

海拔5025米 10岁少年登顶四姑娘山

本报讯 8月5日凌晨,在月亮和星空下刘代璨头顶头灯,在教练团队带领下向登顶四姑娘山大峰发起冲击。经过近3个半小时的努力攀爬,他成功完成登顶。这位来自沙田镇中心小学四年级的学生,在他10岁阶段创造了属于自己的“传奇”。

此次,刘代璨在沙田镇课后“430”登山特色课程教师团队的带领下,完成登顶四姑娘山的壮举。10岁登顶的年龄,让刘代璨成为沙田镇第一人。

向海拔5000米进发

“每年假期期间,我们都会面向学生开展定制化登山服务,根据自愿原则进行报名,在经过前期测试和训练评估合格后,可前往攀登海拔较高的山峰。”沙田镇“430”登山课程负责人李老师说告诉记者,四姑娘山是公司开展登山服务的目的之一,今年在沙田镇学校进行了宣讲,有不少家长为了给孩子带来全新体验,报名参加活动。

在本次众多报名的学生中做了科学的登山体能测试,登山心理评估,评估后确定中心小学四年级八班学生刘代璨具备登山的条件。

随后,在登山前,他对带刘代璨进行了多次体能训练以及户外登山拉练,学习专业的登山知识、通信知识、户外应急处理、高原反应情况处置、团队合作等技能,让刘代璨初步具备了登山能力。

四姑娘山位于四川省阿坝藏族羌族自治州,常年冰雪覆盖,如同头披白纱、姿容俊俏的四位少女,山名由此而来,其也被称为“蜀山皇后”,是很多户外登山者的常聚地。

四姑娘山被誉为“户外运动天堂”,每年吸引了大量户外爱好者前往。它由四座连绵的山峰组成,其中,海拔5025米大峰是不少登山探险的理想场所和初阶登山爱好者的首选。

8月1日,刘代璨一行从深圳出发到达成都,本次行程中刘代璨全程无家长陪同。刘代璨这也是第一次离开家这么远,第一次坐

飞机,第一次挑战雪山。

为了让刘代璨能够更好地适应当地环境,8月2日,李老师带着刘代璨在四姑娘山双桥沟3600米海拔进行徒步拉练以及适应,训练中途代璨有轻度高原反应,但通过之前学习的知识和自己的意志力成功克服。

8月3日8点,刘代璨一行正式出发挑战四姑娘山大峰,经历了长达9小时12公里的高山徒步,到达了3800米海拔露营地。在经历了徒步过程中经历下雨、大风、降温、暴晒等复杂多变的天气考验后,刘代璨迎来了第一次的露营体验。

营地望向顶峰方向,5025米高峰正在等待他去征服。

登顶时刻景色令人难忘

8月4日15:00许,刘代璨一行到达攀登四姑娘山的大本营。此时,刘代璨出现轻微高反,在随队医生评估无碍后,他便早早地吃顿饭休息睡觉,为凌晨冲顶做准备。

8月5日凌晨,冲顶时刻到来。当天2:00许,刘代璨一行起床,在教练的指导下补充体能、穿戴装备……在一切准备好后,在教练的带领下,刘代璨一行开始向山顶进发。

“由于海拔的攀升以及凌晨冲顶的紧张,开始阶段刘代璨出现过头疼、呕吐、手冷的情况,这让他一度行进困难。”李老师回顾登顶过程时说,在最初的一个半小时内,别人走4、5分钟休息,而他走一分钟就必须休息,“行进的过程只能缓慢挪动,但依靠强烈的意志,他最终克服高反,慢慢适应,后半程反而越走越快,成为走在队伍最前面的人,这对于一个孩子来说非常不容易。”

登山期间,因高原上空气稀薄,呼吸困难,消耗了大量体力,刘代璨遭遇了巨大的困难,教练团队多次询问其是否需要放弃,但他每次的回答都是“不。”最终还是坚持了下来。“虽然身体感到很难受,但心里从没有想过放弃,来之前就想过一定要完成登顶,不管遇到什么困难都一定要坚持下来。”刘代璨说,正是凭借自身的坚持,终于完成了登顶。

“当我登上山顶的时刻,正好遇到太阳升起来,阳光灿烂,日照金山真是美极了,此刻完全忘记了身体的疲惫,开心地看周围的一切。”刘代璨说,终于登上了四姑娘山顶峰,这是令自己骄傲的一件事。

“回到学校,一定要跟同学说,我成功完成了5000米高峰的登顶,感受到了不一样的风景。”在与记者的交谈中,刘代璨流露出与年龄相仿的天真,“这绝对是放了一个大招,其他的同学没法和比我,我成为唯一。”

刘代璨父亲表示,登山能培养孩子们坚韧、自律等优秀品质,尤其是战胜自己收获成功登顶后的喜悦,自己孩子见到常人难以想象风景,这会开拓他的视野与格局,为孩子树立远大抱负提供强大的精神动力。

新教育带来成长新舞台

刘代璨能与登山这项运动结缘,这与沙田镇引入登山徒步课程密不可分。

教育部2022年版《义务教育“体育与健康”课程标准》中,明确提到中小学可以开展登山、攀岩等新兴体育类运动课程,这些项目能很好地增强体质、预防近视、塑造健康人格,激发学生的求知欲和探索欲,提高应急自救能力。

实际上,近年来,越来越多的家长认识到登山这种户外运动对孩子的坚韧、自律、勇敢等品质塑造,以及对近视、脊柱侧弯等疾病的预防治疗,具有不可替代的意义。

在此背景下,沙田镇结合430课后服务要求,于2023年在镇内多所公办中小学引入登山课程,引入专业服务机构,让更多的孩子在学校可以接受到正规的登山知识的教育和科



学训练。此举,让更多的孩子有机会走出家门,走出城市,接触自然。沙田镇中心小学是首批引入登山课后服务的学校之一,该课程集理论学习、体能训练、实践体验于一体,知识性、趣味性强,孩子们在探索自然中磨练意志、掌握安全技能、提升综合应变能力。

新教育带来成长新舞台。登山课程开设以后,迅速成为孩子们最受欢迎的课程之一,也获得了广大家长的好评。至今每学期均完成了14节理论课,3次户外登山拉练活动,活动地点涵盖东莞市大岭山森林公园、东莞市同沙生态公园、广州市飞鹅山、广州市凤凰山等,参与的孩子与家长300余人次。

此次刘代璨成功登顶四姑娘山,也是他所在的学校特色教育课程取得的成果,学校表示将继续大力开展特色课程,全面提升学生的综合素养。

“学校非常鼓励孩子借助假期发展自己的兴趣和特长,这次刘代璨同学的登顶是非常好的模范。”沙田镇中心小学有关负责人表示,高山挑战在户外发生,是孩子假期脱离城市、接触大自然、看到不一样的风景的好机会,在锻炼身体时还能学习鲜活的“课本”,是一次很好的实践教育。

体育教育是未来人才教育不可或缺的一部分。自2023年以来,沙田镇建立中小幼协同教研机制,在各学段全面推进体育教育“一盘棋”,通过教育部门横向协同与优质资源纵向引领。

2023年9月至今,沙田镇开展了一系列教学教研活动,围绕提高体育课堂教学与大课间质量,举办全镇体育教师培训5次,优秀体育教研员进校指导4次,加强了体育教师人才梯队的建设与培养。针对课堂教学管理、科学训练方法等主题,邀请东莞市名师、深圳市知名体育教研员,香港知名青少年体能训练专家,国家队资深体能训练师等大湾区各地体育专家分享多年沉淀的体系化经验。在多方合力下,沙田镇在2023年中小學生体质健康优良率提升到73.89%,创历史新高。

(来源:南方+)

沙田镇师生展演阅读盛宴 共筑“书香沙田”新篇章

本报讯 阅读享盛夏,书香伴我行。2024年南国书香节于8月16日-20日在中国进出口商品交易会展馆B区展开。8月17日上午,沙田镇的师生们在“广东省青少年学生读书行动”展区进行阅读活动展演,水韵沙田的浓浓书香溢满羊城。

沙田镇以“幼儿园激趣,小学赋能,中学提质”的理念,通过“馆校联盟”的方式来提升学生的阅读素养和推进全民阅读,本次活动展示的阅读活动成果有童话戏剧《太阳下山33次》、经典诵读《红高粱》《为有牺牲多壮志》《鹿鸣》、诗词讲解课例《芙蓉楼送辛渐》、原创故事《走进图书馆,阅见龙舟故事》等等,涵盖了幼儿园、小学、初中阶段,为观众呈现了一场阅读文化盛宴。这些作品凝结了我镇师生的阅读智慧,展现了沙田的书香成果。

本次南国书香节中,被评为“广东省最美阅读空间”“教育部中小学阅读素养项目应用校”的沙田真镇第二小学作为东莞市唯一受邀的参展单位,展示书香校园成果、师生阅读风采,充分体现了沙田镇校园阅读空间建设成果和全民阅读推广的成效,营造了良好的校园阅读氛围和生态,书香氛围浓郁。

本次南国书香节展演活动,不仅激发了青少年学生的阅读兴趣,还培养了他们的阅读习惯和阅读能力。接下来,沙田镇各中小学、幼儿园将进一步完善“幼小初”贯通的阅读课程体系,全面提升学生的阅读素养,让阅读唤醒学生情感体验,拓宽文化视野,提升思维能力,涵养人文精神,为打造“书香沙田”贡献力量。

(沙田教育供稿)



沙田镇的师生们在“广东省青少年学生读书行动”展区进行阅读活动展演

沙田警讯

深入辖区企业开展防范电信诈骗宣传

本报讯 近日,沙田镇深入辖区企业开展防范电信诈骗宣传,进一步增强企业员工反诈反诈意识,预防和减少电信网络诈骗案件的发生。

防范电信诈骗宣传现场,民警结合典型电信诈骗案例,从什么是电信诈骗、电信诈骗常见手段、如何识别防范电信诈骗、上当后的补救措施等进行讲解。

民警还为企业员工发放防范电信诈骗宣传单张,提醒他们在日常生活中不要透露个人资料,不轻信来历不明的电话和短信,不点击来历不明的网络链接,不向陌生人转账、汇款。

沙田镇针对电信网络诈骗案件具有调查取证难、作案方式信息化等特点,将持续做好反诈宣传工作,通过宣传进企业、商铺、校园、农贸市场、村(社区)等,进一步提升全民防范电信诈骗意识。

老人突发不适 “警”急助其平安回家

本报讯 近日,沙田公安接到中国移动沙田一营业厅的求助,有一位老人途经营业厅时,突发不适,体力不支,无法自行回家,目前在营业厅内休息。

了解情况后,附近巡逻的铁骑队员立即前往,经过现场评估和老人自述身体状况,不适合乘坐警用摩托车,同时因其子女无法及时到达,家中也只有另一位老人,铁骑队员随即报告指挥中心申请警车支援。

很快,警车到达现场,铁骑队员协助老人坐上警车。在老人指引下,警车顺利到达其居住小区。

由于老人仍然虚弱,附近没有轮椅等设备,两名铁骑队员选择搀扶老人行走,过程中老人也紧紧握住铁骑队员的手,在铁骑队员的陪同下,老人安全顺利地回到了家中。

离开前,铁骑队员再次确认了老人当下的身体状况,并祝愿其早日康复,老人及其家属对沙田公安的帮助表示感谢。

沙田公安提醒各位街坊,正值高温酷暑又雨多路滑的时节,尽量不要让家中高龄老人独自外出,以免发生危险及意外,一旦发现老人走失请及时报警求助。

(沙田公安供稿)



“小候鸟”探寻沙田非遗文化

本报讯(文/图 黄玫瑰)8月17日,沙田镇联合企业共享文化馆为来莞“小候鸟”举办“潮流东莞·火柴盒”小候鸟公益艺术之旅非遗研学活动,让“小候鸟”们认识沙田本土文化莞草、莞草编织以及莞草贴画工艺,与传统非遗文化零距离接触,用高品质的文化艺术供给,赋能企业文化发展。

在沙田文化艺术中心培训中心,25组亲子家庭认真聆听莞草贴画老师讲解莞草知识和莞草贴画制作流程、工艺等,并在老师的指引下制作粘贴莞草扇和绘制充满“夏日氛围”的图画,让绘画与莞草剪贴画相结合,感受“跳跃在指尖的莞草艺术”,在动手实践中体验莞草编织的魅力。

随后,亲子家庭在工作人员的带领下走进主题展厅,参观“非遗之美 编织之美”莞草种植与编

织技艺主题展,通过观看历史材料、图片、老物件等,使孩子们了解莞草编织的发展历程及莞草种植、编织相关知识,切身感受到沙田深耕本土非遗文化传承所作出的努力,激发孩子们对莞草文化的热爱。

据了解,本次研学活动由东莞市文化馆主办、沙田镇文化服务中心、妇女联合会承办,富加宜连接器(东莞)有限公司协办,旨在让来莞“小候鸟”与传统非遗文化零距离接触,增长他们的艺术素养,培养他们学习一门艺术,挖掘他们的艺术兴趣和特长。同时,通过举办活动展现企业对社会责任的承担,赋能企业文化发展,进一步加深来莞“小候鸟”及其家长对沙田特色文化的了解与情感,帮助他们更好地融入沙田生活,推进东莞文化强市建设。

心中无贪念 骗局远身边 打击电信诈骗 提高防范意识

凡是索要银行卡卡号、密码、验证码的都是诈骗!

不信

- 1.售后、通缉、洗黑钱,是威逼利诱
- 2.陌生电话谨慎接 短信链接不乱点
- 3.花言巧语骗信任 安全账户来诱你!

不说

- 1.卡号、密码、验证码,要严防死守
- 2.屏幕共享不能开 个人信息要保密
- 3.千方百计要转账 提高警惕多提防!

不转账

- 1.垫付、解冻、保证金,是坑蒙拐骗
- 2.汇款转账多注意 提及钱财多长心
- 3.威胁恐吓你别怕 凡要给钱都是诈!