



我们的暑假



枯燥的训练中,一个小家伙对着小伙伴做鬼脸。



违反纪律要被辅导员罚做抱头蹲。



由于天气闷热,孩子背上起了不少痱子。



仰卧起坐太累人,小朋友实在做不动了。



训练累了一天,吃饭的时候格外香。



一个星期下来,不少孩子瘦了。孩子们在争先恐后测体重。

享“瘦”暑假

文/片 本报记者 王媛
实习生 张亦凡

“孩子们,再坚持一下,我们做完这组就休息好吗?”23日,在山东省青少年素质教育中心常青营地的体育馆里,125个孩子正在做着各种形体动作。当日济南高温达38℃,不动都会出一身汗,而偌大的体育馆没有空调,如同蒸笼一般。汗水顺着孩子们的脸颊、脖子滑下来,衣服全部湿透了。

他们来自全省各地,年龄在7岁—16岁之间,90%以上的孩子属于超体重。暑假里,也许很多小朋友在家里吹着空调吃着冰棍,但是在这里,这些孩

子为了减肥而开始了封闭式训练。在辅导员的带领下,他们有计划地进行运动,通过有氧训练、减脂运动、拓展训练、有机饮食及行为矫正等,来培养科学营养的饮食习惯和健康运动的生活方式。刚开始,有不少孩子因为想家等原因偷偷抹眼泪,但是在辅导员的安慰及小伙伴的鼓励下,很快融入到紧张有序的训练中来。来自淄博的12岁的小刘个子将近175cm,但是体重却足有90多公斤。在减肥过程中,他努力按照辅导员的要求去做,一个星期后在体检中,他竟然瘦了12斤,让他高兴不已。跟他一样瘦下来的还有十几个小朋友,大家兴奋地说,只要“管住嘴,迈开腿”,还真瘦下来了!



站军姿时大家都汗流浹背,汗水顺着额头往下淌进眼睛,一个小女孩忍不住挤了挤眼里的汗水。