

暑假,火了培训班,也“火”了孩子

□被报辅导班,不少学生很不爽

□培训班向农村延伸,家长开始关注孩子假期生活

本报记者 李德领
见习记者 袁文卿

“暑假模式”已经开启,近2个月的时间,很多老师给学生布置了作业,不想让孩子们整个暑假都在玩乐中度过,但作业不可能花费孩子整整一个假期去做,剩余的时间孩子们应该怎么度过?

记者在走访中发现,城市里的多数家长会在暑假期间选择将孩子送进培训班,不少家长甚至会给孩子报两三个辅导班。而在农村,不少家长也开始关注孩子的假期生活。

▶面对各种各样的培训班,学生们满面愁容。(资料图)
本报记者 邓兴宇 摄



初学者容易有哪些错误的跑步姿势?



初学跑步的人,通常都犯有步幅太大的错误。具体来说,就是向前跨步的时候,落地是在身体重心的前方。每个人都有自己的步幅长度,需要靠经常的练习与尝试修正。

初学者另一个容易犯的错误,是当脚落地时,脚尖容易向内或向外。此外还有身体跃动的幅度过于明显,手臂摆动幅度太大,或者或成左右方向摆动。跑步动作,应该是力求顺畅自然,并且将所有过分强调的动作减至最低程度。

安利纽崔莱提示您:还要注意千万不要用脚尖跑。这种跑法,当脚尖每次接触地面时,小腿肌肉和脚跟承受相当大的负荷,长时间下来,小腿会有疼痛现象。以脚跟或全脚掌着地的方式跑,才是最合理的方式。

对于很多初学者来说,虽然慢跑是一种能让人保持健康的方法,但跑步相对来说是一项枯燥无味的运动。万事开头难,初学者如果掌握一些小技巧,可以快速享受跑步的乐趣。

初学者也可以试着加入一个团队。每个大城市以及很多中小城市都有自己的跑步社团,团队里既有跑步健将,也有一些初学新手,初学者在社团中可以得到很多热心人的帮助,也会得到更多的鼓励。其次,初学者应该从跑短途开始,这是一种逐步建立起每天跑步目标的好办法。从跑短途开始,循序渐进,才能越跑越远,越跑越有成就感。

在生活中,人们往往在承担某项责任时,才会表现出最好的一面。所以初学者要想增加跑步的乐趣,可以报名参加一项跑步比赛,并以此为目标和动力,坚持不懈地去训练。慢跑健身还可以拉上朋友一起,他不但会帮你度过艰难的时候,彼此之间还可以鼓劲打气,跑步就会变得更加轻松和有趣。

(本报记者 李德领 整理)

“其他孩子都上,自家孩子不上会吃亏”

“上午是语文和数学,下午是美术,周末培训班也放假,就和小伙伴们来图书馆看书。”家住长江路的小王今年上四年级,刚到暑假,家人已给她报了“语数外”培训班。刚离开了学校又要上培训班,这让小王很不爽,在她再三要求下,家长给她又报了美术班,“一点都不喜欢学语数外,尤其是英语,我喜欢美术,天天盼着上美术课。”

记者走访发现,不少家长

都倾向于在暑假给孩子报辅导班,“花钱是其次,在辅导班或多或少能学些东西,总比在家天天玩好,孩子总会明白家长的苦心。”不少家长认为其他孩子暑假都上辅导班,自家孩子不上会吃亏,即使孩子不乐意去,也会强行送去补习。

对此,住在东城的张先生表示,“我们家孩子身体不太好,就想趁着暑假让他学点跆拳道,增强体质。”再被问起有没有给孩子报学习辅导班时,

“除了给孩子报了跆拳道班,也报了英语班,一是孩子英语基础不好,快升高中了,多补补;二是邻居家不少孩子都报了辅导班,人家都去上课了,自家孩子在家也没人和他玩,也报了班。”

而对于家长的一腔热忱,多数孩子并不“买账”,“原本想利用暑假时间好好玩玩,还没放假就被告知已给我报好了辅导班。”家住花城小区的小马对于家长的安排很生气,原本想

利用暑假时间去乡下奶奶家的计划也泡汤了。

“暑假就是孩子放松的时间,无论是家长还是老师,都不要给孩子施加过多的学习时间。”菏泽学院教育科学系一老师说,孩子们怎么快乐地过暑假,家长起到了很大的作用,“暑假不能任孩子放纵玩耍,但也不能强加给孩子过多的东西,要制定合理的暑假计划,让孩子过一个有意义的假期。”

辅导班,开始向农村蔓延

城市里的多数家长会在暑假期间将孩子送进培训班,记者在采访中发现,在农村,不少家长也开始关注孩子的暑假生活,不再一味地由孩子自由玩耍。

“孩子英语不好,我们村有个在武汉上大学的学生,利用假期办了辅导班专门教英语,就给孩子报名了。”家住牡丹区王浩屯镇的魏女士说,这是她第一次给孩子报辅导班,一月260元,让孩子多补补课

语,对孩子以后有利。在魏女士印象中,近几年假期在村内玩耍的孩子越来越少,很多家长也开始给孩子报辅导班,女儿第一次上课时,她还曾跟着一起去辅导班,“老师都是我们村的,把孩子交给他也放心。”

刚考上研究生的小金暑假期间在村内办了辅导班。发传单、租房子,小金说,三天时间他们一共招了40余名学生,一月时间小学收260元,初中

280元。“当初办辅导班就觉得自己在家闲着还不如挣点钱,就与村内其他2名大学生办了辅导班,学生都是附近邻村的,现在最主要担心孩子的安全问题,毕竟孩子多,怕跑出去游泳。”

“现在农村家长越来越关心孩子的暑假生活,不再像以前一样放任孩子玩耍。”牡丹区李村镇张楼小学校长侯水生说,每次暑假放假前,学校都会开会强调假期安全问题,在按

时完成老师布置的作业外,还希望学生每天坚持写日记。

“报辅导班不仅让孩子学到知识,还省去了看孩子的时间,一举多得。”家住巨野县董官屯镇的董女士说,由于对象在外打工,自己在家还要干农活,8岁的儿子假期在家没人照看,索性给孩子报了辅导班。“在辅导班已一个多月,孩子还挺听话,每次从辅导班回来都会主动写作业。”这让董女士很高兴。

纽崔莱蛋白粉非转基因产品

近日,网络和微信上关于安利纽崔莱蛋白粉涉含有转基因成分的传闻颇多,给部分消费者造成困惑。对此,早在2013年10月,《消费者报道》杂志社就将安利纽崔莱蛋白质粉送到广州市质量监

督检测研究院国家加工食品质量监督检测中心进行了测试,并得出了权威检测结论:安利纽崔莱蛋白粉非转基因产品。

其实对此谣传,安利公司已进行了多次澄清。安利(中

国)研发副总裁陈佳表示,安利整个原材料供应链实行严格有效的质量控制管理。纽崔莱蛋白质粉原材料为非转基因大豆获得国际权威机构SGS认证。据了解,安利使用“非转基因生物”作为一项控制指标,所有使

用的大豆经国际权威第三方认证机构SGS认证为非转基因大豆,并且从选种到收获均全程控制不受污染。在此,安利公司提醒广大消费者:非转基因的纽崔莱蛋白粉可放心大胆地食用! (安讯)



齐鲁晚报今日菏泽官方微信二维码

齐鲁晚报 菏泽 全媒体 报料



报料QQ群:65649673

微博: weibo.com/678605306
邮箱: qlwbhz@sina.cn
短信: 15562077000
电话: 6330000 96706



齐鲁晚报今日菏泽官方微信二维码