



跆拳道馆里,小记者一起“冲冲冲”。



学习跆拳道,小记者一招一式有模有样。

## 西华小记者健身房里感受运动魅力

□晚报记者 姬慧洋 文/图

本报讯 6月4日上午,周口晚报西华县小记者及家长80余人走进位于西华县长平路德克士二楼的莱西瑜伽舞蹈跆拳道学院,在资深专业教练方芳的带领下,他们体验了大型智能跑步机,观看了来自莱西健身团队的快乐舞蹈,体验了动感单车,在汗水中享受运动带来的快感。

在跑步机前,小记者王傲然说:“老

师,这个健身器材可真气派,我们喜欢这里。”健身器材上小记者快乐地挥洒汗水,用他们的笑容告诉身边的人他们有多快乐。在一旁的家长也不闲着,他们在教练的带领下疯狂地蹬着单车,在跑步机上体验着快时慢的跑步乐趣。

以方芳教练为代表的教练们,用自己的专业技能教授着小记者如何让自己的身体更协调,用温暖的笑容去感染着身边的每一个人。小记者家长纷纷拿起手机拍下孩子和同伴们快乐体验的情景。“西华莱

西瑜伽舞蹈健身跆拳道学院,斥资500多万元,开设有专业健美健身房、女子瑜伽舞蹈会所、少儿舞蹈培训、少儿跆拳道馆,是一家男女老少都可以参与进来的综合健身场所。”方芳教练说。

体验活动最终在一片欢声笑语中结束,带着“莱西”的小礼品,小记者和家长踏上了回家的路。相信这次活动,小记者不仅仅能收获快乐,更能收获来自“莱西”的运动精神——我健身我快乐,我健身我美丽!



教练教小记者健身。

## 夏季是中小学生溺水事故高发期

## 西华县实验小学多管齐下筑牢学生“安全网”

□晚报记者 姬慧洋 通讯员 赵建奇

本报讯 “不在成人群体下私自下水游泳,不擅自与同学结伴游泳,不到无安全保障的水域游泳,不在上下学途中下江

(河)池塘戏水玩耍,学会基本的自护、自救方法。”6月3日,在西华县实验小学操场上,该校少先队辅导员任冬梅告诉学生,如何更好地保护自己。

据了解,夏季是中小学生易发生溺水

事故的高发期,西华县实验小学通过要求班主任和少先队辅导员利用周一晨会和升旗仪式,对学生进行防溺水安全知识教育,让学生做到“四不一会”的同时,下发《致家长一封信》,要求家长在学生上学放

学途中、双休日看管教育好自己的学生,做到防溺水教育不留死角。

在西华县实验小学的黑板报园地里,可以看到孩子们自己办的以防溺水为主题的手抄报、黑板报。通过学生自己动手,搜集如何防溺水知识,来达到让学生自己教育自己的目的。与此同时,该校还组织让学生和家长一起通过电脑或手机学习防溺水专题教育相关知识,并完成问卷调查与知识测试。

## 快乐的体验活动

5月29日上午,我们小记者及其家长走进西华县莱西瑜伽舞蹈跆拳道学院体验花样健身。

小记者:李梦怡 编号:165545 学校:西华县明德小学四(2)班

资深专业教练方芳首先给我们讲解了什么是瑜伽。瑜伽是一项有着5000年历史的关于身体、心理以及精神的练习,起源于

印度,其目的是改善您的身体和心性。接着方芳老师带我们来到大型健身器材房,让我们体验了跑步机、动感单车等健身器材。体

## 我运动 我快乐

5月29日,我怀着十分激动的心情,来到莱西瑜伽健身房,在这里,我感受到了运动的魅力。

刚进入健身房,首先映入我眼帘的是许多黄色的健身器材,它们乍一看就像建筑工地上上的工具。这些新奇古怪的东西可真多,琳琅满目,都是我以前没有

小记者:李雨晗 编号:165571 学校:西华县明德小学六(3)班

见过的。芳芳教练告诉我们,这些黄色器材都有一个共同的可爱称号:“大黄蜂”!接着我们每8个人排成一队,准备体验跑步机。芳芳老师细心地为我们讲解道:“在跑步机上跑和在陆地上跑有什么不同呢?在陆地上跑时,我们全身的压力都集中在膝盖上,而这个跑步机

上的卷带是有弹性的,对我们膝盖的伤害比较小。并且,在雨天或雾霾天,室内跑步机的作用就显现出来了。现在大家开始体验吧!”我怀着忐忑和期待的心情踏上了跑步机。在教练的帮助下,我先按下了“开始”键,跑步机渐渐开始运行,由慢到快。教练告诉我,第六

档是最适合我跑的速度。他边说边按下“6”键,这时,跑步机越来越快,我跑得也越来越吃力,不一会儿便大汗淋漓,肚子也开始痛了,我只好停了下来。教练告诉我:“你才跑一会儿就肚子疼,可见你是多么缺乏锻炼!”听了教练的话,我不好意思地吐了吐舌头。自由时间活动中,我又体验了其他健身器材……

这次活动中,我享受到了运动的快乐,也感受到了运动的魅力。