以把自己对生活的感悟和期望以模拟的方式表达出来,从中获得满足。因此,巧妙地创设情景,既可以克服非母语教学的缺陷,又可以利用好小学生这种乐于角色扮演的动力,从而使教学活动更为有效。

二、在个性展示活动中激发参与热情

每个人都有展示自己从而获得别人认可的愿望,这一点在小学生身上体现得更充分。因此我利用一切机会让学生结合自己所学的知识,用个性化的方式展示自己,学生都很乐意参与这些活动,学习的积极性也提高了。我在实践中主要尝试以下几种方式:

1. 让学生亲手制作富有个性化的作品。小学英语课本中许多内容都是紧密联系学生生活的,选择的话题也是以小学生的实际需要为出发点,都是学生的身边人、身边事,所以便可以围绕这些内容设计搞一些个性化的活动。例如,在学习自我介绍这一单元后,让学生为自己设计一张名片,内容包括 Name、Age、School、Class、Telephone number、Family member 等等,学生接到任务后都兴致勃勃地忙开了,设计好的名片各具特色,有的贴上了漂亮的图画,有的用自己设计的英文字体来书写……面对各自设计的名片,同学们还饶有兴趣地互相观看、评论,参与的积极性非常高昂。

2. 收录自己喜爱的英语信息。我让

学生把平时在报刊和影视中看到的英语小作文、小故事等摘抄下来,存入专门的材料袋中。同时引导学生在生活中学英语,将生活中可能看到的英语信息收集起来。如一些食品、用品上的英文商标,服装上的英文,都可以作为收录的内容。过一段时间,我就让学生们拿出来展览,当学生看到自己感兴趣的材料被别的同学围观和欣赏时,那种乐滋滋的感觉都写在他们的脸上了。

3. 撰写英语活动心得体会。我们常常开展一些英语活动,如举办英语节、英语联欢会及各类英语竞赛,学生们都会有不同的感想和收获,于是就要求他们在认真参与的同时,多观察,多思考。活动结束后把自己的感想和收获通过各种形式记录下来,作为自己的学习心得,加上图片、照片展示在班级的橱窗里。这样学生参与这些活动的积极性就更高了。

三、用累积性评价活动提升学习自信心

小学生对学习的自信心主要还是来自外部的评价,学生自信心的提高是一个持续的过程。要通过一系列有层次的积极评价才能有效提升学生的学习自信心。在我的英语课堂中,我设计的“新星评选”制度倍受学生的喜爱,是学生展示风采的舞台,也是获得持续不断的积极评价的机会。首先,在平时的教学中评选出“每日之星”。每次课前,我都准备了许多星星形状的小奖状,用各式字体在上面写上不同的鼓励语,如“Wonderful!”“You can do it.”“You are clever.”。只要学生在课堂上能有大胆的表达、愉快的合作等一点一滴的发展和进步,都可以得到“每日之星”的奖状。在此基础上,进一步评选出“每月新星”,最高级别的可获得“英语之星”。

每次学生得到小星星时,喜悦之情总是溢于言表,他们精心地收藏着每一颗“星星”,感觉自身的价值在每一颗小星星上得到不断的体现。这些有层次的“每日之星”“每月新星”“英语之星”都是对学生的肯定评价,它记载了学生前进的步伐。同时我也相信这一颗颗星星一定会点燃孩子们的心灵,使他们像星星一样闪亮……

良好和谐的师生关系是教育和教学成功的重要条件之一。作为班主任,该如何构建新型师生关系?经过几年的班主任工作后,我总结了以下几点心得体会,与大家分享、交流。

一、学会尊重和理解学生

打破隔阂,建立民主、平等、和谐的师生关系,亦师亦友,让学生和老师成为朋友,成为学习的合作者。采取尊重和理解的方式对待班级的学生,当他们出现问题时要设身处地为学生想一想。我坚信:每一个人都有一颗成为好人的心!没有一个学生是故意捣乱的。

如何树立好自己在学生心目中的形象这一问题,主要取决于他们能否平等地对待学生,把学生当自己的朋友,当学生的行为出现偏差时,艺术地批评学生,指导学生,使其心服口服。

二、严爱统一,开启心灵

教育是爱的共鸣,是心和心的呼应。教师只有热爱学生,才能教育好学生,才能使教育发挥最大限度的作用。可以说,热爱学生是教师职业道德的根本。对学生冷漠,缺乏热情,绝不是一个有良好师德的好教师。教师爱学生体现在“严”和“慈”上。对学生不严格要求,严格训练,是难以培养出跨世纪的可靠接班人和合格的建设者。所以,对学生不严不行。当然,严要得法,严要有度。充分鼓励学生的自尊和自信,关心学生的学习和成长进步,使学生全面发展。教师要与学生平等相处,尊重学生、信任学生、爱护学生、保护学生。教师对学生的爱,即是敬业精神的核心,又是教师高尚品德的自我表现,既是育人的目的,又是教师教书这个职业的具体表现。

因此,在教育工作中,我把信任和期待的目光洒向每个学生,倾听学生的意见和呼声,和学生产生思想和情感上的共鸣,让所有学生的心灵都感受到师爱的温暖。

三、借助表扬和批评的力量

引导学生正确对待老师的表扬和批评。要让学生知道老师的表扬是肯定,是鼓励,是期盼。老师的批评同样是爱护,是激励,是期盼,鼓励学生在真实的基础上,向老师作出解释,加强沟通,明确责任。

在课堂教学中,教师及时而又恰如

浅谈构建新型师生关系

邵阳县诸甲亭乡初级中学 谭柳林

其分地对学生进行表扬,往往是调动学生学习的积极性,促进学生学习的催化剂。教师一定要抓住表扬的契机,把握好尺度,对学生及时进行及时的表扬。

与表扬相辅相成的教育手段是批评。人生了病要吃药打针,学生犯了错误,需批评教育,这是自然之理。但对学生的批评也存在一个“分寸”的问题。如果运用恰当、恰到好处,对学生会产生一种心理上的刺激与震动,成为一种促使学生反思既往,追求进步的推动力。反之,运用不当,不但达不到预期的教育效果,反而会造成学生心理上的排斥,甚至使自己的工作陷入被动。

对学生进行批评应把握以下几点:

(一)弄清学生犯错的原因,对症下药,有的放矢。

(二)宽以待人,能够原谅犯错误的同学。

(三)沉着冷静,善于克制自己的情绪。

(四)批评要有力度,使学生能认识到自己的错误,切忌零打碎敲。

当然,这一切的前提是关心学生,尊重学生。教师要用一颗赤诚的心去换取学生的理解和信任,用诚心架起师生之间情感沟通的桥梁。俯下身来,与学生进行平等的交谈。只有两心相通,才能畅通无阻地交流思想感情,达到批评的目的。教师只要尊重学生,平等相处,与人为善,即使再劣顽的学生,心灵也会受到震动,再坚硬冰冷的心,在这情感的热流中也会被融化。

四、鼓励学生与老师沟通

鼓励学生与老师沟通,有解决不了的难题时,要找老师沟通;对于老师处理的问题有不同意见时,要找老师沟通;被老师误解,受委屈时,可找老师沟通。让学生在沟通中,学会从老师的角度考虑问题,设身处地为老师着想,理解老师的想法,从而保证师生关系的和谐。

通过构建新型师生关系,将会改变教师简单粗暴的教育方式,树立正确的教师观和学生观,架起师生情感沟通的桥梁,改善师生之间的关系,促进学生的全面发展,提高教师的教育教学水平和教师整体素质的发展,让我们一起为构建新型的师生关系而努力吧!