

锻炼口才

练练口才 提升竞争力

□ 记者 刘淑芬

口才训练从娃娃抓起

有人说,会说话的孩子赢天下。

这话虽然有点绝对,但练口才能让孩子在口才、思维及表演能力上得到全面提高,使孩子在今后的发展中更具竞争优势,这是不争的事实。

现在许多学生在课堂教育中接近“哑巴”状态,发言机会少,口头表达能力差是普遍现象。尤其是一些家长,面对孩子说话胆怯、缺乏自信心,思路不清、语言逻辑差,不爱讲话、不爱交际、表达欠缺的现状,更是急着把孩子送去练口才。因此,口才学校或口才培训班应运而生。

有专家曾说过:“口才得自先天,也有赖于后天历练。”3岁至12岁是口才训练的最佳时期。只要抓住这个黄金时期,就能使你的孩子在语言思维能力、语言积累、能言善辩等方面有突飞猛进的发展,为其一生的发展打下很好的基础。

学习内容丰富多彩

据了解,口才培训学校或口才培训班主要面向3岁至12岁的少儿开展教学,全面提升孩子驾驭语言的能力。

那么,口才培训学校或培训班都会上些什么样的课呢?记者对此进行了了解。

据我市未来星口才训练馆负责人陈丽

花介绍,他们主要对学生进行普通话、表演、朗诵、礼仪等全方位的训练。普通话训练可以使孩子吐字清晰、发音准确;表演训练可以锻炼孩子的自信和胆量,让孩子敢于并乐于在各种场合表现自我;朗诵训练可以使孩子掌握语言的表达能力和技巧;礼仪训练可以教会学生在公众面前,如何运用目光、表情、姿态等,举手投足变得气质高雅,待人接物尽显优秀素质。

老城区的李先生告诉记者,他女儿李曼璐以前是个胆小、内向的小女孩,别说在舞台上表演、大众场合讲话,就连家里来了亲戚都不敢打招呼。练了半年口才后,人变得开朗了,也会说话了。在今年4月举行的洛阳市才艺大赛中,李曼璐还获得了朗诵一等奖。

在采访中,记者发现凡练过口才的孩子都很活跃,他们热情、活泼、好相处,在人群中比较显眼。一些家长也反映,孩子们参加口才练习后,不仅增强了与人沟通、交往的能力,有些人还成了学校中的朗诵小能手、小小主持人、文艺骨干。

练口才重在实践

为了让学生能有更多的机会得到锻炼,更好地和他人沟通和交流,未来星口才训练营联系我市几家博物馆,开展了“小小解说员”活动。

9日上午,“小小解说员”活动第一站在

洛阳民俗博物馆展开,记者在现场见识了孩子们展示自我、秀出才能的风采。

十几名学生在听完洛阳民俗博物馆讲解员的讲解后,个个跃跃欲试,希望真正地当上一回“小小讲解员”——“我们来到了刺绣厅,现在看到的是绣花鞋,三寸大小,人称‘三寸金莲’。在古代,洛阳姑娘选美的标准是讲究三小‘手小、口小和脚小’,漂亮的姑娘应该是‘樱桃口、扎花手,三寸金莲扭着走’……”

据说,孩子们事先接受了民俗博物馆解说员的外在形体与礼仪、语言表达、讲解技巧等相关知识的培训,还背诵了有关解说词,做了充足的准备。

活动结束后,很多小朋友表示,这次活动让他们学到了课本上学不到的东西,他们不仅看到很多以前都没见过的民俗物品,还进一步了解了洛阳的历史文化。

“以往到博物馆参观,大多是走马观花,而这回自己当解说员,对洛阳的文化了解得更多了!”一名小学生道出了大家的心声。

一些家长也紧随其后,既然是锻炼孩子的能力,家长为啥还要来“陪护”?面对记者的疑问,一名家长解释道:“我们不是来当‘保护伞’的,是来学习的。”他说,孩子兴趣广泛,很好学,家长跟着来,是为了多了解一些洛阳的历史,方便以后与孩子交流这一方面的话题。

暑假到了,到底该让孩子学点什么呢?这是许多家长反复思考的事情。其实,孩子利用假期练口才是个不错的选择,在练口才的同时,还有可能当上博物馆的小小解说员,为参观游客提供免费讲解服务。

学会游泳

学学游泳 锻炼意志力

□ 记者 刘淑芬

学游泳 半大孩子居多

据了解,今年暑假期间,我市十几家游泳场馆已向社会全面开放,这些游泳馆有的是室外的,有的是室内的,一些游泳馆还推出暑假游泳培训班,配备专业人士指导。

在市区多家游泳馆,记者看到,前来学游泳的大部分是孩子。众多家长选择暑假送孩子学游泳,主要是想让孩子掌握游泳这门生存技能,同时锻炼孩子的身体,使他们的意志力更加坚强。

在体育中心吉彩游泳池,记者看到,二三十个孩子正在教练的指导下,有条不紊地在泳池里训练。这些孩子中以7岁到12岁的居多。他们分处三个区域,每个区域都有一个教练在泳池里示范动作,耐心地讲解游泳的技术要领,然后让孩子游一段,看到有孩子动作不对就过去手把手地指正。

据介绍,泳池还配备了救生员。救生员都经过严格培训,水性较好。他们时刻把目光聚焦在学游泳的孩子身上,以防发生安全事故。

学游泳 累并快乐着

“每到夏天,前来学习游泳的孩子就特别多,现在第三期都报满了。”据吉彩游泳池负责人徐界伟介绍,他们一个暑假能举

办五六期,每期培训班时间为12天,想学游泳的人可选择每天上午或晚上进行培训,每次培训时间为1个半小时左右。由于有专职游泳教练手把手指导,到结束时孩子们基本能学会,如果还学不会,可以留下来继续学。

涧西区7岁的段知非身体不太好,不爱运动,也不爱吃饭,她这个假期的主要任务就是学会游泳。她妈妈希望她通过游泳增强体质。

当记者问一些孩子学游泳的感受时,他们表示,训练时很累很辛苦,但他们喜欢学。

“学会游泳就可以在水里快活地游来游去了。”一名男生兴高采烈地说。

学游泳 专业的才是最好的

“孩子从小接受专业的游泳训练是十分必要的。”洛阳市体育运动学校游泳高级教练石素玲说,“由于有专业的教练指导,孩子们接受能力强,学起来特别快,动作特别正规。经过憋气、滑行、漂浮、蹬腿、划水等一系列动作的练习,孩子们游起来就会非常自如了。”

西工区的任女士几乎每天都陪自己的女儿利枚来学游泳,她说,他们这次是从美国回洛阳探亲,7月中旬就要回美国了。利枚原来学过游泳,但是由于动作不规范,入水后只会扑腾。任女士想趁这个假期,让教

练来规范利枚的游泳动作,使她游得更专业一些。

到游泳馆学游泳,还有可能被专业体校的游泳教练选中哦!石素玲的许多弟子就是从游泳馆的学员中选拔出来的。石素玲有35年游泳教龄,经她培养的运动员共获国际、国内和省级游泳比赛冠军200余项,在亚太地区游泳比赛中获得2枚金牌、1枚铜牌。她还向省以上优秀运动队及大中专院校输送了大批游泳运动员。2010年世界青奥会冠军孙博威就是这样被石素玲选出来的。

学游泳 也是学生生存技能

“近年来,大中小学生因不会游泳导致溺水身亡的惨剧多次发生,让孩子学会游泳,是基于对孩子人身安全的考虑。”一名送孩子来学游泳的家长这样说。

她认为,让孩子学会游泳,不仅仅是为了培养一种兴趣,更多的是让孩子学会一种生存技能,这与上美术、音乐特长班有本质的不同。

她说,游泳作为一种全身性的运动,对于增强孩子多方面的身体机能,特别是对协调性和心肺功能有良好的促进作用。多学会一项技能,就多一个机会,所以让孩子学习一项生存技能,以备不时之需,这是明智的选择。

前两天,家住涧西区丽春路的王女士说,暑假开始了,她的孩子想学游泳,不知哪里有正规的游泳培训班。

的确,进入7月,天气炎热,游泳场馆自然就成了市民消暑纳凉的好去处。目前,我市各中小学校已经放假,孩子在家没人管,不如给他报个游泳班。这是许多家长的想法。