

暑假旅游课堂 爸妈先要上上课

暑期亲子游往往会要求大人分出精力来照顾孩子,因此爸妈们有很多需要注意的事项。

A 安全是首位

江苏省中国旅行社中国公民旅游中心副总经理李净提醒道:“如果自己出行,在遇到水的时候要特别注意安全问题,哪怕是路边的小溪;若是跟团则应听从导游的建议,孩子如果太小是不建议下海的。另外,骑马、滑沙等项目也要特别注意安全。”

B 带点零食路上吃

李净表示:旅行不像在家,有时从一个目的地到另一个目的地时间较长,路上小孩饿了要是没有零食就很麻烦。多带点孩子喜欢的零食,一方面是防止孩子饿,另一

方面在路途无聊时也能帮助孩子提起兴趣。

此外,如果孩子很小,一些孩子需要的东西也不妨带上,如湿纸巾、常备药品等。

C 爹、妈分工明确

中国国旅(江苏)国内中心总经理曾益民认为,亲子游时,父亲和母亲的态度往往有所区别,母亲趋于保守,父亲则趋于挑战。因此,爹妈需要注意的事情不太一样。

当爹的需注意:孩子参加项目时量力而行。尤其是海边各种项目,超出孩子承受能力的活动不要勉强孩子参加。

当妈的需注意:旅途中不要过于溺爱孩子,适当培养孩子的适应能力。如饮食不习惯时,不妨鼓励孩子多尝试。

现代快报记者 邓倩



暑假食育课堂 厨房是极好的



所谓“食育”,就是良好饮食习惯的培养教育。是从幼儿期起,给予食物、食品相关知识的教育,并将这种饮食教育,延伸到艺术想象力和人生观培养上。实践中,这种颇为有趣的“食育”,很易被儿童所接受,故在家庭和幼儿教育机构中得以迅速推广。在生活中,处处有食育的机会。

幼儿园活动

年龄段:3岁以上
培养内容:动手能力、角色扮演

哪里找:双语、外资幼儿园
价格:一般两千多元一个月
特点:双语幼儿园食育活动丰富,价格较高。

烘焙蛋糕、点心
年龄段:5岁以上
培养内容:画画、制作蛋糕的全过程
哪里找:一些创意蛋糕工坊
价格:70元左右

特点:比较安全,基本没什么要注意的,找一家蛋糕工坊对方会提供所有材料

孩子下厨
年龄段:6岁以上
培养内容:认识食材、制作菜肴、了解食物营养均衡

哪里找:餐馆,如真知味的菜谱
价格:时令菜价
特点:在家制作,餐馆发布的菜谱比较权威,可操作性强,并且营养都是搭配好的。家长带领孩子学习,操作即可。

现代快报记者 昂洁

暑假技能课堂 空手道、跆拳道、游泳

项目:空手道、跆拳道

推荐课堂:极真会馆

年龄段:3岁以上

注意事项:听从教练老师的安排就会非常安全,千万不要盲目在家练习。

特点:空手道动作简单易学,特别适合少年儿童练习,空手道注重礼节,在强身健体提高人体机能的同时也提高了练习者的精神心智道德的综合素质。其动作中的各种拳法如踢腿,手臂的上格、下截、拉伸等动作,可使幼儿的肌肉和力量得到增强,肌腱、韧带、肌肉的弹性得以提高,从而增强幼儿的体力和柔韧性。空手道可给大脑许多良好刺激。练习过程不单是骨骼肌肉的收缩,还是空间感知、经验、类型识别等小脑功能的综合发挥,因此非常有利于发展幼儿的空间转换、形体感知等右脑功能,提高了形象思维和创造力。

暑期活动:优惠招生,6月22日之前报名还送训练服装

暑期班2月只需1080元,单月只需680元

咨询电话:025-84653644

项目:游泳培训

推荐课堂:全民健身中心未来水世界游泳健身馆

招收要求:身高1米以上



特点:对于游泳爱好者,尤其是有儿童的家庭,卫生一定是最关注的问题。水温、室温常年恒定,池水全天24小时循环,臭氧杀菌消毒。馆内还配有免费大众器械健身区、SPA水疗、桑拿浴、芬兰浴,供游泳者放松身心。据了解,今年该馆的暑期游泳培训班连续12天为一个学习周期。8岁以上的孩子只要按时间完成培训课程,包教包会。

价格:幼儿启蒙班和成人班,800元/期;少儿初学班和少儿提高班,750元/期;

暑期活动:学生票160元/4张,245元/7张,学生月卡620元/月;1.4米以下的儿童和家长的套票只需90元;每晚8点以后门票半价。

咨询电话:025-84653888/84528788

现代快报记者 昂洁

空手道 跆拳道 极真会馆 玄武道場

空手道 极真会馆 6月22日之前报名赠送服装

- ▶ **新街口全民健身中心**
江宁区新街口全民健身中心12楼
- ▶ **山西路**
江宁区山西路7号七楼中心大厦26楼500(科佳路转弯)
- ▶ **银城东苑**
江宁区银城东苑健身会馆(江宁区银城东苑)
- ▶ **浩沙道场一部**
秦淮区升平街107号(评事街转弯苏果超市楼)
- ▶ **浩沙道场二部**
鼓楼区口门街29号力旺大厦4楼
- ▶ **河西奥体**
奥体新城国际健身中心
- ▶ **仙林道场一部**
仙林大学城商业广场2楼凤凰武术馆
- ▶ **仙林道场二部**
仙林大学城文苑街东城汇3楼 第五层
- ▶ **江北道场一部**
浦口区桥东路1号办工环境天河广场楼底凤凰健身中心
- ▶ **江北道场二部**
浦口区大桥北路9号天天兵7-8楼凤凰健身中心
- ▶ **迈皋桥/月苑小区**
鼓楼区38号晨光健身会所4楼 迈皋桥文化学术交流中心
- ▶ **江宁河定桥**
江宁区河定桥3-30号平恒技术培训中心(金三和隔壁)
- ▶ **天泓山庄**
江宁区天泓山庄会所
- ▶ **板桥新城**
板桥新城20号,板桥健身会所
- ▶ **皇澳一部**
天光路皇澳健身中心(大部分面向娃娃)
- ▶ **皇澳二部**
江宁区皇澳健身中心(长江路河内人)对面
- ▶ **大厂道场**
江宁路135号北仑华联购物中心4楼凤凰新
- ▶ **大明路道场**
秦淮区应天大街21号豪声之声(碧水云天小区对面)
- ▶ **龙江道场**
龙图西苑凤凰健身中心未来之星文化健身培训中心
- ▶ **汉中路道场**
未来之星武术培训中心(汉中路166号名中医馆向西30米三楼)
- ▶ **东郊小柏道场**
东郊小柏健身体育东郊健身俱乐部



暑假少儿班优惠招生

欢迎各健身中心、院校及其他培训机构 洽谈合作!
电话: 84653644 QQ:1789961093

IKO MATSUSHIMA THE STRONGEST KARATE

论坛 WWW.b52332.xici.net

本馆设有空手道、跆拳道、少儿武术、柔术、咏春拳、散打、拳击等项目,欢迎零基础成人、少年儿童报名参加。