

# 你所不知道的“形象大使”

邵阳市小记者协会见习辅导老师 王丽 实习生 黄凤 刘婷

暑期已至,很多孩子利用假期进行各类体育锻炼。南开大学体育部郭岭副教授提醒家长和小朋友,夏季进行体育锻炼,要谨防三个误区。

误区之一是穿纯棉运动衣。郭岭说,炎热夏季,不少家长喜欢让孩子运动时穿上纯棉运动衣,认为这样会比较吸汗。郭老师说,其实穿纯棉的衣服汗液挥发太慢,贴在身上非常难受,运动时应当尽量穿着速干衣,这样便于汗液挥发,利于散热,防止汗液长期附着皮肤,引起皮肤过敏。

第二个误区是给孩子准备冰饮料。郭岭表示,冷饮虽然喝着很爽,但是对于孩子的肠胃是个很大的挑战。运动时体内血液高速循环,马上喝冰饮料,反而不利于散热。运动时最好饮用白开水,或者绿豆汤都可以,也可以适当饮用运动饮料来补充电解质。另外,郭岭建议训练之前不要吃得过饱,尽量提前两小时吃饭,或者训练前少量饮食。

第三个误区是运动时穿凉鞋。郭岭认为,不少孩子穿着凉鞋运动,这也是非常不可取的。因为凉鞋的鞋底材质不适合运动,不防滑容易摔倒,且鞋帮没有经过耐磨处理,磨损脚面,此外,凉鞋没有很好的束缚作用,还会导致崴脚等情况的出现。

郭岭说,有家长认为,暑期特别是入伏后天气太热,体育训练会使孩子感觉很不舒服,就减少了户外体育活动,其实出汗可以增强新陈代谢功能,燃烧脂肪,只要注意多补充水分。同时,户外活动对于青少年的视力保护也有很好的促进作用,因此,郭岭建议家长夏天不要因噎废食而放弃了孩子的户外体育活动。(张建新)

茅,在上学时间,她每周要参加英语、作文、奥数 and 舞蹈四个培训班,从三年级开始学英语,学了一年多,现在已经学完了初一的内容。阮子娴的暑假计划是上午进行奥数培训、下午舞蹈课学习,此外还准备用上午的空余时间自学初二的内容《新概念英语2》。

“我平时空闲时间比较多,所以陪伴子娴的时间也比较多,会注重培养孩子的生活习惯。子娴的每一次比赛我都会陪伴她,一路走来,也见证了她的每一步成长。我每一天都会抽出一些时间与孩子聊聊天,哪怕只是短短的十分钟,我会问问她这天在学校的状况,开心和不开心的事等等,久而久之,孩子无形中增强了与人沟通的能力,而且还会和我成为好朋友。”阮子娴爸爸动情地说。

阮子娴爸爸一直以来的教育理念就是:作为家长,我们必须尊重孩子自己的选择,孩子自己喜欢了,她就愿意去学,就会学得很好。阮子娴很喜欢跳舞,从三岁开始,就爱上了舞蹈,她喜欢舞蹈带来的一颦一笑,喜欢舞蹈的柔美和俊秀。孩子很喜欢模仿老师和电视里舞蹈演员的动作,因为喜欢,所以她一点都不怯场,每一次比赛,她都乐于参加。有了这么多的舞台经历,她的自信心也会随之提高,有了自信心,她就会更加努力地去做好每一件事。我一直支持她的每一个爱好,希望孩子健康成长、幸福快乐,让她拥有一个快乐难忘的童年。

爸爸陪伴阮子娴一路走来也付出了很多,阮子娴偷偷为爸爸写了一张“爸爸,谢谢您!”的小纸条。

惊叹于阮子娴的努力,感动于父女之间的温情,折服于“形象大使”的魅力,祝愿阮子娴梦想成真!



▲参加朗诵比赛



▲练习绘画



▲练习舞蹈

“一二三,吹。”一个盆子、五个装满水摆成排的杯子、一个空杯子和一个乒乓球,和爸爸弟弟一起比赛看谁先吹过去。这就是“形象大使”阮子娴练习朗诵气息的诀窍。

阮子娴是三年前加入邵阳日报小记者协会的,一有时间她就会去参加小记协的活动,比如在西苑公园举行的才艺表演,在向阳小学举行的盘子上画画,朗诵比赛等。先后在邵阳日报上发表了《春雨》《有意义的儿童节》《我长大了》《作文第一次被发表》等作品,在2018年小记协朗诵比赛中获得第一名,并担任小记协2018年度“形象大使”。

阮子娴说自己是一个“爱出风头的人”,想提高自己的知名度,必须通过努力来实现这个目标。她说自己两岁半时开始学习民族舞,刚学的时候很吃力,但是看到其他哥哥姐姐跳得很好,十分羡慕,自己也想成为一名万众瞩目的人,所以就没有放弃,到现在已经七年了,目前已取得了社会艺术水平考级舞蹈六级证书。

阮子娴第一次获奖是在幼儿园大班时的一次画画比赛,她画了一只大公鸡,获得了“童画之星第八届世界华人幼儿创意美术大赛”个人书画类铜奖,从此一发不可收。先后获得国际华人“小桃李”杯舞蹈大赛湖南赛区幼儿组金奖、第八届“同一片蓝天”全国校园文化艺术节优秀表演金奖、“花儿朵朵向太阳”湖南教育电视台2018少儿春节联欢晚会演出“优秀小演员”证书、全国语文朗读比赛邵阳赛区第一名和全国二等奖(第12名)等等一系列奖项。

在众多的比赛中,阮子娴最喜欢的是朗读比赛,为了比赛,她每天都会花一到两个小时练习,为此,还掏空了爸爸的私房钱买了一套小型音响设备。阮子娴说自己没有专门

去参加朗诵的培训班,都是看网上的视频然后在爸爸的指导下学习,并在比赛的时候得到了一些现场评委老师的指点,这让自己收获很多。她说自己不是朗诵最好的那一个,但却是表现力最好的那一个。老师评价阮子娴说:“当你站在台上,眼睛都会放光。”

阮子娴的梦想是考上北京电影学院,当一名演员。子娴的父亲说:“我期望子娴健康快乐地成长,不一定期望有很大成就,就希望她能沿着自己的梦想,走好自己的路,做一个平凡而不平庸的人。”

除了参加各类才艺表演活动外,阮子娴的学业成绩也是名列前茅

## 多彩暑假 小记协陪你一起过

湖南省小记者联盟——邵阳市小记者协会



我们有:“十四年”的青少年实践活动经验; 我们有:专业负责的团队,博学认真的研学老师全程陪伴指导; 我们把孩子们每一次研学之旅都作成专版纪念报纸,“孩子们”的优秀作品都发表在《邵阳日报》《邵阳晚报》两大权威媒体平台上。 古语云:读万卷书,行万里路! 只有走出去,才能真正实现书本知识与社会意识的有效衔接,才能让孩子们将书本上的知识,转化为适应社会的能力。因为今天的社会,需要的是德智体美劳全面发展的综合型人才,只从书本上学习知识已经远远不能满足孩子成长的需要! 为丰富我市中小学生的暑假生活,提升中小学生的综合素质,湖南省小记者联盟和全省各地州市小记者协会联合省内优质素质教育基地、品牌旅行社为全市中小学生量身定制了“暑假成长套餐”:

### 一、铁血军营

时间:8月10日-8月16日 (7天6晚) 地点:浏阳市

#### 训练安排:

##### 第一天(新兵入伍)

【上午】到达国防主题公园,进入军营,安排寝室,发服装和用品,介绍营地和连队教官,新兵入伍仪式。 【下午】宣布营地纪律,连队文化团建,学习内务卫生。 【晚上】作风纪律教育、军歌嘹亮。

##### 第二天(步兵篇)

【早晨】环游主题公园。 【上午】1.方向辨别、识图、侦查伪装(野战军);2.拓展项目:达芬奇密码。 【下午】1.学习作战手势(步兵);2.拓展项目:匍匐前进、力抛手榴弹。

【晚上】部队励志电影,感受军队文化。

##### 第三天(卫生员篇章)

【早晨】植物认知。 【上午】1.战场救护、包扎(卫生员);2.军事拓展项目:阵地取水/滴水不漏。 【下午】1.人防教育,防空演练(战备);2.军事拓展项目:飞夺泸定桥。

##### 第四天(消防兵篇)

【早晨】爱国主义教育。 【上午】1.徒步行军(消防兵);2.军事拓展项目:一网直前。 【下午】1.消防演练、灭火器的使用(消防兵);2.军事拓展项目:铁架战车。 【晚上】总结/分享/日记。

##### 第五天(特种兵篇)

【早晨】军事早训。 【上午】1.真人CS镭战(营教行

动);2.军事拓展项目:朱德的扁担。

【下午】1.狙击作战(狙击手);2.军事拓展项目:勇者之路。

##### 第六天(指挥官篇)

【早晨】军事早训。 【上午】1.国防形式分析(军事指挥官);2.军事拓展项目:力抛手榴弹。 【下午】1.作战沙盘(作战指挥部);2.军事拓展项目:罗马炮架、水上乐园。

##### 第七天(退伍篇)

【早晨】晨跑一公里。 【上午】1.营地会议(失泄密、回顾军营);2.军事拓展项目:攀岩。 【下午】1.作战沙盘(作战指挥部);2.军事拓展项目:罗马炮架、水上乐园。 【晚上】篝火晚会。

【早晨】晨跑一公里。 【上午】1.营地会议(失泄密、回顾军营);2.军事拓展项目:攀岩。 【下午】1.作战沙盘(作战指挥部);2.军事拓展项目:罗马炮架、水上乐园。 【晚上】篝火晚会。

### 二、相约厦门

时间:8月18日-8月21日(4天3晚) 地点:福建厦门市

#### 行程安排:

##### 第一天

【上午】在邵阳市区指定地点集合出发,乘坐高铁前往长沙高铁南站。 【下午】从长沙乘坐高铁二等座赴厦门,开启厦门研学夏令营。 【晚上】到达厦门,入住酒店,整理行装。

##### 第二天

【上午】前往“中国最美丽的校园之一”——厦门大学。让我们一起在厦大的学长、学姐的带领下漫步这所海滨花园学府,倾听陈嘉庚校主的故事,倾听厦大老师的授课,了解厦大历史与厦大专业的介绍,并与厦大学子进行学习心得交流。

【中午】在厦门大学用餐,感受高校生活。 【下午】1.前往环岛路——《疯狂的赛车》拍摄场地、素有东方夏威夷之称的海边马拉松赛道;2.车游环岛路,感受阳光沙滩的魅力,沿途可欣赏到厦门大学外观,世界最长的石雕五线谱。于马拉松赛道——黄金海岸线、现存最完善的也是唯一的原生态渔村曾厝垵自由活动约1小时。

【晚上】在“吃堡”品尝厦门风味美食,一站吃透老闽南!

##### 第三天

【上午】前往华侨大学华文学院与集美大学进行参观。华侨大学华文学院是华侨大学对外汉语教学的单位,是中国教育部首批公布的有资格招收外国留学生的单位之一,是国务院侨办首批批准的华文教育基地之一,是国家汉办支持周边国家汉语教学重点学校之一,是国家在福建省最早设立的汉语水平考试考点。 【下午】轮渡前往“海上花园”“东海明珠”“音乐之乡”——鼓浪屿(过渡20分钟)。

##### 第四天

【上午】乘坐高铁二等座返回长沙。 【下午】乘高铁返回邵阳市。

邵阳市小记者协会成立已有14年,多年来着眼于我市青少年素质教育,为小记者提供接触社会的实践平台,已有多年举办夏令营的经验。

我们郑重承诺:夏令营有最负责的研学老师,让每个孩子参与其中,真正游中学、学中玩。优秀负责的生活老师按10:1配比,除此之外,行程总负责人、经验丰富的司机、优秀的导游都会为孩子们的行程保驾护航。 专注于孩子的成长,绝不让研学流于形式!

咨询电话:15973952525(小记协王老师) 15873773336(罗老师)

扫描二维码,添加“小记协”微信或关注“邵阳小记者”微信公众号,了解更详细内容!

