

不学习 非暑假

学跆拳道、学舞蹈、学国学



记者从南京一些健身中心了解到,最近接到不少家长的咨询,想为平时缺乏锻炼的孩子,好好补上“健身课”,学习“一技之长”。另外,学习《弟子规》、《论语》、《黄帝内经》、《孝经》的“国学夏令营”也备受家长关注。

8岁的高梓豪从4岁起的暑假方式就基本定型——去跆拳道班磨练技艺。在大行宫一家跆拳道馆,暑假中每个星期中的4天,高梓豪都是在跆拳道馆里度过的,每一招每一式都练得有模有样,一下午课上下来,得耗费不少体力。

刚开始,高梓豪的爸爸也担心孩子会不会觉得别的小朋友在玩,而自己却在辛苦地训练,心里不平衡。后来,家长发现,与其他小朋友一起训练的时光对于孩子而言更算是一种放松娱乐的方式。“他每次去都很开心,觉得是去玩耍,比平时课堂教学更容易掌握技能。”

成绩,才能证明孩子这“一技”水平的高低。“我们家孩子学得不错,之前去过长沙参加比赛,在个人比赛和团体比赛中都

获得了名次,去年大众书局举办的江苏省的跆拳道比赛,他得了冠军,平常获得的奖那更是数不清。”高先生的语气中充满了骄傲,这些奖项也增添了孩子的自信。

这种学习,带来的好处也是多重的,“运动嘛,最直接的效果当然是身体变得更健康了。”高先生告诉记者,跆拳道讲究姿势,几年的锻炼下来,孩子愈加身姿挺拔,看起来神采飞扬。此外,因为去学跆拳道认识了不少小朋友,原本不爱说话的孩子变得开朗多了,可以很自如地和别人交流。“跆拳道崇尚‘礼始礼终’,每次练习和比赛都要行礼,这样潜移默化地,孩子也越来越懂礼貌。”

在南京,还有不少家长,在暑假送孩子去国学夏令营学习《弟子规》、《论语》、《黄帝内经》、《孝经》……郭女士就是这些家长中的一员,她告诉记者:“女儿尽管才三年级,但已经学了三年的国学了,她的语文老师夸奖她对文字的运用要比同龄人老练,作文写得越来越好。”

国学除了提升了女儿的成绩,还被郭

女士活学活用地应用到了孩子的教育上面。“她曾经学过《论语》中的‘吾日三省吾身:为人谋而不忠乎?与朋友交而不信乎?传不习乎?’然后当她犯错的时候,我就问她是否三省吾身,孩子更容易地接受批评。”

目前,国学和暑假的天气一样越来越热,而且国学课堂,并不是一群小不点摇头晃脑地背古文,而是用废旧的报纸制作京剧脸谱,听昆曲艺人讲述曲艺人生,品茗茶的清香评茶艺的技法,学习养生的知识领略中医的奥秘……暑假国学夏令营丰富多彩的教学形式令人大开眼界。

专业从事儿童国学教学的马老师告诉记者:“国学并不是枯燥无味的背诵,它的内容十分丰富,文学、医学、戏剧、书画、算术都是国学的组成部分,它的展示方式可以非常多样化,只要你试着了解国学,会很容易被它吸引,而且对国学的学习会潜移默化地影响你的人生,它会促进心灵与身体的协调,启发你去追求内心的圆满。”

文/实习生 晏海雁 现代快报记者 昂洁

相关链接



一技之长:少儿舞蹈

参考地点:风之舞少儿舞蹈

市场价位:每周两次的年卡3500元左右

孩子学舞蹈可以从小锻炼自己的形体姿态,增强气质。

注意事项:无论哪个舞种,都离不开基本舞步。只有真正掌握了基本步法,并且能够熟练运用了,才能把花步跳得更好看。因此,基本技术是培训中舞蹈基本功的训练。首先是舞蹈姿态和基本线条的训练;以芭蕾形体为基础,运用拉丁舞的元素,包括对足部动作、腿部线条、身体的垂直线条以及动作的稳定性和移动性。

咨询电话:68995000

一技之长:跆拳道

参考地点:振道跆拳道

市场价位:每周两次的年卡3500元左右

跆拳道首当其冲的好处就是可以让孩子强身健体,而且大家在一起练习,志同道合的孩子们会越来越多,可以扩大交友面。从羞涩到开朗,让孩子更懂礼貌,培养忍耐克己,百折不挠,尊重重道的品质。

注意事项:一定要做准备活动,服从教练管理,不顶撞教练,训练时注意保护自己,尽量减少受伤次数。暑假训练次数不要太多,注意劳逸结合。

咨询电话:68997000

一技之长:泰拳

参考地点:极真会馆

市场价位:暑期班1080元,年卡2600元

泰拳作为武学的传奇技艺,是一项以力量与敏捷著称的运动。主要运用人体的拳、腿、膝、肘四肢八体八种武器进行攻击,出拳发腿、使膝用肘发力流畅顺达,力量展现极为充沛,攻击力猛锐。

泰拳王叶拿作为极真泰拳掌门人,深谙泰拳精髓,力求带给中国人最地道本土的泰拳技艺。已经44岁的叶拿,7岁开始练习泰拳。曾经参赛283场,59次KO对手,拥有两条泰国泰拳60KG级别金腰带,战绩辉煌,战果累累。他是1992年度泰国泰王杯泰拳赛60公斤级冠军,也在曼谷伦披尼拳馆夺得连续3次冠军。拥有如此战绩的叶拿已经享誉世界,曾训练出16名泰拳冠军,现任南京蒙坤派泰拳俱乐部泰拳总教练。

注意事项:泰拳是一种泰式拳术,也是一种自卫术,运用身体四肢的双拳、双肘,双膝、双脚八个部位为攻击武器进行搏斗,故又有“八臂拳术”之称。因其攻击威力大,抗击打能力强,所以一定要在专业教练指导下正确练习。

咨询电话:84653644



免费体验祛疤痕 师生享特惠

由于气温的持续升高,单衣薄衫使得以前隐藏的疤痕都逐渐外露,给很多顾客的个人形象带来严重影响。关于疤痕的祛除,很多顾客都不知道什么方法最有效,盲目除疤不仅没有任何效果,还花费了大量费用。欣奕除疤专家提醒:疤痕修复不可盲目,要根据疤痕类型针对性配案,才能有效修复。

专业,才是除疤的保障

欣奕除疤是专业疤痕修复机构,在全国22省拥有220家服务中心,并与天津南开大学药学院合作研发,采用不手术、无痛苦的方法,服务了数万疤痕顾客,得到了医学界和市民的一致好评。

欣奕机构与南开大学药学院开展合作研发,其生态无创祛疤方法,依据皮肤生理特点,根据顾客不同体质、疤痕形态、形成原因

制订不同的修复方法,更有针对性,更安全无痛地修复疤痕。

体验祛疤痕,师生享特惠

暑期来临,欣奕除疤——关爱疤痕师生免费体验活动开始啦!即日起,学生、教师到欣奕除疤各服务中心接受疤痕检测、修复3天(全免费),并享受减免200元的优惠活动。您身上有疤痕吗?快报名参与吧!更多疤痕修复案例:www.178590.com

活动详情:1、成功报名可免费修复疤痕3天。2、教师及学生持证到店可享受200元修复基金。
电话报名:58570372(华侨路店)58570075(中山北路店)85566093(太平南路店)