



加强体育运动、跟着课本去旅游、参加夏令营

多彩假期 孩子们边玩边学更快乐

□本报记者 马苏 文/图



练武术

暑假，对孩子来说是充满期待的，期待着走出家门，走近自然，缓解紧张的学习生活。7月，全市中小學生陆续迎来暑假生活，怎样才能让孩子们度过一个快乐而有意义的假期呢？连日来，记者走访我市多个培训机构、运动场馆等，看看假期怎么让孩子们乐在其中的同时，又能增长见识、开阔视野，收获一段充实而美好的暑期时光。



多彩夏令营

让孩子走出舒适圈经历成长的历练

近年来，随着家长观念的转变，暑假，除了兴趣班外，丰富多彩的夏令营活动也十分受孩子和家长的欢迎。“我和孩子商量了一下，准备让他参加晨报小记者的军事夏令营。”市民王女士说，孩子今年11岁，是个军事迷，在看到晨报小记者中心发起的‘我是小小特种兵’夏令营后非常感兴趣。一开始看到是军事夏令营我有点儿担心，与孩子爸爸商量后觉得参加军事夏令营对孩子来说也是一次锻炼，让孩子走出舒适圈，亲身去体验、经历一次成长的历练，他才能真正成长。”

“假期可以让孩子参加北京夏令营，让孩子们去故宫、颐和园、圆明园、长城等文化景点感受和了解中国的历史与文化，去中国航天博物馆、北京天文馆、中国科学技术馆等场馆学习科学知识、体验科技的魅力，激发探索科学的兴趣，去清华、北大等学府与优秀学子近距离交流沟通；可以让孩子去参与三亚、青岛方向的夏令营，与大海亲密接触，感受大海的宽阔与惬意；还可参加去江浙沪方向的夏令营，体验江南水乡文化，畅玩迪士尼……”我市一教育机构的老师向记者介绍，“参加夏令营主要是让孩子们学会独立的同时，看看外面的世界，同时还可以在游玩中学习，在学习中游玩。”⑦3

体育运动强身健体，成暑期热门“学科”

现在孩子学习压力比较大，家长们对孩子的身心健康也比较重视。暑期，不少家长都为孩子们报了武术、篮球、游泳等体育类培训班，希望孩子拥有一个强健的体魄的同时学习一些新的技能。

武术是中国的传统文化，在白河大桥桥头，每天清晨、傍晚总能看到一群练习武术的孩子，这些孩子中，最小的孩子只有4岁。包庄韦氏武术非遗传承基地教练赵书霞告诉记者，最近几年，人们越来越重视传统文化，暑假前有不少家长前来咨询报名，希望孩子假期能学习武术强健身心。“练习武术不仅可以使全身得到锻炼，提振精气神，还能让孩子们少玩点手机或网络游

戏，对于孩子的视力保护、骨骼发育、体态成长都有极大的帮助，同时，还可以训练孩子的反应能力，增强灵活性和身体协调性。”一位家长告诉记者，现在孩子们的心理承受能力太差，希望通过学习武术能增加孩子的韧性，养成健康、阳光、积极向上的人格。

“篮球需要跑动、跳高以及团队合作，不仅可以锻炼孩子的体力，有助于孩子长高，也可以通过配合能学会更好地与人沟通。”学生家长马女士告诉记者，自家孩子上二年级，今年暑假给他报了篮球班，“孩子个头比较矮，平时都是自己一个人在家看看书，也不怎么爱下楼玩儿，现在给他报了篮球班，一节课下来一身

汗，休息时还能与同龄的孩子聊聊天，比较有助于孩子的身心健康。”

与篮球这样的对抗运动不同的游泳，在这个假期同样也受到不少家长的认可。在南阳市第一体育健身中心游泳馆外，记者看到不少家长在等候区，被问到为什么送孩子来学游泳时，一些家长给出了不同的答案：“学游泳可以让孩子掌握一种新的生存技能，紧急关头或许可以救命。”“暑假天气炎热，游泳即可以消暑，又能让孩子学习本领。”市民宋女士告诉记者，今年孩子没上其他补习班，主要就是学游泳，“孩子喜欢玩水，所以想让他学游泳，希望这项技能对他以后的生活能有所帮助。”

跟着课本去旅游，让孩子感受不同地域的文化魅力

天安门、葡萄沟、黄山、金华双龙洞、黄果树瀑布……这些课本中出现过的景点俨然成了暑期亲子出游的热门“打卡地”。已有两个孩子的王青说，现在小学语文课本里有很多旅游圣地，她一直想带着孩子们去玩儿。今年准备带着四年级的儿子和马上上小学的女儿一起去一趟金华双龙洞。“儿子学到《记金华的双龙洞》这一课时对双龙洞的美景充满了向往，今年暑假准备带着他们一起去看看。孩子知道要去双龙洞

后非常高兴，他拿出课本提前为妹妹介绍了双龙洞，两个孩子还一起画了游玩路线。”王青说，“小学语文课本里面有很多旅游好去处，我准备带着孩子们跟着课本一个个去看看，因为对于孩子来说，读书是枯燥的，带上孩子去旅游，主要是让孩子玩的时候增加对课文内容的理解和兴趣，让课本上抽象的文字变成现实，同时也让孩子们感受一下不同地域的文化魅力。”

采访中记者发现，有很多家长都趁着暑假带孩子出

去游玩增长见识。“我们一家人一起，从南阳自驾一路向西，带孩子走一次青甘大环线。”准备带孩子去青海游玩的刘先生，这次是一场期盼已久的旅游，前几年因为各种原因答应带孩子去看的敦煌壁画、酒泉卫星发射基地、张掖丹霞地貌一直没去成，今年趁着暑假带他们一次看完。“暑假期间带孩子旅游去看看祖国的大好河山，了解各地文化，这对他成长是很有帮助的，自驾还可以让他们看看沿途的风景。”



打篮球