

运动中争抢“通关”名额,合作里“解锁”新鲜玩法 这个小区自发组织夏令营帮家长“管孩子”

见习记者 魏俊琼



“排好队,签完字我们准备开始活动啦!”一天早上6点45分,杭州西湖区三墩的德泽家园小区里体育夏令营的成员们都聚集在了一起。随着组织者一声令下,孩子们自觉整理好队伍,开始锻炼。起初,这里仅有个别孩子聚在一起,渐渐地,参与的人越来越多。成员也从本小区内的孩子,逐渐扩展到周边小区。

据暑期夏令营的发起人之一宋刘杭介绍,夏令营是从小区最初的日常晨跑活动衍生而来的。从去年8月开始至今,暑假期间,日常晨跑摇身一变,转化为暑期体育夏令营。从每周四到每周日的早上6:45-7:45活动一小时,除了热身运动和跑步外,还有营养知识讲座、团队合作小游戏、趣味训练等等,孩子们在这里收获健康与快乐。

“参与进来的人越来越多,大家都很喜欢这些活动,很多时候都会超时。”宋刘杭介绍,夏令营还有小区运动会、跳蚤市场、拍卖会等活动,

搞得热火朝天。“家长们也看到了孩子们参加活动后的变化和进步。为了保障活动质量,我们会控制人数。因此,发展到后期,有些活动的名额是要靠抢的。”

宋刘杭说,活动有门槛,反而激发出孩子们的运动积极性。以小区运动会为例,只有早上跑完5圈的孩子才有资格参加运动会跳绳、拔河和接力赛等项目。同样的规则也延伸到了跳蚤市场和拍卖会上,只有不断“通关”,才能“解锁”更多新玩法,让活动与活动之间形成了一个正向循环。

“今年的运动会也在筹备了,可能会放在9月,主要以一些团体项目、亲子活动为主。此外,还准备穿插一些表演项目,丰富形式,让更多孩子有机会在运动的舞台上充分展现自我才能。”宋刘杭说。

此外,每次活动结束后,孩子们还会自制卡片和海报进行回顾和纪念。“参加这个活动,我最大的改变就是身体素质变强了,运动使我增强了免疫力,运动使我感到开心和快乐。”方怡雯小朋友在她的小海报中这样写道。

值得一提的是,除了宋刘杭,还有不少小区业主参与进来,共同助力体育夏令营活动。此外,社区也给予充分的支持,提供相应场地设施。宋刘杭表示,希望能将该活动一直组织下去,并在此基础上拓展活动形式。“希望孩子们通过体育运动不仅掌握体育技能,提高个人身体素质,更能够健全性格,养成不畏艰难、敢于拼搏、团结合作的体育精神。”

台州小妮变身“旋风少女” 陶佳妮:最爱去的就是跆拳道馆

在2000年跆拳道正式成为奥运会比赛项目后,这项运动在全国范围内的普及程度变得更广,越来越多小将也开始崭露头角。来自北大附属台州书生学校的小姑娘陶佳妮今年13岁,练习跆拳道已有近4年的时间。在市级、省级乃至国家级的各类跆拳道比赛中,常常能看见她的矫健身影。

一招“旋风三连踢” 让她爱上了跆拳道

妈妈陶玲利介绍,陶佳妮是从9岁开始接触跆拳道。“当时,电视剧《旋风少女》风靡各大网络平台,她是忠实观众。”女儿非常羡慕会跆拳道的男女主人公,常常念叨剧里花哨的“旋风三连踢”动作。没过多久,有跆拳道教练来学校里做宣传,陶佳妮回家后就让妈妈给她报了名。

自此后,陶佳妮与跆拳道正式结缘。除了家和学校,日常生活中,道馆是她最爱去,也是最常去的地方。

“相较于其他比赛班的孩子而言,佳妮的起步时间有些晚,但她平时极其刻苦,每回训练都是精神饱满,发声响、反应快、动作狠,慢慢地成为了跆拳道班上的榜样。”跆拳道馆的梁教练这样评价道。

失利与成长 她在比赛中磨炼意志

带着家人的希望,2017年,陶佳妮等到了人生的第一次比赛——台州市跆拳道锦标赛。然

而,因为太紧张加上比赛经验不足,小姑娘遗憾地败下阵来。

这场失利,反而愈发坚定了陶佳妮练习跆拳道的决心。“只有找对方法、坚持练习才能对得起自己的付出,才能有所收获。”小姑娘重新审视自己,希望通过扎实的训练提高基本功和技艺。2018年起,她连续在省、市各级比赛中获得个人品势项目第一的好成绩。

相比于初次上场的紧张、踌躇,如今的陶佳妮对于参加比赛可谓是“轻车熟路”,相当老练地出现在各大比赛场馆,轻松抱得荣誉归。不难想象,在这背后,她经过了多少次摔打和磨炼。

有成绩也有收获 成长道路上绽放光芒

学习跆拳道的过程中,有收获也有成长。在妈妈看来,自从接触了跆拳道以后,女儿的性格变得更加独立、活泼和开朗,还在挫折中学会了坚强。对于女孩子来说,这样的品质更是难能可贵。

陶玲利说,有了强健的体魄和不言弃的精神,她再也不用担心女儿在学校里的体育考核成绩了。

对于孩子的未来,陶玲利也有自己的一份期待。“我希望孩子的教育,不仅仅是停留在学校里、课堂上以及书本中。”她说,希望能给孩子更多全面成长的空间,养成强健的体魄和坚定的内心,在各项比赛上再创佳绩,在属于她的成长道路上绽放光芒。

(通讯员 王 怡)



梦想起航

8月20日,景宁启文中学附属小学航空航天教室里,学生们拼装的飞机模型成功起飞,同学们不断欢呼着,脸上满是兴奋好奇。据悉,进入暑假,景宁畲族自治县各小学的暑期托管班开班,开设了航模组装等多门趣味课程。

通讯员 李 烨

浦江学子走街串巷开展防溺水宣传

“麻痹大意事故凶,防溺水常识记心中。游泳要去游泳馆,安全卫生有保险……”日前,雨后初晴,清脆的快板声响彻浦江金狮湖畔。浦江实验小学的孩子们在家委会的带领下,正在表演精心准备的儿童防溺水快板,赢得了往来市民的一致好评。

夏季天气炎热,溺水事故也进入高发期。孩子们在学习防溺水知识的同时,开展各种丰富多彩的活动,以此提高自己识别

险情、紧急避险、遇险逃生的能力。现场,大家在“珍爱生命 预防溺水”的红色横幅上郑重签下自己的名字,和家长一起在金狮湖设立防溺水安全警示牌,提醒大家远离危险区域,以免发生安全事故。

随后,孩子们前往金狮湖边上的社区开展了防溺水安全宣传活动,向社区群众发放防溺水宣传传单,宣传“六不一会”知识,呼吁大家警钟长鸣,把安全牢记心中。

(通讯员 潘雪燕)