



学习习总书记讲话见行动系列报道·强健体魄篇

“同学们都要把身心健康牢牢抓在手上，养成良好的生活习惯，经常参加劳动和体育锻炼，通过多种方式怡情养性。

——引自习总书记在北京市八一学校考察时的讲话

我用健康赢未来

通讯员

刘继武 马健豪

本报记者

郭瑞 邓园 苗苗

潘达军 贾璐

大课间同学们走出教室，踢毽子、跳绳、做游戏，操场上热闹非凡；体育课是同学们的最爱，篮球、足球、羽毛球、投、踢、扣、球球精彩；运动会上同学们挥洒汗水，赛道、沙坑、投掷场，同学们奋力拼搏。在许多同学的生活中，体育运动已经成为必不可少的内容，同学们在运动和劳动中强健体魄、磨砺意志，以健康的身心迎接美好的明天。

走下网络 拒绝网瘾

网络已经完全融入我们的生活，同学们以理智的态度对待网络，养成合理上网的良好习惯，自觉地抵制网络诱惑，绿色文明利用网络。“去其糟粕，取其精华”是我跟网络相处的原则！”响水县中心小学六(1)班的邱薪说：“网络是一柄双刃剑，但只要合理地利用它，它也能成为好帮手。”像遇到难题时，邱薪也会向网络“求教”。他偶尔也会玩儿游戏，但会请妈妈严格监督：绝不超过半小时。

淮安市淮阴师范学院附属小学六(1)班的陈砚祺认为，网络是了解天下事的窗口。他每个周末都会在家上网浏览新闻。陈砚祺的手机

上还下载了不少电子书，周末打开手机看看，作为一种“充电”的方式，他最近正在看《明朝那些事儿》。他认为：“电子书比纸质书便捷、环保，是一种不错的选择！”

一段时间迷上网络游戏后，宿迁市实验学校八(4)班的韩鹏变得精神萎靡，上课注意力不集中，学习成绩下降。而且他发现“躲在电脑背后的自己就像戴着一副面具，跟家人和同学的交流越来越少”。之后，他果断与网络游戏“绝交”，改成与同学到篮球场上真正用身体对抗。他说：“真正的本领还要在现实中锻炼。”韩鹏重新找回了活力和神采，也更加珍惜和同学的现实交流，这学期成功当选班长。

每周论

砥砺身心 志在高远

周毅之

习总书记说，中小学生的未来和希望，所以“同学们都要把身心健康牢牢抓在手上”。这既是每个少年朋友对自己的责任，更是对国家未来的一种担当。

毛泽东把身体比喻为“载知识之车”“寓道德之舍”。他在湖南第一师范上学时，每天早晨冷水洗身，谓之“冷水浴”；大风大雨里奔跑呼号，谓之“风浴”“雨浴”；登上山峰高歌长啸，谓之“空气浴”；在烈日下的沙滩上伸展身体，谓之“日光浴”。他崇尚“文明其精神，野蛮其体魄”，为的是砥砺身心以救国救民。他说：“不去锻炼身体的人，就不能谈革命”。

只有志存高远，才能顽强砥砺身心，同时，也只有赤诚追求未来，善养浩然正气，才能心高神远，体魄康健。如果胸无大志，固守小利，时而轻狂，时而丧气，痴迷游戏，放任陋习，眼眼碌碌，浑浑噩噩，怎么可能体魄强健、身心健康？所以，养身强体千万条，最根本的一条是立志立德。（作者系省委宣传部原副部长、教授）

走进操场 运动有我

体育锻炼既是紧张学习的调节剂，也是强健体魄的必需品，许多同学已经渐渐爱上运动，爱上操场。初冬的寒冷不能阻挡响水县双港中学初二(2)班张显欣坚持跑步的热情。“让身体热起来、动起来，挖掘身体潜能的同时，也能挖掘学习上的无限可能！”课间她也尽量让自己走出教室，动起来，决不在课间“补课”，她说：“十分钟的运动放松，能让大脑重新充满饥饿感。”

“我们学校每天都有两个大课间，充分利用这两个时间段，能够有效地强身健体！”淮安市人民小学五(1)班的张可依小时

候体质弱，是医院的常客。听说运动可以增强体质，每天的大课间，张可依都会直奔操场，跳绳、打篮球、跑步……“和同学们在一起运动，感觉特别开心，更重要的是我现在身体变好了，虽然换季时偶尔也会感冒，但多喝水、多运动，也就扛过去啦！”

在今年的宿迁市中小学生运动会上，实验学校八(4)班的梁灿灿打破了男子1500米市中学生记录。很难想象他曾在小学升旗仪式上因中暑而晕倒，后来他听从老师的建议，每天放学回家坚持跑两小时，并逐渐养成了习惯，他还喜欢上了打篮球。锻炼让梁灿灿感觉浑身有使不完的劲，现在他又成为了校赛艇队的一员。

走向健康 走向阳光

在体育锻炼和各种运动中，同学们付出了汗水和辛劳，也收获了健康的身体和阳光的心态。响水县大有中心小学五(4)班的陈嘉璐以前爱睡懒觉，自从跟外婆一起晨跑之后，她彻底“戒掉”了赖床的毛病。陈嘉璐还成为了家庭的小主人，常帮着妈妈做家务。“现在，即使爸妈有事外出，也不用担心我了，因为我不仅能收拾好房间，还能给自己做几道可口的小菜。”

淮安市淮阴师范学院附属小学开设了游泳课程，六(1)班的蒋笑妍尽管学习成绩拔尖，但天生怕水。可她没有轻易放弃，而是将刻苦学习的劲头移植到学游泳上。用心领会游泳要领，反复练习，她终于成功了！现在，蒋笑妍每个周末都要去游泳馆游上几个来回，既减轻了学习的压力，

又体会到戏水的乐趣！参加各种探险拓展运动是宿迁市实验学校七(3)班胡婉喜欢的运动方式，活泼率性的她说：“户外运动充满了挑战，这需要的不仅是运动技能，更是对心理素质的磨炼。”这种吃苦耐劳、顽强拼搏的品格，也让胡婉勇于迎接学习和生活的挑战。这学期，她报名参加校橄榄球队，并被推选为队长。

青少年有健康体魄，国家才有强盛的根基。祖国未来的接班人，不仅包括思想品德、学习成绩、创新能力、动手能力，也包括身体强健、体魄强壮，既要有强大的精神支柱，也要有强壮的身体素质。牢记习总书记的教导，同学们以积极的心态，在体育运动和劳动中，强健体魄，锤炼意志，用健壮的身体、阳光的心态、坚强的意志，迎接未来的挑战。

幸福在哪里？请看创新富民新愿景



图说党代会报告中的新江苏

未来5年

聚力创新，聚焦富民，高水平全面建成小康社会
努力建设经济强、百姓富、环境美、社会文明程度高的新江苏

1. 经济发展 更加高质量



实现地区生产总值和城乡居民收入比2010年翻一番



2. 人民生活 更加幸福



基本形成设区市城市到南京1.5小时的高铁交通圈



城镇社区形成15分钟的医疗、文化、健身、养老等服务圈

3. 生态环境 更加优美



努力使江苏的天更蓝、地更绿、水更清、空气更清新

4. 文化发展 更加繁荣



公民文明素质和社会文明程度显著提高，公共文化服务体系更加完善，文化产业加快发展，具有地域特色的优秀传统文化进一步传承和弘扬

5. 城乡区域 更加协调



南北区域优势互补、融合互动格局进一步形成，城乡、区域发展协调性进一步增强

6. 社会治理 更加完善



“法治江苏”“平安江苏”建设深入推进，社会公平正义得到保障

读《天下为公大道行》

孙中山先生为了实现革命目标，持之以恒、坚持到底、不懈努力的可贵品质与精神，深深地感染了我。我们要学习他这种精神，要勤奋努力、好学好奇，从小立志、百折不挠。只有这样，才有可能成为一个对国家、对社会、对人民有益的人。每一个人选择的信仰不同，道路就不同，他的人生成就也就有高下之分。——沛县第五中学(春雨文学社)七(14)班 张煜桐

孙中山先生有句名言：“吾志所向，一往无前；百折不挠，愈挫愈勇。”他的话语和精神，对今天青少年的成功成才仍有重要的启示：在振兴中华实现伟大中国梦的征程中，我们还会遇到各种各样的挫折和困难，这就需要我们要正视困难，不向困难低头，不达目的誓不休。——徐州市铜山区房村中学九(3)班 申一鸣

读者来信

