

跨越2500公里的一封感谢信

鄞州教师陈敬伟
在延吉传播手球文化

本报讯(记者 钟婷婷)“相信在陈老师的支持和帮助下,我校的手球队也有机会走出延吉,在国际赛场一展风采……感谢贵校领导派选如此优秀的老师来延吉市东山小学交流。”近日,鄞州区钟公庙街道金家漕小学收到一封2500公里外的感谢信。

这封信来自延吉市东山小学,信中感谢该校总务处陈敬伟老师到延吉市东山小学支教,发起手球运动,组建手球校队。短短三个月的时间里,手球运动逐渐成为东山小学体育教学的一个特色项目。

填补吉林手球项目空白

每天下午3点,延吉市东山小学操场的西南角异常热闹,20多名3年级学生手握一个比橄榄球还要小的轻巧皮球,在陈敬伟的指导下专注地练习。

今年8月,陈敬伟来到延吉市东山小学支教。他为这里的孩子带来了一份礼物——手球运动。“把我们学校的特色手球运动带进东山小学,我感到十分荣幸。现在,这里的孩子已经爱上手球运动了。”谈起手球文化,陈敬伟滔滔不绝,“手球不仅仅是一项运动,还可以形成一种文化,可以将手球元素融入校徽、校标、校歌、校操之中,学校可以打造属于孩子们自己的联赛。”

在鄞州、延吉两方教育部门的支持下,陈敬伟在东山小学组建了一支校队,在体育组选拔了两名体育教师,一同对学员们进行专业训练,致力于把东山小学打造成为吉林省第一个手球特色学校。

当了解到学校缺少资金支持时,金家漕小学出资5000元,用于东山小学的校队创建。随后,陈敬伟又得到了恒太集团的资金支持,筹得首批启动资金6万余元,以及近万元的教师冬装和48套学员队服。

将开启延边教育新思路

陈敬伟曾是金家漕小学的教师。一次偶然的的机会,他了解到手球运动,这个对场地、器材投入不大的奥运项目吸引了他的目光。2004年,他在金家漕小学创建了手球队,这也是当时全省的第一支手球队。

从组建手球队、画场地、做球门开始,他开始了手球执教生涯。近15年来,陈敬伟带着孩子们,一路拼搏,在全国小学生手球锦标赛中成绩斐然,在征战国际青少年手球赛中,多次获得冠军。尤其在2018年参加丹麦国际青少年手球赛,获得U10组男队与女队双冠,实现了中国青少年球类集体项目在国际大赛上男女双冠零的突破。陈敬伟也获得了全国特色教育优秀指导教师等诸多荣誉称号。“说起来,东山小学的手球队也是吉林省的第一支手球队,我仿佛又找回了十多年前创建校队时的激情。”陈敬伟说。

“这不只是我们东山小学引以为傲的特色,也将成为延吉教育的一张新名片。”近日,东山小学给鄞州区钟公庙街道金家漕小学寄了一封感谢信,表示手球队的创建填补了吉林省在这个项目上的空白。

金家漕小学校长陈锡收到信后,十分意外,也非常高兴。他说:“陈老师以手球为媒介,带着手球文化,传递了鄞州教育人的教育情怀。接下来,我们将竭力为两校的教练员、手球队员建立沟通桥梁,帮助他们正式走上轨道。”



学生在老人家里调查
受访者供图

以老年人 跟着大学 奉化一 登上国

在近日举办的第三期宁波市科技新苗培养计划优秀项目展示汇报活动上,来自奉化中学的优秀项目《积极老龄化视角下老年痴呆症的早期检测与预防》引人关注。他们将研究的注意力转向由老年痴呆这一老年人的高发疾病带来的严峻社会问题,研究成果获认可并登上国内专业期刊。 □记者 樊莹 通讯员 余晶晶 王国英 徐欣中

关注老年痴呆 以老年人情绪为研究视角

“来,我们先来做一下我们的研究成果手指操练习,伸出双手,左手伸出一个手指,右手伸出三个手指,接下来是右手伸出一个手指,左手伸出三个手指,这样一直交替着来……”奉化中学科苗展示汇报的同学董靖楠开场互动很有趣。

“这个我在行,常常练。”“哎呀,我的手指不灵活跟不上节拍。”台下的同学开始活动手指,试着了解自己手脑并用的灵活度如何,现场气氛一下子活跃起来。

这到底是干嘛呢?面对大家的好奇,董靖楠解释道,他们课题团队通过大量的专业调查、分析,发现多做手指操能预防老年痴呆。

随着我国老龄化趋势的加剧,老年人口占总人口的比重明显上升。截至2017年,我国60周岁及以上人口占总人口的17.3%。步入老年后,随身体健康水平的下降,社会交往圈子的缩小,空闲时间的增多,老年人会出现一系列消极情绪体验(例如情绪低落,情感脆弱),甚至会发展成为负性心理问题,影响晚年生活质量。

积极老龄化,就是让老年人在身体健康、具有参加体力活动和劳动队伍的能力之外,还要参加社会、经济、文化、精神和公益事务。健康、参与、保障,是三个关键方向。

这个独特研究视角的项目,主要探究城乡老年人的认知能力,负性情绪的差异以及认知能力和负性情绪的关系,为在老龄化趋势下更有效地提升老年人的生活水平提供指导意见和实证依据。手指操是在课题研究过程中的小小收获,接下来有望开发一套脚趾操。

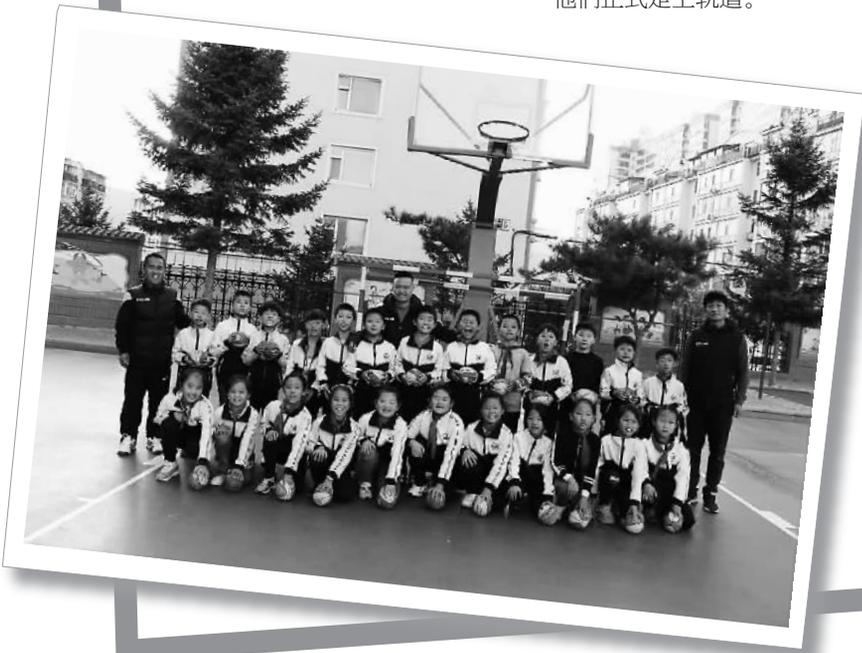
研究发现 认知能力与孤独、焦虑情绪有很大关联

一年前,课题组余涌涛、董靖楠、郑俊侃、胡宸恺、许博涵、侯者也6位高中生在“大咖导师”宁波大学心理学系暨研究所的张林教授带领下,随机抽取宁波市多个街道居委会及农村村委会的60岁以上老人120名作为研究对象,面对面进行问卷调查。

研究主要通过专业的流调用抑郁自评量表、孤独量表、焦虑自评量表、蒙特利尔认知评估量表等进行评估,询问的内容非常细致,包括“日常生活是否感到忧愁”“是否感到缺少人陪伴”等。

结果发现,认知能力与孤独、焦虑情绪得分显著负相关。表明认知能力越高,其孤独感、焦虑情绪越少。一般而言,良好的认知能力是促进社会交往的前提。当认知功能出现退化时,老年人会做出回避社交的行为,从而感受到更多的孤独感。而认知能力包括感知、记忆能力、执行功能等基本能力,老年人在这些能力上出现退化会引起焦虑、情绪起伏等表现。

“在负性情绪方面,城市老年人的焦虑情绪明显高于农村老年人,孤独、抑郁情绪没有显著差异;在认知能力方面,城市老年人认知能力水平显著高于农村老年人。”另一位汇报项目的同学余涌涛补充道。虽说成果看上去还有些“幼稚”“不够专业”,但对于“科苗”们而言,第一次参与完成一项科学研究本身就是很了不起的事,心中那盏创新之灯被点亮了。



陈敬伟和
东山小学
的手球
队员合影
受访者供图