

展示2019年我市龙舟大赛和汽车场地越野职业联赛精彩瞬间 摄影征文大赛30人获奖

本报讯(记者 王 培)为充分展示我市文化体育的辉煌成就,向大家展现“第二届龙行中原河南省全民龙舟大赛暨贾湖酒业·2019漯河龙舟公开赛”和“2019中国漯河‘雪雾花海杯’第六届全国汽车场地越野职业联赛”这两大赛事的精彩瞬间,献礼新中国成立70周年,市文化广电和旅游局联手漯河日报社共同举办了针对这两大赛事的摄影及征文大赛活动。近日,经大赛组委会专家评审,评定出一、二、三等奖获奖者共计30名。

龙舟大赛暨贾湖酒业·2019漯河龙舟公开赛4月30日至5月2日在沙澧河交汇处举行,有75支参赛队伍参加7个组别14个项目的比拼。选手们劈波斩浪,为观众奉献了一场“千帆竞渡、百舸争流”的精彩画面。5月10日至5月12日,2019中国漯河“雪雾花海杯”第六届全国汽车场地越野职业联赛在召陵区雪雾花海汽车主题公园举办,参赛选手们驾车疾驰,越过沙丘、翻过陡坡,引擎轰鸣,沙石四溅,精彩的比赛引得观众连连喝彩。

开始,市民便纷纷寄送自己的原创作品。这其中有随笔、散文、诗歌等文字作品,还有许多充满视觉冲击力的摄影作品。最终,经大赛组委会专家评审,从中选出一等奖5名,二等奖10名,三等奖15名。“近年来,我市全面发展竞技体育和全民健身运动,成功举办了一系列高水平的体育赛事。这次大赛的参赛者来自各行各业,获奖的原创作品题材丰富,画面生动,视角独特。”主办方一位负责人表示。

俊霞、杨丰收、杨光、焦海洋;
二等奖(10名):韩秋雨、朱红蕾、杨新伟、夏臣、曹全岭、胡鸿丽、焦海洋、赵根旺、杨中刚、范子恒;
三等奖(15名):王晓景、孙二启、曹敏、郑曾洋、张卫

李、李伟锋、包广杰、王学明、杨光、焦海洋、范子恒、马建军、田素萍、马嘉怡、高书文。
以上获奖人员请于7月10日~11日到嵩山东支路新闻大厦漯河日报社一楼西大厅领取奖品及证书,咨询电话:13643950039。

漯河康辉国旅、风光旅行社强强联合

独家推出——

避暑专列·神农架双卧5日游

漯河上下车 本社导游带团

惊爆价: **1380**元起

7月17日 **仅此一团**

三区两县 康辉、风光分社均可报名

报名电话: 0395-3169500 13193901699
3169600 13137550036

地址: 漯河市海河路中段海河小区南门西50米路北
菜市场口

绽放的向阳花

2019河南省艺术教育成果展演节目火热征集中!

激扬梦想,同庆团圆

录制时间: 2019年8月9日、8月10日
录制地点: 中国教育电视台1号演播大厅
报名时间: 即日起至7月20日
评审时间: 2019年7月20日~7月30日
舞蹈、声乐、语言、器乐、地方戏曲等
(详情咨询河南组委会工作人员)

报名电话: 0395-3720333 13903956909
报名地址: 漯河市源汇区泰山路中段中国国旅
媒体支持: 中国教育电视台、中国教育网络电视台、央视网、人民网、优酷、新浪、人民网、今日头条、大河网、教育时报、腾讯网、中国网

做任何事 都要有目标



个人简历

出于热爱,今年19岁的郭辉在2017年初进入致尚国际健身工作,目前担任东外滩店的会籍主管一职。两年多来,郭辉不仅每天坚持健身,更努力把这种有益健康的生活方式传递给更多人,引导大家在健身中“遇见”更好的自己。

■文/图 本报记者 杨旭
作为会籍主管,郭辉每天都要与不同的顾客打交道。工作中,他发现一些顾客办卡后不能物尽其用,往往坚持了两三个月后便不见踪影。那想要健身,该如何养成习惯呢?在日前的采访中,郭辉给出了一些建议。

“做任何事都要有目标,健身也不例外。首先我们要问自己为什么要健身,是为了曼妙的身材还是强健的体魄?”郭辉说,“根据目标,我们可以制订简单的训练计划。”对没有健身基础的人来说,制订计划并非易事。因此,在决定健身之前,你需要增加对健身的认知。“手机上有

很多健身类软件,里面关于健身的知识应有尽有。你不妨通过这些软件制订计划,或者咨询健身教练,他们也会力所能及地提供帮助。”郭辉说。

值得注意的是,设立目标是好事,但目标不切实际很可能影响健身热情。“有些人想健身一个月就瘦20斤,这实在太难

了。”郭辉说,“无论减脂还是塑形,都是一个循序渐进的过程,起码也得两三个月才能初见成效。”除了设立目标和制订计划,寻找训练伙伴同样重要。“根据我的经验,和你一起健身的人越多,你越容易坚持下来。”郭辉说,“训练伙伴可以是家人、朋友,也可以是健身房里新认识的人。大家互相监督,慢慢会形成群体责任感。”

至于健身频率,郭辉认为每周3~5次即可,最好选择在同一时间段进行,有助于养成习惯。同时,你需要记录每次训练的内容、时间,并定期体检,关注身体变化。“当我们取得一些成绩时,可以适当奖励一下自己,比如买件新衣服。”郭辉说。

健身是一项长期工程,绝不会心血来潮地锻炼几次就有效果。“有种说法是21天的重复会形成习惯,90天的重复会形成稳定的习惯。相信我,只要肯坚持,最终你会感受到健身带来的快感。”郭辉说。

ZEESUN 致尚国际健身

连锁品牌 值得信赖

400-1603-919

品 | 质 | 健 | 身 | 致 | 尚 | 更 | 专 | 业



小记者在认真完成团队协作游戏。

本报记者 李慧宇 摄

本报讯(记者 李慧宇)7月5日至7月7日,郾城区实验小学近300名小记者分批参加了“一日军事研学行”活动。七月

的夏日,虽然骄阳似火暑气逼人,但市国防教育中心舞阳林下基地却绿树成荫,微风习习带来丝丝凉意。

小记者走进市国防教育中心

教官对小记者们组队后,宣讲了营规营纪,并进行站军姿、喊口号的训练。一番练习后,一个个小记者们已颇具小军人的模样。之后教官给小记者们讲了励志的《兔子王国》的故事:“猎狗追一只脚受伤的兔子,大家都认为兔子会成为猎狗的腹中餐,没想到兔子却大难不死逃出生天。在同伴问它怎样脱险时,兔子说:猎狗追不到我,只是少了一顿晚餐,所以它只是尽力而为。而我,一旦被猎狗捉到,就会失去生命,所以我要全力以赴。”小记者们听后感慨不已,纷纷表示要做到“全力以赴”,不要“尽力而为”。

此次训练最吸引人的就是基地教官为小记者们准备的大型拓展项目——《达·芬奇密码》。这个项目让小记者们在游戏中锻炼处理问题的能力,在娱乐中明白沟通的重要性,明白在极端情况下如何将团队力量发挥到极致,从而感受到拓展训练的魅力。

下午,是小记者们期盼已久的“真人CS”游戏。大家小心翼翼地搜索前进着,注意力高度集中,就怕被“敌人”发现。只听一声枪响,“战争”一触即发,小记者们在做好掩护的同时攻击对方,你藏我找,你追我躲,熟练使用教官所教授的战术,与队友交替掩护、默契配合。“刚刚这一局,我一个人就打倒了5名‘敌人’,感觉自己超厉害!”一名小记者开心地告诉记者。

漯河日报社小记者俱乐部之威海“海图腾”海洋探索 研学夏令营第二期开始报名

“海图腾”海洋探索研学夏令营是由漯河日报社小记者俱乐部与威海日报社精心设计的、40多家媒体联手打造的全国小记者专属线路,第一期今日已结束,第二期将于7月31日启程、第三期8月13日启程。目前,参与名额所剩不多,想参加的小伙伴要抓紧时间报名哦。

筑梦之旅。碧海沙滩、贝壳小蟹、篝火焰火……海洋元素贯穿整个行程,梦中的海景将被完美呈现。

军事之旅。身着军装、参观潜艇,军事化的训练与管理会磨炼你的意志。

成长之旅。欢乐与泪水,沮丧与喜悦,失落与成功,都会化成闭营时的恋恋不舍,都会成为你成长中的宝贵记忆。

研学知识点:
1.海洋科普。这里有蔚蓝大海、金色沙滩,这里有国家级的海洋博物馆……研学旅行将为你揭开海洋的神秘面纱,让你感受到海洋胸怀的博大和海洋生物的可爱奇妙。
2.科学实验。声、光、电、磁,变化万千……步入国家级的物理实验室,你仿佛



资料图片



资料图片



杨东辉

资料图片

诵经典 品国学

小记者综合素质获提升

本报讯(记者 徐赫)7月4日上午,新闻大厦6楼的一间教室里,有近十名小学生在大声诵读国学经典。

“知之者不如好之者,好之者不如乐之者……”“懂得学习的人比不上喜爱学习的人;喜爱学习的人比不上以此为乐的人。这一章讲的是兴趣对于学习的重要性。俗话说‘兴趣是最好的老师’。对所学的知识感兴趣,才会变被动为主动,以学习为乐事。在快乐中学习,既能提高学习的效率,还能加深对知识的理解……”国学班孙老师正在给孩子们讲解《论语·雍也》一文。

“孩子在国学班上学一年多,各方面都有可喜的变化,更加尊老爱幼了,学习、生活

上也更加自律了。”冯嘉昊家长告诉记者。

据介绍,小记者国学班成立的初衷不只是反复诵读和背诵,而是在熟读的基础上给孩子讲解相关历史背景、历史人物以及风土人情。用通俗易懂的话把晦涩难懂的文言文联系实际讲给孩子们,同时,给孩子们留下思考的问题,共同在课堂上讨论。

“把国学知识融入生活中,让孩子们在学习和生活等实践中领悟和感受国学经典的魅力,进而提升自己的综合素质。国学的文化作用、精神作用、教化作用,应该像盐一样,盐撒进去,看不见,但有滋味有益处,那才是最好的境界。”孙老师介绍说。

