



提高身体素质 锤炼品格意志 体格品格要兼顾 宝贝才能更结实

□记者 崔晓斌



1 孩子太娇弱 家长挺发愁

“我儿子身体没啥大毛病，就是不够强壮，家里人想过很多办法，都不管用，真是愁死人了！”说起自己的宝贝儿子豆豆，涧西区的李平平总是很揪心。

李平平的儿子豆豆今年9岁，从小到大，家里人对他呵护备至，尽量让他吃好的、穿好的、用好的，可是，豆豆不但身体不强壮，反而经常生病。

为让孩子的身体结实一些，李平平平时很注意，经常给孩子增加营养，还为他制订了严格的锻炼计划，督促他每天按时进行体育锻炼。可是，小区里空间有限，孩子的玩伴也不多，孩子似乎总提不起劲儿。爷爷奶奶还曾给宝贝孙

子报过一个夏令营，豆豆和其他小朋友一起，到外地旅游了一圈（其实就是去逛了几个比较有名的景点），虽然长了见识，但是身体素质依然没有任何提高……

豆豆身体不好，学习成绩也总是提不上去，平时比较娇气，遇到一点小事，他就有畏难情绪，爱掉眼泪。

李平平猜测，这些可能和儿子身体柔弱有关。她希望能为儿子挑一个合适的暑期训练项目，让孩子暂时离开家，多亲近大自然，多认识一些陌生人。这样既能让孩子健康快乐，又能锻炼身体，让他快快强壮起来。

2 暑期出家门 孩子更结实

如今，很多孩子都是独生子女，不少家长对孩子期望过高，过分溺爱，甚至重智育、轻德育，重知识、轻能力，重智商、轻情商，忽略了对孩子高尚品德、良好习惯、健康心理、健全人格的培养。

也许，您正在为孩子懒惰、自私、依赖性强、贪图享受、注意力不集中而发愁；也许，您正为孩子遇事容易胆怯、抗挫折能力不强、缺乏男子汉气概而担忧；也许，您正为孩子挑食、不按时吃饭、肥胖、缺乏运动、体弱多病而揪心；也许，您正为孩子责任感不强、不理解父母、没有正确的价值观和人生观而惆怅；也许，您曾让孩子参加了一些军事训练、游学参观、培训授课的夏令营，但收效甚微……如果现在您不知道如何帮孩子选择暑期培训项目，先不要着急，可以听听市特约教育督导员孙国平的建议：

挑选暑期培训项目，应特别关注其真实的含金量。如今，每到暑期，社会上总会有各种各样的夏令营供家长和孩子挑选。然而，这些夏令营质量实在是参差不齐，有不少夏令营让小营员们不停地奔波于各个城市、各个景点之间，让孩子们感到很疲劳。毫无疑问，这

样的夏令营并不能使孩子得到更多的锻炼。

有些夏令营就不同了，小营员们可以上培训课，可以去名校参观，可以去军营体验，还可以到寺院和僧侣们同修、同悟……

到军营体验，既能让孩子获得大量军事知识，又能开阔他们的视野。真正进入军营后，孩子们可以与解放军战士进行近距离接触，养成良好的生活和学习习惯。

进寺院与僧侣同修、同悟，不但可让孩子了解僧侣的真实生活，更能让他们在宁静的氛围中，平心静气思考一些事，使心灵得到放松、人格得到升华，形成独特的人格魅力。

到国学堂与国学导师面对面交流，可以让孩子感受到国学大家的儒雅风度和崇高德行，帮助他们树立正确的世界观、价值观、人生观，以便日后更加从容地应对各种挑战。

总之，让孩子真正地走出家门很重要。让孩子走出家门，与伙伴们一起体验全新生活，能让他们学会坚强地面对困难和挫折，增强他们独立生活、社会交往和语言表达的能力，能让他们的身体变得更结实。

为孩子挑选夏令营，这些因素值得您特别关注。

3 参加训练营 做少年英雄



学员合影（资料图片）

暑假哪里去？市特约教育督导员孙国平认为，少年英雄训练营是个不错的选择——参加少年英雄训练营，孩子的假期将更加丰富多彩。

让孩子参加一系列充满趣味和挑战的活动，可使孩子变得更坚强、更有毅力，有助于培养孩子遵纪守法的良好习惯，端正孩子学习、生活、做人的态度，使其学会独立思考、独立生活、主动学习。

少年英雄训练营究竟有哪些具体的活动呢？您不妨看看以下这些推荐项目。

【推荐项目】

少年英雄军事特训营

河南省中国国际旅行社洛阳分社联合国防教育基地、作训部队、军事院校，推出了将军军事训练、禅武文化、国学智慧结合起来的训练教育品牌——少年英雄军事特训营。在这里，有最具特色的暑期活动，有强大的军事背景和军官士官教员队伍。

少年英雄军事特训营是全面培养孩子的最好载体，它有别于其他游玩参观式的军事夏令营与问题少年夏令营，是真正让孩子在军营里与战士同吃、同住、同训练的夏令营。在这里，孩子能够得到磨炼，能够改掉胆小、依赖、不懂得感恩、贪图享受、懒

散、缺乏上进心和责任感不足的毛病。

该夏令营分为3种，分别是为期7天、为期10天的体验营以及为期15天的集训营。参加少年英雄军事特训营，有助于孩子充分了解中国人民解放军的优良传统，感受真正的军营生活，让孩子在点点滴滴中得到历练，培养其军人素质。

一次体验，终生受益。（持本期《教育周刊》报名可优惠80元）

■学习费用

体验营（7天）：每人1380元

体验营（10天）：每人1780元

集训营（15天）：每人2780元

■开营时间

体验营（7天）：7月7日、13日、19日、25日、31日，8月6日

体验营（10天）：7月10日、19日、28日

集训营（15天）：7月15日（仅此一期）

■参加者年龄：8周岁至16周岁

■报名地点：涧西区南昌路锦茂国际大厦1403室

咨询电话：64626858、63666366

咨询老师：胡老师（13803887297）



通过教育周刊微信公众号报名，立减50元！