

发现生活之美 共享快乐童年

——漯河日报社小记者研学行活动侧记



小记者参观舞阳农民画展示传承馆。

本报记者 孙震 摄

■本报记者 杨东辉 孙震

11月9日~10日, 召陵区人民路小学、万祥街小学、翟庄小学、召陵区实验中学的300多名小记者分批到王文浩自建的舞阳农民画展示传承馆、舞阳林下国防教育基地开展研学行活动。

王文浩是舞阳县舞泉镇人, 他的祖父、父亲生前均为舞阳县知名书画家, 他幼承家教, 曾任舞阳县文化馆馆长。在舞阳农民画展示传承馆, 王文浩为小记者们介绍了舞阳农民画的由来和发展, 带领小记者们参观了水彩画、农民画展, 并进行现场解说, 讲述了每一幅作品的作者、历史背景及所表达的含义。当小记者们问起画好水彩画的秘诀时, 王文浩笑着说: “秘诀就是两个字——勤奋, 画得多了, 自然就会进步。另外, 艺术的灵感来自生活, 除了勤奋练习, 我们还要有一双发现美、观察美、欣赏美的眼睛, 要不断地学习和磨炼, 才能实现自己的目标和理想。”

午餐后, 小记者们到舞阳林下国防教育基地进行“真人CS”对抗赛。教官们为小记者们讲解了游戏规则和CS装备的使用方法以及注意事项后, 小记者们便迫不及待地

穿上装备, 拿起游戏枪支, 变身成全副武装的“特种兵”。按照红、绿两队的分组, 小记者们跟随教官到场地内部寻找树丛做“掩体”, 快速协商作战方案, 在阵地上部署攻防策略。分配好“火力”布点之后, 大家在“敌方阵营”中寻找“打击目标”, “开枪”射击, 同时还要防备自己中枪。不一会儿, 场地里响起此起彼伏的“枪声”……

紧张刺激的游戏让每个人都乐此不疲, 小记者们个个玩得满头大汗, 却没人叫累。随着“战事”的推进, 不断有“战士”“阵亡”, 双方兵力不断缩减, 最后, “弹尽粮绝”的一方被对方“围剿”, 不得不“缴枪投降”。林下基地的教官看到小记者们的表现后说, 这群孩子有的果断勇猛, 有的攻防有道, 相信他们不仅体会到了户外拓展的快乐, 还明白了团队协作在任务执行过程中的重要性。

最后, 在教官的集中点评中, 小记者们总结经验, 反思自己的失误, 在胆略、协作等方面寻找自己的问题。“虽然有点累, 但这个游戏真的太好看了, 下次我还要参加!”一位小记者说。

新闻监督热线

13939500232
16639566116

了解更多小记者活动
请扫描我们的二维码



政策信息
投诉建议



图片新闻



11月9日, 70余个小记者家庭到昌建·苏荷花千树售楼处开展“超能创意拼”活动。
本报记者 焦靖 摄



11月8日, 郾城小学聘请漯河日报社少年足球队教练员担任校外足球辅导员。图为教练员正在选拔队员。
本报记者 李慧宇 摄



11月11日, 源汇区受降路小学少先队辅导员刘潇为该校的漯河日报社小记者发放装备。
见习记者 李宜书 摄



11月9日, 漯河日报社小记者俱乐部联合苏荷·象湾壹号举行亲子活动。
本报记者 杨东辉 摄

“传承国学 走进大未来” 2019漯河首届中小小学生诗词大赛启动 爱古诗词的你快来报名吧

本报讯(记者 王培)你爱中国古诗词吗?你是否想在舞台上挑战自我、一展风采?日前,由漯河日报社联合大未来购物中心开展的“传承国学 走进大未来”2019漯河首届中小小学生诗词大赛拉开帷幕,目前进入报名阶段,爱诗词的你们,快来挑战吧!

“此次大赛于11月10日开始报名,近两天有不少学生和家打电

话,或到新闻大厦咨询报名事宜。”主办方一位负责人表示,“中华古诗词内涵丰富,富有韵律,名篇佳作繁多。我们举办此次活动是想激励广大青少年学生及社会各界人士积极诵读经典诗词,弘扬中华优秀传统文化,同时,也为热爱中国古典文化、热爱古诗词的人们提供一个锻炼自己、展示自己的平台,欢迎大家积极参与。”

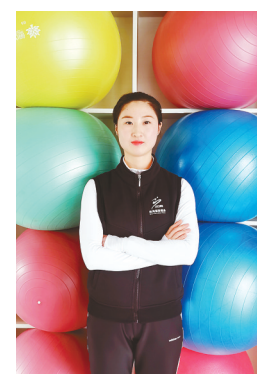
据了解,此次诗词大赛面向全市

中小小学生,活动时间为11月10日至12月31日。目前,报名正在火热进行中。整个大赛将分为初赛、复赛和决赛三个环节,比赛场地设在大未来购物中心。初赛拟定于11月底举行,所有参赛选手将通过现场比拼,晋级下一轮比赛。12月上旬将进行复赛,复赛选手将通过古诗词朗诵、古诗词记忆大比拼等形式进行角逐,胜出者将进入决赛争夺冠、亚、季军。决赛将

于12月下旬举行,选手将通过古诗词朗诵、我爱背诗词、飞花令以及挑战赛等多个形式进行比拼。最终,组委会将评选出各类奖项并颁发荣誉证书和奖品,所有参加活动的选手都将获得礼品。

如果你热爱古诗词,希望在舞台上展示、锻炼自己、挑战自己,那就赶紧报名参加吧。报名咨询电话:符女士17639509090,宋女士13781707655。

用瑜伽球轻松练腹部



个人简介

吴芮目前担任致尚国际健身山路店私教,擅长柔韧性训练。作为行业的新生力量,吴芮干劲十足,希望帮助更多人打造好身材、好身体。

■文/图 本报记者 杨旭
很多人认为瑜伽球只是练瑜伽用的。其实,瑜伽球可以用来训练身体多个部位的肌肉,尤其适合腹部。“人在使用瑜伽球时,为了保持身体平衡,身体的核心肌群会长时间处于紧张状态,有助于提升训练效果。”日前,吴芮告诉记者,“下面,我针对腹部介绍4个简单的训练动作。”

动作一:保持坐姿。生活中,可以用瑜伽球代替座椅、沙发,随时随地训练腹部。

动作二:瑜伽球时支撑。相比普通时支撑,在瑜伽球上做同样的动作更费力。每次训练做4组,每组动作持续15-20秒即可。

动作三:瑜伽球手托举。单腿站立,双手抱球,从胸前举至头顶。每次训练做4组,每组动作上下各10次。

动作四:瑜伽球上滚动。双手支撑地面并向前爬行,将从瑜伽球从腹部滚动至脚踝,再返回。每次训练做4组,每组动作来回各3-5次。



实木家具保养技巧

如何保养,日前,记者采访了赖氏家具漯河旗舰店销售顾问徐博。

实木家具的潜在“危机”是由木材的通性带来的,可能会开裂、变形。为了尽可能避免这种情况,一些对品质要求极高的厂商会在制造家具前对木材进行特殊处理。“就拿赖氏家具来说,木材运回工厂后会在恒湿空间放置100天。如果木材在此期间出现开裂、变形或者虫蛀,就会被淘汰。”徐博说,“但是,会这样做的厂商并不多。”

木材是否开裂、变形与温度、湿度有很大关系。使用中,消费者应注意不要让家具被阳光暴晒。同时,由于热胀冷缩原理,夏天用空调时不要让风对着家具一直吹,冬天用暖气时也不要距离家具太近。如果室内太干燥,最好使用加湿器。

如何擦拭实木家具也有讲究。“先用干毛巾擦拭灰尘,再用蘸水的毛巾擦拭一遍,最后用干毛巾擦干表面。如果需要清除污渍,用牙膏最好。”徐博说,“另外,我建议家里备一瓶实木家具保养油,半年用一次。”

实木家具的清洁也有一些禁忌。“第一大忌就是用洗洁精、洗衣液等化学清洁剂擦拭表面,这是很多顾客都会忽略的一点。”徐博接着说,“还有就是不能让实木家具吸收大量水分,因此在清洁时不要用太湿的毛巾。”此外,如果实

木家具因来回摩擦、大力撞击、硬物划伤等损坏,消费者不要尝试自己修补,建议立刻联系售后维修,防止情况恶化。



Laishy 赖氏家具
实木家养生活
漯河旗舰店
地址:107国道与柳江路交叉口国际建材城
电话:0395-6687819



■文/图 本报记者 杨旭

很多人购买实木家具,看中的是其坚固、耐用的品质。然而,实木家具如果使用不当,同样可能出现开裂、变形

漯河市诚信家政企业

家天下家政

老街文化宫院内总工会职工学校楼上
电话:15139506611

尚百帮家政

郾城区太行山路与辽河路交叉口
电话:18339596288

华美家政

泰山路与滨河路交叉口向南100米路东
电话:13693955986

贝贝乐家政

交通路与滨河路交叉口昌建外滩4号楼4层408
电话:18739566130

好月嫂(爱宜佳)家政

郾城区辽河路丹尼斯西300米路北
电话:13839587530

巾帼家政

郾城区辽河路中段
电话:13939537899

雪绒花母婴关爱中心

昌建东外滩A2座2421
电话:13939531652

优家家政

五一路与滨河路交叉口西
电话:18839528282

乐帮家政

泰山路与人民路交叉口西南角
电话:18639995528

海之洋家政

昆伦路与辽河路交叉口向西100米路南
电话:15890212666

ZEE SUN 致尚国际品牌
连锁品牌 值得信赖
400-1603-919
品质 | 健身 | 致尚 | 更 | 专业