

体格训练 促孩子 健康成长



本报记者 刘婷 訾秀丽

爷爷奶奶的宠爱，垃圾食品的肆虐，让孩子中小胖墩和娇公主的比例不断增加，不少父母和学校在思索，到底如何才能提高孩子的体质，锻炼孩子的品格？开发潜能，提升素质，磨练意志，塑造品格的体格训练逐渐被重视。

体能训练，让孩子有好的身体

“脑袋越来越大，身体越来越小”已经成为目前不少学生的真实写照，动辄就感冒，跑起步来气喘吁吁，一军训晕倒一片……高校体育科研人员的调研结果显示：中小学生爆发力、柔韧性、力量、耐力等身体素质指标不断下滑。学生肺活量水平，体能素质持续下降。

“身体是革命的本钱，皮之不存

毛将焉附，不论是家庭教育还是学校教育，底线应该是给孩子一个好身体。”临沂市少年军校总校长于连龙说，以前以牺牲身体换来高分的教育越来越被诟病，体格训练越来越被重视，不少学校开设了足球课，趣味体育课等吸引孩子动起来。而在周末和假期，不少家长也开始注重增强孩子的体质，带孩子去登山、骑行，为孩

子报名参加军事体能训练等。

“现在，国家、学校都在重视孩子的体能教育，国家正在大力推行的校园足球就是注重锻炼孩子体能的体现。”临沂四中西城校区体育教师赵宏说，富有趣味性的体育活动能激发学生的兴趣，让孩子动起来。“只有动起来，才能拥有好的身体，只有享受运动，才能激发孩子的潜能。”赵宏说。

品格教育：增强自理、自律、自强精神

“一点小事就失望甚至想自杀自残，听到妈妈要生弟弟便以死相逼，做任何事情都以自我为中心……这些广泛存在的问题说明孩子们缺少坚强的意志，缺少爱心和合作精神，而这也是现代少年儿童教育工作的一个重点。”于连龙说，为了磨练少年儿童的意志，培养孩子的合作精神，激发孩子内心善的种子，临沂市少年军校利用孩子对军营、军人的向往，

●记者手记

让教育对准“人”

记得上小学时，争做三好学生是每个学生的目标，而三好指的是思想品德好，学习好，身体好。慢慢地，三好成了“一好”，只要学习好一切就都好。再后来，高分低能的“病秧子”被

开展一系列品格教育，来增强孩子自强、自信的品格和自救、自护等环境适应和应变能力。

据于连龙介绍，少年军校的训练内容很丰富，总体来讲要让学生真切地经受四关考验：首闯生活关，培养孩子的生活自理能力；苦战训练关，训练中战高温斗酷暑，强健体魄，磨练意志；喜过情感关，通过夏令营活动，增强爱心和团队精神；提高学习

关，改善孩子的注意力，观察力，想象力，思维能力和记忆能力。“少年军校是中小学校开展未成年人思想道德教育的特殊组织形式，是对少年儿童进行爱国教育的重要载体，是实施素质教育，培养少年儿童自学、自理、自护、自强、自律能力，树立社会主义荣辱观的重要途径。”于连龙说，好的品格是孩子成长的基石，也是社会和谐的基础。

练和品格教育，健康的体格是教育的前提，健全的品格是教育的目的。优异的成绩当然是教育评价手段之一，但教育本身关注的应该是人而不是分，品性才是人之所以为人的根本。



小记者可以现场采访央视名嘴了！

5月17日9时，本报小记者有机会和漂亮的央视主持人黄婕姐姐进行面对面交流。小记者可以对黄婕姐姐进行现场采访，了解你想知道的关于荧屏背后的秘密，在采访结束后，还可以和黄婕姐姐亲密合影。

主持人总是有着控制全场的神奇力量，中央电视台的主持人又总是将这种力量发挥到极致，小记者们，你羡慕主持人站在舞台中央神采飞扬的样子吗？你想成为聪明独立给大家带来欢乐的主持人吗？你了解主持人每天都需要做哪些工作吗？现在机会来了，本报将于5月17日组织小

记者现场采访央视名嘴黄婕，你心中的疑问很快就可以解开，而且还可以与黄婕姐姐亲密合影呢。

黄婕是中央电视台著名节目主持人。出生于美丽的新疆乌鲁木齐。曾主持CCTV-1《三星智力快车》，湖南卫视《锋尚之王》，天津卫视《王者归来》等多档脍炙人口的精品节目。目前就职于CCTV电视指南频道，主持电视节目《欧洲大观》《中国大观》《尚锋汇》等多档节目。

只要你是本报小记者，只要你现在愿意报名成为本报小记者，就可以免费参加本报组织的一系列好玩又

有意义的活动，《鲁南商报》小记者新闻训练营，让你在快乐中学习，在快乐中收获成长，无数的机会等你来，还有机会听记者叔叔阿姨们传授新闻写作和新闻摄影的各种技巧，你还在等什么，快来加入小记者新闻训练营大家庭吧。

记者 李墨

小记者报名电话：
8966151 13563959626
小记者团QQ群：135157492
投稿邮箱：70252761@qq.com

小记者们，周六学做威武的小军人吧！

鲁南商报小记者训练营的活动可真多啊！上周末，我们的“感恩母亲”四大亲子活动刚刚结束，紧接着又有新的活动了！本周六（5月16日）下午2点半，鲁南商报将联合临沂市少年军校总校举办小记者亲子军事拓展活动。

亲子军事拓展活动，旨在通过亲

子互动，共同参加趣味拓展游戏活动，加强学生、家长之间的亲情交流，促进学生和家长之间的密切配合，增进彼此感情，让家长享受与孩子一起活动的欢乐；而且可以丰富孩子的业余文化生活，激发孩子的潜能，开拓孩子的视野，全面提升孩子的综合素质，培养孩子团队协作精神。

届时，参加活动的小记者们将会看到少年军校的教官们展示的军校版《小苹果》，手语舞蹈和消防旗语操，还将参与体验式训练以及不倒森林、抢运伤员等军事拓展活动。鲁南商报的小记者们，快来学做一名威武的小军人吧！

记者 邵琳

餐桌礼仪

孩子该产啥？

民以食为天，中国人最讲究食的色香味，也最注重餐桌上的礼仪。可是当山珍海味放在面前时，是否还记得餐桌上的礼节？特别是对于孩子，不同的孩子有不同的“吃相”。有的孩子会等着全家人都坐下，长辈动筷后再开始吃，有的孩子见到自己喜欢吃的，不顾他人，自己独占、独享……

今天，作为孩子的父母，考虑得比较多的也许是如何给孩子增加营养，却很少考虑餐桌上的家庭教育。其实，每个孩子从他在餐桌上的“吃相”，都可看到他背后家庭的文化，教养和每个人的修养品位。要想了解一个人的性格品质，只需要看到他在餐桌上的表现就可大概清楚。同样，餐桌教育可以在很大程度上塑造孩子的品质，家长们请不要忽视孩子们的餐桌教育，最好的教育有时就体现在这几分钟！在餐桌上要培养孩子什么呢？立刻关注《鲁南商报》小记者微信号（lmsbxjz），查看全部详细内容吧！（马晓晴）



鲁南商报小记者官方微信
在线解答教育困惑

注销公告

根据《个人独资企业法》及有关规定，临沂商城社强汽车配件商行，投资人杜强，营业执照注册号：371301300047285，拟向工商登记机关申请注销登记，请债权人自本公告之日起30日内，依法向我单位申报债权、债务清理，特此公告。
临沂商城社强汽车配件商行
2015年5月13日

注销公告

根据《公司法》及有关规定，临沂赵氏商贸有限公司，法人代表：曹燕，营业执照注册号：371301300047285，拟向工商登记机关申请注销登记，清算工作已开始，请债权人自本公告之日起45日内到公司清算组办理债权（债务）事宜，特此公告。
临沂赵氏商贸有限公司
2015年5月13日

注销公告

根据《个人独资企业法》及有关规定，临沂商城向恩崇服装商行，投资人：向恩崇（营业执照注册号：371301300047285），拟向工商登记机关申请注销登记，请债权人自本公告之日起45日内向我单位申报债权、债务清理，特此公告。
临沂商城向恩崇服装商行
2015年5月13日

注销公告

根据《个人独资企业法》及有关规定，临沂商城向恩政服装商行，投资人：向恩政（营业执照注册号：371301300047285），拟向工商登记机关申请注销登记，请债权人自本公告之日起45日内向我单位申报债权、债务清理，特此公告。
临沂商城向恩政服装商行
2015年5月13日

注销公告

根据《个人独资企业法》及有关规定，临沂商城刘洪芹服装商行，投资人：刘洪芹（营业执照注册号：371301300047285），拟向工商登记机关申请注销登记，请债权人自本公告之日起45日内向我单位申报债权、债务清理，特此公告。
临沂商城刘洪芹服装商行
2015年5月13日

拍卖公告

拍卖时间：2015年5月21日上午10时
拍卖地点：拍卖公司五楼拍卖大厅
拍卖标的：
1. 被执行人陈秀芝所有的车牌号为鲁Q38F76本田轿车一辆，初次登记日期2011年11月30日，行驶公里数不详，评估参考价4万元，竞买保证金1万元。
2. 被执行人尹秀国所有的车牌号为鲁Q582S9海马轿车一辆，初次登记日期2004年11月15日，行驶公里数不详，评估参考价1万元，竞买保证金2千元。
展示时间及地点：自公告之日起至拍卖日前在标的物所在地公开展示。
竞买人应在拍卖日前将竞买保证金不计利息交至拍卖公司账户（账户名称：临沂东泰拍卖有限公司，开户行：中国建设银行临沂分行，账号：37001828301050153918），并携带银行汇款证明及有效证件到我公司报名，相关标的信息请来电咨询。
公司地址：临沂市海兰路96号（临沂市公安局直属交警大队斜对过中心宾馆4楼）
联系电话：8115578 8127069
临沂东泰拍卖有限公司
2015年5月13日

寻找弃婴(弃儿)生父母公告

2010年5月6日18时在兰山区叶家红墙寺村工业园路边拾获女性弃婴一名，估计有5、6个月大，身体健康。当时用一小包被包裹，没有其他随身物品。
请孩子的亲生父母或其他监护人持有效证件与兰山区民政局联系，联系电话：0539-8316630，联系地址：兰山区民政局，即日起60日内无人认领，孩子将被依法安置。
临沂市兰山区民政局
2015年5月13日