

巴黎奥运会闭幕 快把追梦故事，讲给孩子听

看奥运会的意义是什么？因为它让“梦想”二字滚烫；因为每一场竞技赛事的背后，都有名为拼搏的故事；因为它让我们借着别人追梦的过程，看到了同样为了热爱步履不停的自己……

梦想是什么？是让你感到坚持就是幸福的东西；是让你在低谷时奋起，在荣耀时谦卑的东西；是让你在青春时饱含激情，在年老时仍有热血的东西；是让你不愿因袭昨日，渴望无限可能的东西。

巴黎奥运会已经闭幕，快把奥运健儿们追梦的故事讲给孩子听，为孩子种下梦想的种子。



潘展乐在比赛中。

1 面前的山总是要翻过去的

本届奥运会女子网球赛场的鏖战，像是一场漫长的马拉松，结果的悬念也在一次次拉扯中不断升级。

中国姑娘郑钦文在追梦，1/4决赛中，她对阵科贝尔，进行了一场长达3小时4分钟的对抗。期间，她一度感到自己“完全就是靠精神在撑着。”“腿像灌铅一样重。”

半决赛，她挑战现世界第一斯瓦泰克，两人此前交手六次，郑钦文从未赢过，更残酷的是，连较为接近的比分都没有。

就是在这样的逆境下，强大的韧性支撑着郑钦文走到了最后，一次次把自己从得分不利的悬崖边拉回。北京时间8月3日晚，巴黎奥运会网球女单决赛，郑钦文夺冠，她也创造历史成为了中国首位奥运网球单打冠军。

郑钦文有一个自己的梦。16年前，当李娜在2008年北京奥运会上闯入四强，6岁的郑钦文跟随着父亲到北京观看了比赛，随即

坚定了选择网球的念头。

此前，有不少人嘲笑过郑钦文的梦想，称她为“自大文”，只因她曾在采访中霸气、自信地表示：“我不在乎我的对手是谁。”但比赛结果却不尽如人意。

但是，这一次，在巴黎奥运赛场上，她用自己的双手，把过去所有的嘲笑和不看好，拍得粉碎。她不仅勇敢地站在了世界上最强大的对手斯瓦泰克的对面，还取得了梦寐以求的胜利。

2 专注当下，这是最重要的

所有人的心，都跟着揪了1个多小时。教练席上的王皓双眼含泪，看台席上的马龙眼眶发紧。

网友表示：“樊振东对战张本智和的那场球，太费心脏了！”

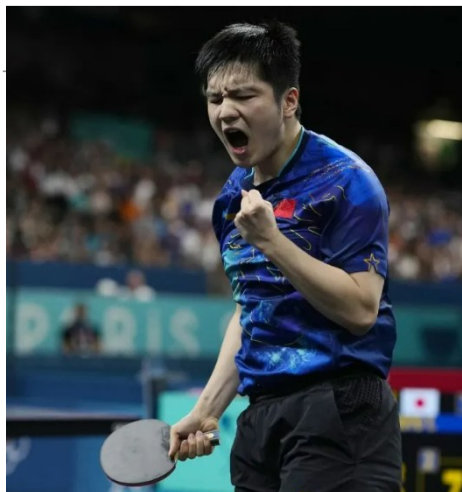
虽然一度胜负难料，险象环生，但“小胖”最终能够调整状态，闯进四强，绝处逢生。

那个瞬间，周边的喧哗都与他无关。只要比赛开始，这份淡定的专注就会无缝衔接到——他的目光里、动作里、回击的球风里……他只追逐自己的节奏。

樊振东说，在比赛中不会考虑输赢，只是专注于比赛。

他还说：“之前自己状态不是那么好的时候，恰恰就是因为更多地去想后面打好了会怎么样，反而会限制自己。现在自己慢慢从不好的状态中一点一点往回找，更加知道专注细节、专注当下，这是最重要的。”

8月4日，在巴黎奥运会上，樊振东获得乒乓球男子单打金牌，成为国乒历史上第10位大满贯球员、第3位超级全满贯球员。北京时间8月9日，获得巴黎奥运会乒乓球男子团体金牌。



樊振东在比赛中。

3 优异的成绩是最有力的回击

10年前，刚满10岁的潘展乐浑身湿哒哒地从泳池走出来，被人问到梦想是什么时，他低下头，用少年特有的青涩和坚毅说：“游得比孙杨快就可以了。”

彼时，孙杨刚刚获得伦敦奥运会自由泳冠军。彼时，同样来自浙江的游泳小将潘展

乐，小荷还未露尖尖角。

10年后在，巴黎奥运会上，潘展乐说到做到了。

在男子100米自由泳决赛中，他以46秒40的成绩，打破了由他自己保持的世界纪录，为中国游泳队夺得巴黎奥运会上的首

金。

对于这样卓越的胜利，总有一些坚固且无礼的傲慢。但又如何？潘展乐用清清白白、毫无争议的成绩，做最有力的回击。

来源:中国教育报

科普

小课堂

经常运动的孩子，会有什么变化

2024年巴黎奥运会已经闭幕。期间，很多家庭都守着电视机为奥运健儿加油打气。看着中国健儿们在各种项目中斩金夺银，相信很多孩子也感受到了运动的魅力。“医学之父”希波克拉底曾说：“人类最好的医生，就是空气、阳光和运动。”

运动对于孩子的重要性不言而喻，往往会在我们看不见的地方，发生惊人的变化。

运动对身体好,对大脑也好

生活中，相信大家都听过这样一句话：“四肢发达，头脑简单”，以此来嘲讽那些爱运动、体形强壮的人。事实上，这句话不知道“坑”了多少人。

运动对大脑是有积极影响的。《运动改造大脑》的作者曾提到：“强健肌肉和增强心肺功能只是运动最基本的作用，运动最关键的作用是强健或改善大脑。运动给身体提供了某种独一无二的刺激，而这种刺激为大脑创建了一种环境，这种环境使大脑能够做好准备、愿意并且有能力去学习。”

他在书中提到了美国内珀维尔某所中学实行的一种特殊的体育教学方式——零点体育课。

所谓的零点体育课，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。

这门课程被安排在第一节文化课之前，目的是确定上文化课之前进行大量的体育锻炼是否能提高学生的阅读能力以及其他学科的学习能力。

结果发现：每天到校后先运动再上课的孩子，阅读和理解能力提高17%；那些平时喜欢上课睡觉的孩子，阅读和理解能力也提高了10.7%。

体育活动对记忆力、注意力和课堂行为都有积极的影响。比如孩子花半小时时间去运动，他就会有好心情安静地坐在课桌前，全神贯注地学习，孩子的大脑也更有能力记住书中的内容。

对于一些好动、坐不住的孩子来说，运动会帮助他们消耗掉过剩的精力，学习起来更能集中注意力，比如一些球类运动，孩子的眼睛必须随时盯着球，手眼协调能力上来了，专注力也会上来。也就是说，平时迈开双脚，坚持运动，都能有助于大脑保持清醒，提高认知。

运动改善孩子的情绪

如果你去形容一个爱运动的孩子，脑

海中可能会浮现的第一个词语就是：阳光。这份阳光，其实也得益于运动。

你不妨去观察身边那些爱运动的孩子，他们很少有过度焦虑或精神内耗的表现。

经常有家长抱怨：现如今，孩子们的生活条件优渥，几乎成为家庭的中心，但他们身上，却总是会表现出令大人不解的焦虑、迷茫和痛苦。

其实，家长的童年也有诸多的情绪问题，但好就好在他们有特别的排解方式，在家里受了天大的委屈，找几个小伙伴到外面玩一会，跑一会，有的痛苦能够悄无声息地化解。运动，帮助他们摆脱焦虑和压力的困扰。

运动会促进内啡肽和多巴胺分泌。内啡肽可以减轻身体的疼痛，同时在心理上产生愉悦感；多巴胺可以改善情绪和幸福感，缓解焦虑情绪的同时，也能提升自信心。

运动塑造孩子健全的人格

总是有家长问我们：如何才能不娇惯孩子？如何才能让孩子吃点苦、受点挫折？运动不失为一种好的选择。

每一次运动都是孩子体验坚持的机会，比如规定时间内跑完1000米、做足量的引

体向上、一场简单的足球比赛……

这里面包含：规则意识，意志力锻炼，团队意识，对输赢的认识……

拿足球运动来说，当孩子们拿住球的时候，他们就开始学习许多重要的人生道理了。

想上场踢球，必须遵守足球场上的规则——这是规矩；想要踢得好，必须经过枯燥乏味的训练——这是坚持；想要踢进球，需要整个队伍的配合——这是合作；学会去赢，克服怕输——这是教孩子正确地看待胜负……

通过运动，孩子会明白：事情不总是我们想象中的那样顺利，想要做成点什么事情，需要经历长期反复且枯燥的行动。

运动还能培养孩子的社交能力。有个学生说：“只要会打篮球，无论走到哪里，都可以交到朋友。”有一项运动兴趣爱好，不仅让孩子有着自信的精神面貌，他的学习能力、合作能力也与之增长。

运动对孩子的影响，就像大自然的阳光和空气，虽然无法触摸，却带来了充沛的能量。让孩子爱上运动，让运动的习惯伴随他的一生，是非常重要的一件事。

来源:中国教育报微信公众号

古人也有“奥运会”？

这些体育项目都在敦煌壁画里

你知道我国古人也有“奥运会”吗？

近日，敦煌研究院莫高窟官方账号对外披露了一批与运动有关的壁画资料，在这些古代体育运动画面中有很多现代奥运项目的影子。



游泳

画面中有两人在水中畅游，体态柔美流畅，类似自由泳的泳姿动感十足，巧妙地体现了力与美的结合。

莫高窟第420窟 隋。

舞剑

莫高窟第61窟壁画展现的古代剑术决斗，与现代奥运会击剑项目动作非常相似。



莫高窟第61窟 五代。

摔跤

古代运动中，摔跤一直是主要的比赛项目之一。莫高窟第290窟描绘了一场紧张的摔跤比赛，画面上，两名头扎巾角臂，下穿兜裆的对手正在一决胜负，旁边还绘有裁判。这幅千年前的画面将摔跤、相扑比赛中讲求技巧和战术的特征形象地表现了出来。



莫高窟第290窟 北周。

马术

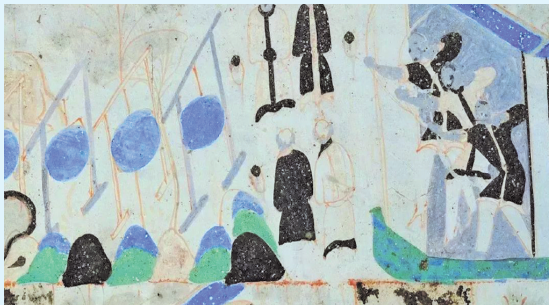
敦煌壁画中的马术画以呈现赛马和马上技巧为主，莫高窟61窟中还有一幅五代时期多人于马上进行技巧竞赛的壁画，在开阔的草场一人骑在四蹄几乎拉直飞奔的马上，突然离鞍从一侧俯身，捡拾放置在地上的绳索，整个场面风驰电掣，竞争激烈，展现出力量与速度的完美融合。



莫高窟第61窟 五代。

射箭

远在1万年前的中石器时代，人类就发明了弓箭，用于狩猎、战争等。现在，射箭成为人们喜欢的体育运动项目，图中弓箭手半蹲，手持弓箭瞄准前方，箭即将离弦。



莫高窟第290窟 北周。

来源: 微信教育