

锻炼健康体魄 共同放飞梦想

市总工会百万职工健身行六月掀起热潮

倡导健康生活方式,锻炼职工健康体魄。由洛阳市总工会主办,洛阳日报报业集团读者俱乐部承办的市总工会百万职工健身行活动6月先后走进上阳花园、六冶社区和帝都国际城,吸引了近千名职工参与,让广大职工感受到了健身的乐趣,掀起了全民健身热潮。

入夏的6月,烈日当空,但丝毫不影响社区职工报名参赛的热情。在上

阳花园,报名十分火爆,从儿童到老人都踊跃参与活动。在帝都国际城,社区居民的健身热情空前高涨,参赛选手个个身手不凡,竞争异常激烈。“平时上班忙、下班累,很少运动,今天看到这个健身活动,就报了呼啦圈和跳绳,锻炼锻炼。”社区职工高先生说。社区居民赵女士和女儿参加了呼啦圈与跳绳项目的比赛,令人欣喜的是,母女俩分别获

得了两个项目的冠军和亚军。“孩子要锻炼身体,我每天都会陪她练跳绳,我自己平时喜欢摇呼啦圈,没想到今天能获得名次,孩子和我都特别高兴!”赵女士说。

市总工会百万职工健身行活动每周日走进一个社区,组织广大职工开展形式多样的体育比赛,并举行健康知识、健身方法专题讲座,全面倡导绿色

健康生活,引导广大职工参与这一活动,养成积极参加体育锻炼的良好习惯。目前共设跳绳、踢毽球、篮球投篮、呼啦圈快乐转4个项目,今后还将举办健美操、骑马舞、武术、羽毛球、乒乓球、象棋、围棋等多项比赛,职工可自由参加。市总工会通过举行这些体育活动,发动更多的职工投入体育锻炼,从而有效促进全民健身运动的发展。(肖伟)

90秒叠好军被 小营员秒夺冠军

小记者夏令营第四期7月16日出发,你准备好了吗

□段小卫 文/图

7月10日下午,在风景秀丽的栾川鸡冠洞农家宾馆内,小记者夏令营的营员们正在进行内务大比拼——叠军被比赛。

每排选出3名高手参加比赛,排里其他营员充当啦啦队呐喊助威。主持人“开始”的哨声吹响后,选手们立刻进入了状态,迅速将被子摊开,拉直,测量折起距离,抠折痕……在仅有的3分钟比赛时间里,每个参赛小营员的被子都成了“豆腐块”,整齐方正、有棱有角,有的选手甚至只用了一分半钟便把被子保质保量地叠好了。现场气氛热烈,呐喊声、欢呼声此起彼伏。

在激烈的比拼中,选手们个个精神集中,在热闹的场面下,连汗水也出来了“凑热闹”了。经过几轮PK后,评委得出了结果,六排略胜一筹,取得了本次叠军被比赛的冠军,拿到了夏令营流动红旗,参赛选手温梁普还获得了“优秀小营员”的称号。

叠军被是孩子们在日常生活中必须学习的一项技能,也是军事文化夏令营的一个重要内容。组织内务大比拼,不仅可以让孩子们对内务整理有深刻的了解,学到内务整理的技巧,养成良好的生活习惯,学会自立,还能使其明白把小事做好就很不简单,细节决定成败。

精彩吧!在夏令营中还有许许多多精彩的活动等待小记者们参与,一定



CS枪战即将打响

要来哦!小记者夏令营第四期16日出发,你准备好了吗?

夏令营全程医疗保障机构:洛阳市第一中医院、栾川县中医院

微电影设备支持:洛阳赞能电子有限公司(佳能官方代理)

温馨提示:1.市记协小记者报名时请携带小记者证,同时报口才班、夏令营可享受双重优惠;2.报夏令营赠送价值1800元两天一晚《如何走进孩子心灵世界》家长课程入场券一张。

咨询电话:短线ABC计划 63232410 63115188

长线D计划63232365

拨打66778866预约投递员上门服务。



早餐



拳术练习

小营员日记摘录

今天的午饭是我吃过的最好吃的饭,不是我没吃过好饭,而是累过之后吃的饭是最香的。

——二排一班王其悦

今天的训练很苦很累,但是我们来到这里就是为了锻炼自己。大家都很努力,我也会努力的。

——二排二班黄昭瑞

我刚来时还以为这里的女教官都是女魔头。今天我发现我错了,我们的教官不仅漂亮、幽默,而且对我们很好。

——三排三班葛若琪

我知道吃苦不是一件容易的事,但是只要坚持,就一定可以成为一个优

秀、坚强的孩子。

——三排二班叶君斐

今天我们学了一个抓手指的游戏,我旁边的小伙伴被抓了14次,他很伤心,我们说:“没关系,下一次一定会成功。”

——三排三班王梓涵

今天,我又学到了新东西,动作达到了标准,我觉得好开心。我要谢谢教官,今后3天的时间更加宝贵,我会珍惜的。

——排二班孙恒

这几天的军训非常辛苦,每一次蹲下后再起立,脚都是酸痛的。不过令人欣慰的是,每天辛苦之后都感觉

饭菜好香。

——排三班尤宇凡

今天我被升为团长了,我很高兴。但是我的“军衔”越高,我的责任就越大,我会尽我最大的努力来做这个团队的表率。

——排五班魏李亦昕

一个人也许做不成什么,但是一群人只要团结就什么事情都能干成。

——排六班赵天阔

今天我包了饺子,我包得不好,可我没有放弃,我知道只有努力才会越包越好,抱着努力的信念去做,总有一天会做好。

——六排二班邓子涵

洛报读者漂流节 情定龙池曼

7月19日(周六)龙池曼漂流一日游,168元/人,订户128元/人。

发车时间及地点:早7:00在洛报集团定鼎南路办公区门口,7:30在涧西牡丹城门口。

★7月19日(周六)、20日(周日)“影视城拍电影 科技馆长知识”焦作影视城、科技馆、峰林峡二日亲子游,小记者230元/人(凭小记者证),非小记者260元/人,家长290元/人。包含:往返交通,科技馆、影视城、峰林峡门票+小交通+船票,1早3正餐,住宿,导游服务,赠送旅游保险。

★“洛报发行号”空调旅游专列将于7月18日开行,大美长白山、中朝边境、呼伦贝尔大草原、中俄边境……原汁原味的“闯关东”,让您一次看个够!2880元/人起,凡报名参加本次专列的朋友每人均可赠送全年《洛阳晚报》《洛阳日报》《洛阳商报》各一份,共计562元,及价值85元的牡丹茶一盒。

★代售自驾游门票:嵩县龙池曼漂流票168元/张,订户80元/张;济源黄河三峡190元/张,订户100元/张(含景区门票、船票、索道票)。

电话:66778866

63232365

地址:洛阳日报报业集团定鼎路办公区4号楼103室 新闻旅行社

