

让更多孩子动起来

本报评论员 孙崇旺

晚报观察

这段时间,沧县杜生镇刘屯小学正准备举办“绳王争霸赛”。自刘屯小学开展跳绳教育实践以来,学校孩子的近视率从之前的8.5%降为现在的4%,肥胖率从之前的9%降为现在的3%。小小一根跳绳,让学校的孩子们“嗨翻天”。

(据10月11日《沧州晚报》4版)

用比赛的形式鼓励孩子们跳起来、动起来,让孩子们收获

了健康和快乐,刘屯小学的做法太好了。

现在的孩子,“小胖墩”“小眼镜”特别多。沧州市疾控中心为此专门做过调查,沧州市将近50%的青少年患有近视,其中幼儿园孩子近视率为18.3%,小学生为30%,初中生为63.5%,高中生为81.2%。今年夏天,沧州市疾控中心以临海路小学832名学生为样本进行调查,发现116名肥胖者,“小胖墩”比例达到21.4%。

孩子成了“小胖墩”或“小眼镜”可不是什么好事情,现在一些“老年病”已经盯上了“小胖墩”。据医院门诊统计,有些肥胖



青少年患上了糖尿病或脂肪肝。近视眼也让孩子们很痛苦,不戴眼镜看不清楚,戴上眼镜压着鼻梁难受,体育活动也受到限制。

“小胖墩”“小眼镜”的形成原因很多,其中一个关键因素是现在孩子运动少了。笔者小时候,天天在外面上蹿下跳,推铁环、捉迷藏、跳绳、打沙包……小伙伴们天天在一起游戏玩乐。现在的孩子,不少人回家不是看平板电脑就是玩手机,一玩就是几个小时不撒手。孩子们吃得好、动得少,“小胖墩”“小眼镜”不多才怪。

动起来,好处多多。刘屯小学跳绳队不仅收获了沧州市跳

绳比赛单项和团队第一的好成绩,学校学生的近视率更是从之前的8.5%降为现在的4%,肥胖率从之前的9%降为现在的3%。

孩子动起来,需要家长和学校共同努力。作为家长,应该起到表率作用,尽量带着孩子去户外活动,和孩子同玩同乐,这样做不仅能锻炼身体,也有利于亲子关系的改善。作为学校,可以借鉴沧县刘屯小学的做法,鼓励孩子们动起来,比如成立各种体育运动小组,组织竞技比赛……让孩子们在游戏中锻炼身体,在运动中强健体魄。

留言板

沧县“怪枣”

【事件】

这么多品种,可开了眼了!

在沧县国家枣树良种基地,“藏”着数百种“新奇枣”:磨盘枣、葫芦枣、茶壶枣、辣椒枣……这座占地近600亩的“红枣王国”,是果林专家经过34年的努力建成的。如今,这里有600多个品种的红枣,很多濒危红枣和特色红枣都能在这里找到。

(10月16日《沧州晚报》)

【留言板】

@平平淡淡:能看到600多种红枣,真是让人大开眼界。

@小兔乖乖:沧州是金丝小枣之乡,“枣文化”是沧州特色。我们应该大力宣传自己的特色。

@甜茶:茶壶枣、磨盘枣、葫芦枣、苹果枣、鸡蛋枣、蛤蟆枣、龙须枣、“胎里红”、辣椒枣……从小吃枣、种枣,第一次知道枣竟然有

@果断超车:我家祖祖辈辈种枣,也没种出这么多品种。看样子,还是要相信科技,相信专家。

@小草:在洼地、荒地一点一点开垦,一棵树一棵树的种枣,一位位果林专家的坚持和努力,建成现在近600亩“红枣王国”——这就是“工匠精神”。

@刚好遇见你:这样实干的专家,多些,再多些。

@周娇:几十年如一日,在枣林坚守,拼命挽救濒危红枣品种,这些果林专家让人敬佩。

@宝宝:专家一品品尝400多个品种的枣,吃到最后失去味觉……这是幸福的烦恼。

@超:每一颗枣都有它的价值所在,这是我们建良种基地的目的。

画中话

农村学生“加餐” 个子越长越高



近日,中国疾控中心发布了2012年以来的农村学生营养健康状况监测情况。监测结果显示,10年来,监测地区初中和小学男女生的平均身高和体重水平逐年升高。其中,13岁的男生平均身高和体重增量最多,达到7.5cm和16.6kg。

给农村孩子“加餐”,10年带来了“乘法效应”:它不仅让农村孩子个子更高了,身体更健康了,更有利于他们的智力发展,给他们增加了改变命运、为社会作贡献的“本钱”,从而壮大了“社会储备力量”。

据《中国青年报》

回音壁

只因螃蟹夹了手 男子生气咬回去

前一段时间,湖北十堰一名18岁的小伙儿在溪边抓螃蟹时不慎被螃蟹夹了手。他气不过,“以牙还牙”咬了螃蟹,还把螃蟹腿咬得粉碎,咽了下去。近日,小伙儿胸痛难忍,被医生确诊为感染了肺吸虫病,原因是生食螃蟹。 据《十堰晚报》

回音:螃蟹:“谁是最后的赢家,还不一定!”

投喂流浪猫 获赠小仓鼠

近日,杭州的施女士收到一份特殊的“礼物”——一只小仓鼠,这把她吓了一跳。原来,施女士经常给流浪猫喂食,小猫“知恩图报”,不时给她叼回来各种“礼物”,泥鳅、螃蟹、麻雀……这一次,流浪猫居然给她带来一只小仓鼠,让她觉得“很崩溃”。 据《澎湃新闻》

回音:猫:“我要把天上飞的、地上跑的、水里游的、洞里藏的,都逮回来送给你!”

分类广告

电话:18631739157(微信同号)

沧德保安服务有限公司招聘

1、项目负责人:待遇面谈;
2、保安人员:年龄18—60周岁,身体健康,无不良嗜好,无犯罪记录(退伍军人以及从事过相关工作人员优先录用),工资1800—3000元。工作地点:沧州市运河区、新华区、高新区全境各小区、工厂、医院、机关单位……
面试电话:18931780006张总

黄骅区域招聘

康师傅方便面乡镇车销业务人员1名,要求:男,能驾驶厢货,有相关工作经验,底薪+提成,保底6000元。微信:13091164900

招聘

1. 女性接线客服4名,45岁以下,上12休24小时,2400元;
2. 微机员1名,年龄45岁以下,每月工资2600元;
3. 热力维保长期工,供暖期季节工若干名,男性60周岁以下,2600元,身体健康,能值夜班,跟班配合供暖设备运行,维护等工作,工作简单稳定,不累。
以上人员工作地点沧州市运河区,工作时间10月份到明年4月份。
微信:13091164900

食品厂招聘

企业管理人员、营销策划、主管会计、水饺包制工、调馅工、制冷工、包装工,可住,有饭补和公交补贴。微信:13091164900

招聘

1. 热力长期工1名,要求女性,45周岁以下,会电脑,工资2600元。
2. 供暖期季节工若干名,男性,60周岁以下,2600元,身体健康,能值夜班,跟班配合供暖设备运行,维护等工作,工作简单稳定,不累。
3. 女性接线客服1名,上12休24小时,2400元。
4. 招聘短期女性微机员1名,在公司本部负责网站工作,工资2600元。
微信:13091164900

群丰不锈钢公司

岗位:机床操作人员
工资:计件工资(6000元-8000元),新手保底4000元,有人带,只负责操作。
要求:男女不限(18-45岁),能上倒班,单位可住,有食堂。
地点:沧州市运河区梁官屯新村
电话:13613278254毛部长
17778878604韩女士

沧州玲珑眼镜诚聘

1. 销售/营业员10名,试用期3000元,过后4000元以上;
2. 验光师/储备验光师3名,工资面议;
地址:沧州市内就近工作,工作环境好,月休四天。
玲珑眼镜欢迎你! 让顾客省钱买个高质量!
电话:15631758160唐经理

餐饮服务公司招聘

1. 行政文员,40岁以下,女,3000—5000元;2. 储备经理;3. 市场经理;4. 销售人员3000—10000元+业绩提成。
电话:18732715218曲经理

塑料有限公司招聘

1. 货车司机5名,C1、B2本,50岁以下,5500—6000元;
2. 吹膜操作男工10名,两班倒,工资5000—8000元;
3. 制袋机主操工5名,男,40岁以下,5000—8000元,常白班;
4. 制袋工5名,55岁以下,男女不限,4000—5500元;
5. 文员1名,女,3000—3500元。
以上岗位公司提供住处,有工作餐,要求勤劳肯干,有责任心,常年有活。
地址:沧县姚官屯
微信:13091164900

盐焗鸡店招聘

售货员数名,女,50岁以下,正常班,底薪3000元+提成,公休2天,全勤奖150元,两班倒,底薪2500元+提成,详情面议。微信:13091164900

茶叶商行招聘

市场开发业务员一名,茶学专业毕业,热爱茶文化,有茶行业经验的优先! 3500元+提成+公休四天。微信:13091164900

地坪公司招聘

工人:月薪5000—6000元(会开车优先考虑),试用期日工资150元。
要求:悟性高,做事干练,没有家务事拖累。
地址:沧县姚官屯
微信:13091164900