

时报广厦篮球训练营开馆

想让孩子得到专业篮球培训 抓紧拨打电话87001188报名

时报讯 在中国,学霸是最受学校老师喜爱的,同学和同学家长也以仰慕的眼光看着学霸,学霸就是男神女神,受万千宠爱于一身,无往而不利。而在美国,哪类学生能像螃蟹一样横着走呢?不是学霸,而是橄榄球队队长。

近日,网上有一个很流行的讨论帖,关于为什么在美国校园体育生比学霸更受欢迎。

□时报记者 胡斌

也许在中国家长看来,学霸是他们对孩子培养教育的一个终极目标,高榜题名则前途无量,而体育只是孩子培养过程中的一个点缀,如不是过往应试有体育类加分,或许在中国的校园体育生数量将更加少之又少。

美国家长大多认为,体育活动实际上锻炼的是孩子的人格和品质,以及在团队活动中的合作能力、领导能力,同时也通过体育活动为孩子创造吃苦和领会失败的机会。这也是为什么美国孩子大多会选择团队体育项目练习,而不是个人运动。

看了美国家长的观点,家长是否大有感触?从美国流行运动——篮球说起,看看如果小孩长期坚持打篮球,身体会发生哪些变化:

1.眼睛:坚持打球的人每天都有1小时候左右的时间眼睛直视远方,这对眼睛是很好的放松休息,每天坚持打球,眼睛近视的几率肯定会降低。

2.颈部、肩部、脊椎:正确的打球姿势要求背部挺直放松,长期坚持会对颈椎及肩部的不适有很大改善。

3.心脏:坚持打球会让你有颗

强大的心脏及心血管系统功能。在提高最大摄氧量的同时向身体各个器官输送的氧量大大增加,各个器官的工作质量自然大大提高。另外篮球会加速血液循环,使冠状动脉有足够的血液供给心肌,从而预防各种心脏病。通过全身的运动,促使静脉血流回心脏,还预防静脉内血栓形成。

4.肌肉:长期打篮球可增强肺部呼吸肌、心脏肌肉、颈部肌肉、胸腔肌肉、手臂肌及腰部、臀部、大腿、小腿、足部等处的肌肉,使各处肌肉不易堆积乳酸或二氧化碳等代谢物。打篮球可以说是所有运动的首选,会对你参加其他体育运动产生积极的影响。

5.骨骼:长期打篮球可提高各关节的强度,韧带的柔软度;并增加骨骼的强度、密度,避免人到老年患退化性骨质疏松。

原来体育对孩子精神的锻炼是那么至关重要,而打篮球对孩子身心健康更是起到了积极促进作用,如何让孩子得到最专业的篮球培训?这个夏天,《青年时报》社“青牛少年”广厦篮球夏令营重磅开启!

招生对象 7岁以上青少年

营期时间 2015年暑期共计10课时(每课时2小时)

营期	时间	上午营	下午营	下午营
第一期	7.6-7.17	9:30-11:30	13:30-15:30	16:00-18:00
第二期	7.20-7.31	9:30-11:30	13:30-15:30	16:00-18:00
第三期	8.3-8.14	9:30-11:30	13:30-15:30	16:00-18:00

夏令营地点 青牛少年篮球培训基地(德胜海外海酒店内)

夏令营内容

- (1)专业特级篮球教练培训,采用国际先进培训理念,数据掌控孩子身体素质成长和培训成果;
- (2)组织参观广厦篮球俱乐部营地(不占用夏令营培训时间),近距离观摩专业队训练,与球队球星互动,接受专业教练及球星技术指导;
- (3)牛通社小记者可凭记者证对主教练、球员进行采访,所拟新闻稿经审核评选可刊登在《青年时报》上;
- (4)所有学员可免费观看广厦CBA第一场主场比赛(11月底);
- (5)参加训练营并加入牛通社小记者团还有机会获得广厦篮球俱乐部主场比赛采访机会(和大记者相同待遇哦);
- (6)营期内组织内部小牛人比赛,选拔优秀学员(2支队伍)参加广厦CBA主场中场休息表演赛机会;
- (7)小牛人比赛邀请广厦篮球俱乐部专业教练观摩,潜力苗子将获得俱乐部相应梯队试训机会。

夏令营价格 一期1980元/人;两期连报3680元/人,三期连报5080元/人(牛通社成员或三人以上组团报名分别立减100、200、300元)

报名电话 87001188 18069803330

牛牛山区爱心行正式启动 你可以帮丽水贫困孩子圆一个心愿

时报讯 本周,牛通社再推一期“重量级”夏令营,与前几期主推“实践”内容不同,本期主打“公益”。

2011年,牛通社与丽水团市委合作,为丽水贫困孩子圆心愿。当时,有两个丽水山区的孩子,学习很努力,一直梦想跟“米奇”握手。那年暑假,二十几名牛通社记者不仅帮助2个孩子来到了迪士尼乐园,他们还有幸在香港参与了义工活动;2015年,牛通社与杭州市民生公益服务中心合作,再次启动为丽水贫困孩子圆梦的计划。这一次,我们找到了一个快要被“遗忘”的学校——龙洋小学。

□时报记者 王贞颖

牛通社记者化身“圆梦小天使”

丽水市遂昌县龙洋村,经济基础相对薄弱。当地村民从外地“娶”回的媳妇,有不少因为婚后生活穷困,抛夫弃子地“跑”掉。所以,当地有许多孩子都没有妈妈。记者从当地唯一一所学校——龙洋小学了解到,学校的学生从幼儿园跨到小学六年级,共有学生约一百名。其中近二十个都没有妈妈。

这些孩子缺乏母爱,甚至缺一双耐用的鞋子。小雅就是其中一个。

小雅与奶奶住一起,由于家离学校有点远,每周末回一次家。放学时间一到,小雅徒步往家里赶,而她的奶奶同时也从家里往学校方向赶。为了让奶奶尽量少走一点山路,小雅赶路步伐总是比平时快一些。

也有孩子缺少一份新乐谱。小仪三年级了,她的妈妈虽然也“跑”掉了,但她依然阳光、开朗。她最爱做的事情,是拿着唯一的乐器口琴,坐在家门口吹奏。不过,吹奏的曲子总是那么几首。但小仪还是很幸运,她曾得到杭州市民生公益服务中心的帮助,于去年年底同钢琴王子郎朗同台演绎《虫儿飞》。

牛通社搜集了这些孩子小心愿,发现

每一个都很朴实。牛通社本次策划的“山区爱心行”共六天时间,小记者则担任“圆梦小天使”。爱心行所有费用,除去吃住行的成本外,将会用来帮山区孩子圆梦。

除此之外,牛通社还将在当地学校建成牛通社图书馆。

玩乐中学习拓展知识

这次爱心行,不仅仅是一场心灵的旅行。牛通社还在行程中设计了一些拓展类实践活动。

“地衣”是一种喜光性植物,小学科学书上会有提到,一些追求原生态菜肴的土菜馆或有提供,但杭州城区很少见到它的踪影。地衣喜欢长在什么地方、在什么时候长出来……牛通社在行程中设计了一些科学拓展知识,作为“丛林探秘”中的“惊喜”带给小记者。

除此之外,还有一些有趣的户外急救知识,比如树枝刮伤该怎么处理、因为碰撞后产生了腿部红肿该怎么办……最有趣的内容还是带着小记者“徒步越野”,教孩子如果迷路了该怎么自救。比如,用石头在树上刻字,或做其他路程标记。牛通社邀请当地科学老师提早做好线路设计。

时间	上午	中午	下午	晚上
第一天	集合出发、休息 开营仪式			
第二天	晨练	生存大预演	户外急救	午休 野外探索 涂鸦之夜
第三天	晨练	采访写作指导		午休 竞技冲冲冲 HI歌之夜
第四天	晨练	小鬼当家		午休 田园采摘 Party Show之夜
第五天	晨练	小手手绘画		午休 独家采访 结营晚会
第六天	结业典礼		午休	乘车返回杭州

报名电话:0571-87001251

暑期“宅童”绿色上网 “网聚少年”网络夏令营即将开始

□时报记者 舒焕

时报讯 暑假来临,上网成了孩子主要的休闲活动。室外节节升高的气温让孩子对外出游玩望而却步,选择宅在家中的孩子如何能够拥有一个丰富完美的暑假时光?

如何让孩子们体验绿色网络生活带来的乐趣,激发创新意识,浙江省青少年校外教育中心、浙江图书馆等12家单位联合推出了“网聚少年”2015暑期网络夏令营活动。

夏令营共有五大篇章19个网络文化活动,分别是“轻松一点”,每天准备做什么?有什么值得分享或纪念的事情?不妨到“活动签到墙”签个到,用一句话分享你的心情或计划,不仅可以累积积分兑换奖品,还能从其他小朋友的计划中得到一点启发;“快乐分享”,不管你是擅长唱歌还是跳舞?善于讲故事还是背古诗?或者是玩魔方的高手还是心算小达人?都可以用手机将你的任何一种展示的特长拍摄成1分钟左右的短视频上传到活动平台与大家分享;“创意无限”,对于拥有无限创意的孩子来说,只有颜色的画板是不是太孤独?“画龙我点睛”活动让你创意无限脑洞大开,活动要求绘画作品的其中一个部件用实物代替,譬如画一条裙子,裙子上的花朵可以用实物小花代替,快来比比谁的创意更出彩,谁的作品更有趣;“头脑风暴”,这里有小博士擂台,仙人掌可以防辐射吗?电视剧里的滴血认亲是真的吗?这些是谣言还是科学,朋友圈里疯传的内容有让你困惑的吗?活动为大家搜罗了一系列真假难辨的传言让大家辨别,测一测你是否拥有比较强大的辨别能力和科普常识;“综合实践”,从什么时候开始,清澈的蓝天白云渐渐消失不见,繁星满天也变得越来越少见。我们的生存环境正在被破坏,我们的空气质量也越来越让人担忧,请你也来出份力,用手中的相机记录下不同时间同一地点的对比照片上传分享,呼吁更多人关注空气污染,应对雾霾,找回蓝天。还有知法小公民、梦享公益包、种子发芽记等活动内容等着孩子们体验。

此外,喜欢阅读的同学请推荐下你认为最经典或最好的书籍,并且附上你简短的评价。优秀书评将通过浙江图书馆编成目录推荐给公众哦。

6月15日起,赶快登录青少年宫在线网站(www.qsng.cn)参加,还有丰富奖品等孩子们拿。