



有人说爱运动的人是乐观的,他们会用美好的眼光去看待生活,如果你身边有这样的朋友,请致电我们:96678。

一群“乐走村村民” 第642次绕行如意湖

家住未来路办事处康复社区的网友“老山东”,今年67岁,1米8的个头,看起来较之同龄人健壮许多。他的健身方法很简单:走路。

他参加的一支健走组织名字叫“如意乐走队”。2009年4月8日,当时五六个人的队伍开始了第1次绕如意湖行走,2013年6月1日,他们进行了第642次行走。

郑州晚报记者 潘登

绕湖一圈7.4公里

6月1日晚上,如意湖码头,记者见到了“如意乐走队”队员。而他们自称“村民”,村子名叫“中国郑州乐走村”,还专门刻制了公章。

现场的带头人、“常务副村长”网名叫“老山东”。他们有个不成文的规定,彼此不问真名,以网名

称呼。

2009年4月8日,当时五六个人的队伍开始了第1次绕如意湖行走,1日晚,他们进行了第642次行走。

乐走队有5个约伴人,除了“老山东”,其他4人是:心儿、寂哥、带刀书生、集合,其中“心儿”是

发起人、“村长”。

健走对于场地、路线选择很有讲究。他们借助导航仪、计步器、自行车等多次测算出绕如意湖一圈是7.4公里,误差不超20米。这是小圈,大多数人走,大圈是10公里,少数人走。

坚持走路“三高”都没了

7点半,队员们准时出发。每周二、周四、周六的这个时间,队员们从城市的四方会合于此。

当晚,晚风徐吹,湖水微漾,一行人走在岸边石板路上,不时喊着口号“乐走乐走,健康永久!乐走乐走,快乐永久!乐走乐走,

吃肉喝酒!”

旗手“Just”说,他通过健走4个月减了30斤,“老山东”在一旁说自己不仅减了肥,往年体检检查出的脂肪肝、甘油三酯偏高、血糖高等11项不合格病症,坚持健走后都逐渐消失了,这3年都没

再反弹。

“Just”告诉记者,健走不是散步,要挺胸收腹,7.4公里要在65分钟到70分钟内走完。

“老山东”说,每一次健走都要讲效果,要在规定时间内走完全程。更关键的是贵在坚持。

乐走队,不仅走路还骑行登山跳舞唱歌

乐走队刚开始就五六个人,后来队伍逐渐扩大,单次行走人数最多时超过百人。他们有13个QQ群,自称13个“村民组”。

后来,“如意乐走队”不仅绕湖行走,还开辟新路线,走金水河、熊儿河、东风渠、邙岭等。

“老山东”说,据他了解,目前,郑州活跃的健走队伍在20支左右。每年3月的第一个星期天,在郑开马拉松赛前,各个健走队会自发组织民间的健走郑开活动。

除了健走外,“如意乐走队”还组织骑行、登山、跳舞、唱歌等活动。

“老山东”的儿子打趣地说,老爸退休后,又找到了组织。



唐学勤 图

每个人在自己的工作中,都有自己的创新,分享你的经验,请致电我们:96678。



独孤九剑如何打败辟邪剑法? 虚竹怎样破了玲珑棋局……

这个数学老师的课很有趣

武侠、诗词、历史掌故随手拈来 学生们听得嗨,成绩也不错

6月3日下午,一间密闭的教室中,一位老师正在眉飞色舞地讲解独孤九剑如何打败辟邪剑法,台下的学生们听得入了迷。这是什么情况?原来,该老师是以武侠故事为例,向学生阐释概率、偶然性与必然性的关系等数学知识。

他就是郑州市第十一中学教师李小斌。他大胆探索教学艺术,善于把武侠、诗词、历史典故等融入课堂,所教数学课幽默风趣,深受学生喜爱。

郑州晚报记者 潘登

数学符号、公式中 飞出“独孤剑、降龙掌”

当日的课讲概率,李小斌开头举二战时数学家运用概率知识帮盟军舰艇打败德军潜艇的历史,用“1个数学家=10个师”来阐述概率的定义和应用。

紧接着,他从西方转入东方,从现代穿越回古代,讲起了韦小宝掷色子。进而,在课堂上和学生们一起玩起抛硬币的游戏。随后,讲解独孤九剑如何打败辟邪剑法。

所有这些都,都在为阐释概率、偶然性与必然性、不可能事件等数学知识服务。

李小斌会用电影《武状元苏乞儿》中降龙十八掌桥段向同学强调答题时“综上所述”的重要性,会用虚竹破解玲珑棋局解释数学中的反证概念,等等。

不相关的武侠与数学,在他那里,存在交集。

他立志成为 “风清扬、张三丰”式老师

李小斌的“另类”教学,深受学生喜爱,也得到学校和教育行政部门的支持。学校单独为他配备一间办公室,命名为“李小斌名师工作室”。

李小斌之所以能在教学上“立异”,他说,是用心琢磨的结果。平时看小说、看影视、看新闻,都尝试着与教学联系。

比如,他会告诉你“大漠孤烟直,长河落日圆”中蕴含着数学知识,前一句是立体几何的直线垂直平面,后一句是解析几何的直线与圆相离、相切、相割的关系;

他会用网络关于姚明投篮的数据教同学计算概率。

李小斌把教师分为三种层次:第一层是郭靖、张无忌类,勤奋,基本功扎实;第二层是令狐冲类,不拘泥传统招式;第三层是风清扬、张三丰类,能把武学与人生、宇宙结合起来。

被问及自己处在哪一种层次,李小斌打起了太极,说自己哪个层次都不在,但目标是第三层次。

他说,学校培养的是人才,而不是学习机器。

18岁开始进入特教领域 她用爱心唤醒“迟开的花朵”

35岁的金水区利智学校教师李瑾,经常“摆老资格”,但同事们都不生气。18岁起,李瑾就开始从事特殊教育,全心培育智障学生。她根据每个学生的身体和心理情况,进行个性化教学,针对没有为智障孩子配套的国家广播操这一情况,她利用业余时间,编排徒手操、棒操、手指操。她带领学生在第十二届世界特奥会上夺得滚球项目7枚金牌,在历次全国特奥会上均取得佳绩。

郑州晚报记者 潘登 文/图

孩子们的纯真 牢牢拴住了她

1996年,从省体校毕业的李瑾可以选择不止一所公办小学,但她却选择利智学校。每天,她要面对的是智商在70以下、脑瘫、自闭症和聋哑的孩子。

师友、亲戚不理解她,当教师的父亲对她说,既然选择这条路,就要走好。

6月3日上午,课前,李瑾向记者袒露自己当初为何那样选择,在看了几所学校后,利智学校孩子们的单纯和真诚深深打动了她。

孩子们会主动把各种零

食硬塞给她吃,下雨了孩子们会把她的车子推到走廊下,户外课时,向风而立的她会听到孩子们说:“老师,你会迷住眼。”犯错的孩子会说:“老师别生气了,生气会不漂亮。”

当初,对于能否教好这些孩子,她心里也没底,后来,她曾经也有过动摇,但最终还是陪着孩子们。她已经离不开这些孩子们。

在她眼中,这些孩子是“迟开的花朵”。只要倾注爱心,一样美丽地绽放。

当初的急性子 磨成了耐心、爱心

李瑾说,自己体校毕业,那时候性子急。但她时刻提醒自己面对的是一群特殊孩子。

作为体育课老师,她通过各种课程训练孩子的身体协调、平衡能力。

要达到效果,付出的努力常人无法想象。

一个字、一句话、一个动作要重复教成千上万次。

比如,跳绳动作要分解,先让孩子们学会摇动腕部,把跳绳往前甩,静止后,双脚

再跳过绳子。

一个完整的跳绳动作不少孩子要练上一年。

她不仅是老师,更是保育员。

孩子们拉裤子,她给清洗;孩子们训练苦,她给弄好吃的;孩子上下学走丢,她比家长还急……

她的累,不用掩饰,但她笑着说:“我走了,谁来教孩子们?希望更多的人从事和关心特殊教育。”



李瑾正在指导孩子们练习滚球