

迎着寒风奔跑

漯河日报少年足球队开启冬训模式



少年足球队的孩子正在进行足球训练。本报记者 孙震 摄

本报讯(记者 孙震) 躲在家里玩手机、玩电脑、看电视……这些似乎成了冬季孩子们周末的“标配”，但对于漯河日报少年足球队的孩子来说，迎着寒风奔跑才是最大的快乐。1月5日下午，天气阴冷，但在漯河高中北校

区的足球场上，有十多名漯河日报少年足球队的孩子正在进行足球训练。记者看到，小队员们排成一队，正在进行带球绕杆射门训练。常规训练结束后，小队员们分成两组进行足球比赛。比赛中，小队员李勃含表现积

极，一共踢进7个球。整个训练一直持续到晚上六点才结束，此时天色已经完全黑了下来，但小队员们还是意犹未尽，纷纷说：“教练，踢最后一球再走吧！”

“尽管冬季寒冷，但孩子还是要适当进行一些户外活动，如果在家里过多吹空调，很容易生病。”训练结束后，漯河日报少年足球队的教练员徐赫告诉记者，此外，他还介绍了冬季训练的一些注意事项：“冬季户外足球训练首先是天气的选择，小雪天是可以训练的，但是雾霾天尽量不要训练。在训练时要注意训练服的选择，贴身衣物尽量不要选择纯棉的，因为纯棉衣物只吸汗不排汗，出汗后很容易着凉，要选择以聚酯纤维材料为主的速干衣物，可以佩戴手套和帽子。另外，一定要注意热身和拉伸运动，冬季肌肉只有充分活动开，才能最大限度地避免拉伤及关节损伤。”

了解更多小记者活动
请扫描我们的二维码



品味经典 浸润书香



小孩子们认真听课。
本报记者 徐赫 摄

本报讯(记者 徐赫) 1月5日上午9点，漯河日报社少儿国学堂继续开课，十多名小朋友在周末准时到达新闻大厦六楼教室，一起感受国学魅力。

孙老师以《论语》原文为基础，另辟蹊径，通过进一步延伸扩展，结合实际，知行合一，每节课都吸引小记者们听得津津有味。本节课，老师在诵读结束后，不急于说出文中的意思，而是鼓励小朋友勇敢地说出自己的体会。

对《论语》中蕴含的有关学习和交友的道理，小记者们都争先恐后地举手发言。“读

书百遍，其义自见。”孙老师说，“从某种意义上说，小朋友能用自己的语言理解国学，就是浸润心灵的过程。如果由老师直接说出来，不如让小朋友在家自己看书。”

孙老师在教学中还重视引导，对于那些识字较少的孩子，注重朗读指导和提问，让他们熟读背诵；针对年龄大一点的学生，则注重发挥他们的想象力，把国学和生活实践结合起来；采用多种奖励方式，如发小红花、贴画、奖状等，并给予孩子们展示自我的平台——朗诵比赛、古诗吟诵、讲故事表演等，充分激发孩子们的学习兴趣和热情。让孩子们从传统文化中探索修身立命之基、为人处世之道，感受传统文化的魅力以及中华民族存在的内涵。

据介绍，少儿国学堂即将开始招收春季班学生，名额有限，欢迎拨打电话15738789019咨询。

漯河日报社 征集小记者研学基地

漯河日报社小记者俱乐部由漯河日报社和漯河市教育局联合发起成立，每年通过200多场次丰富多彩的活动，使小记者在了解家乡的风土人情、发展变迁、传统产业等同时，综合素质得到全面提升。小记者团赢得了社会各界、学校和家长的认可，漯河日报社小记者的形象和品牌已产生巨大的社会反响，漯河日报社小记者已经遍布我市各中小学校。

漯河日报社小记者俱乐部已经推出和正在打造的有《漯河日报·小记者月刊》《漯河晚报·小记者专版》、“漯河日报小记者网”“漯河日报小记者”官方微信这四个专属平台。这四大平台均由漯河日报社与漯河市教育局共同打造，《漯河日报》《漯河晚报》、漯河日报社小记者团联合编辑。

漯河日报社小记者团在2016年的基础上向漯河市、河南省乃至全国范围内征集2018年度“漯河日报社小记者研学基地”。诚邀对象：景区、书店、影城、休闲场所、美食餐饮、民生服务、文化艺术、科学教育、卫生医疗、交通运输、品牌连锁机构、农家庄园等。

联系地址：漯河日报社小记者部(市区嵩山东支路新闻大厦601室)
洽谈热线：0395-6660909
13939500232 杨主任

► 舞阳林下占戈拓展基地。



▲众德堂中医馆成为小记者研学基地。



▲组织小记者家庭在金田农业发展有限公司采摘葡萄。



学习口腔知识 体验“牙医”乐趣



听医生讲解口腔保健知识。
本报记者 焦靖 摄

本报讯(记者 焦靖) “以前来到口腔医院我都很紧张，这次体验活动我一点也不紧张，反倒很好奇牙医是如何工作的。”1月6日下午，参加活动的小记者来到啄木鸟牙科门诊，参加“我是小牙医”体验活动。小记者时鹤轩一进门就兴奋地对记者说。

活动一开始，小记者们就快速换装，秒变“萌萌哒”小牙医。在该诊所任医生的指导下开始了体验活动。“我想问一下小朋友，谁能够每天坚持刷牙？”大多数小记者都举起了小手。“谁能在前面来示范一下，自己在

家里是如何刷牙的？”在接下来小记者示范刷牙的过程中，任医生指出了孩子们刷牙过程中的错误点，并告诉小记者，刷牙应该打着圈刷，从后向前刷；在使用牙线时要轻轻地，以免损坏牙龈。

医生还为大家讲解了科学的口腔保护知识，通过动画、模型演示、互动答题等方式，教会孩子们了解牙齿生长的规律等，并为每位孩子进行了免费口腔检查。检查中，孩子们通过仪器观察了自己的牙齿，并为牙齿状况“拍照”。

最后，孩子们化身小牙医，一起随医护人员为父母进行了口腔检查，并进行亲子互动，让父母和孩子更加重视牙齿健康，及时预防龋齿等口腔疾病，还让孩子们感受牙科医生的职业魅力。

小记者党子赫说：“通过此次活，我以后不再害怕看牙医了，还学会关爱自己的小牙齿，更加注意口腔卫生。回家以后，我又多了一项任务，就是帮爸爸妈妈检查牙齿呢！”