



第二期圆满闭营 第三期火热报名中

# 小记者军事夏令营等你来

□记者 王建党 文/图

本报讯 7月25日,平顶山日报社小记者军事夏令营(第二期)圆满闭营,目前,第三期正火热报名中。

7月25日下午4时左右,在兴军教育O3基地,平顶山日报社小记者军事夏令营第二期举行了闭营仪式。小记者代表在发言时表示:“夏令营对于我们来说,不仅仅是身体上的锻炼,更是一次精神上的洗礼。通过严格训练,我们培养了坚韧不拔的意志。在烈日下站军姿,每一个动作的重复都需要我们克服身体的疲惫和内心的惰性,这种坚持让我们明白,只要有毅力,就能够克服任何困难。”

来自湛河区锦绣小学一(3)班的崔贺硕是本期夏令营中年龄较小的学

员。他告诉记者,参加这次夏令营让他收获很大。通过与其他营员的共同训练,增进了彼此之间的了解和信任,培养了团队意识和协作精神。

崔贺硕的家长告诉记者,孩子对当小记者很期待,刚上一年级就报名了报社的小记者。孩子还特别喜欢看军事方面的书籍、纪录片等。

本期夏令营,来自新华区联盟路小学教育集团四(2)班的李雨泽参加的是两天一夜的营期。李雨泽的妈妈告诉记者,由于参加的时间比较短,孩子没有深入体验,但仅仅两天的时间,孩子也很开心,感受到了军营的气氛,增强了时间观念,更加遵守纪律了。

整个夏令营期间,学员们参加训练的项目有:军人形象塑造(军姿、稍息立正、跨立、停止间转法),手榴弹投掷,射箭,95自动步枪射击,水弹枪固定打靶,

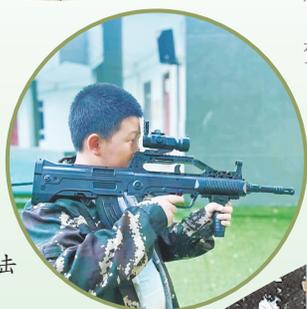
国学朗诵,匍匐前进,军事运动会,军事障碍赛,魔训泥潭,爱国手语操,红蓝对抗,装甲车体验,迫击炮射击,火箭筒对决,野外生存训练等。

河南兴军教育科技有限公司是一家集国防教育、劳动教育、急救教育、安全教育、研学旅行等于一体的专业化集团公司。自成立以来,已为我市湛河区、卫东区、新华区、城乡一体化示范区等地多家学校、企事业单位提供素质教育及拓展培训。目前已成功开办200余期少年军校,并在“2021抗洪救灾”“2022抗疫先锋”活动中出动500余人提供保障支援工作,受到社会各界的肯定与表彰。

第三期小记者军事夏令营的营期为8月4日至8日,目前正火热报名中,详情请关注微信公众号“鹰城小记者”。咨询电话:18037580897王老师。



偷偷观察



认真射击



装炮弹



兴军国防 吾辈自强

学员们乘坐水陆两栖步战车

## 习作园地

### 《龟兔赛跑》新编

市第五十六中学教育集团四(3)班 李承泽

有一天,兔子想起之前与乌龟比赛的事,越想越后悔。兔子心想:我如果不睡觉该多好,就可以赢乌龟了。于是,兔子准备再次向乌龟宣战。

兔子用了四五分钟跑到乌龟家门口。它敲了敲门说:“臭乌龟,快开门。”可是乌龟用了六分钟才把门打开。

兔子嘲讽道:“臭乌龟,几天不见,你又变慢了。”乌龟说:“没事儿,我再慢,比赛也照样赢你。”

“我今天来是向你宣战的,我要重

新和你比一场,你敢不敢迎战?”兔子暴跳如雷地说。乌龟慢悠悠地开口:“怎么不敢呢。”

“那明天上午九点半老地方见。”兔子气愤地说。

兔子说的老地方就是森林广场,那里面有熊大设计的赛道。

第二天,它们都到了森林广场。兔子对乌龟冷嘲热讽道:“臭乌龟,你几点起床出发的?黑眼圈都出来了。”

熊大说:“别说话了,我宣布比赛现

在开始。”

兔子听后立马跑起来了。乌龟反应慢了些,看见兔子出发了才跑起来。快到终点时,兔子看见一片萝卜地,一个个萝卜水灵灵的,看起来非常美味。它又累又饿,特别想吃一些东西。可是它暗暗地告诉自己:我这次不能再输给乌龟了,比赛完再吃吧。就这样,兔子最终赢得了比赛。

从这个故事中我明白了,做任何事都不要被诱惑所干扰。

### 去趟户外也不错

去户外能解决很多问题,例如光照能促进维生素D的分泌,自然光可以降低近视和疾病风险,减轻眼睛疲劳,还能够调整生物钟和心情等。

户外活动和接受自然光的好处放在成年人身上也一样适用。现有的科学研究表明,日照水平会影响血清素的水平。血清素,也叫5-羟色胺,是一种神经递质,是“调节心情”的关键物质。

如果你平时很忙,那么周末是你户外活动、休养生息、补足日照的好时机。当然啦,工作再忙,时间挤一挤还是有的,因此,工作日也不要错过户外的机会:比如,上班方式改用步行/骑行,运动的同时还能晒晒太阳,绿色、低碳又健康。再比如,休息间隙到窗边站一站,接受一下自然光,也能促进血清素的分泌。

(本报记者 田秀忠 整理)

### 爱心

卫东区实验小学三(3)班 沈仕妍

爱心是黑暗里的一盏路灯,照亮人生前进的方向。爱心是一张有温度的毯子,温暖我们夜晚的梦。爱心是冬日里的一缕阳光,驱散了天气的寒冷。

记得有一次,前方行驶的卡车掉了两块砖在路上,妈妈赶紧把车停在路边,焦急地说:“万一有人骑车没看到碰上去摔倒了,那可怎么办啊?”妈妈正要下车,我自告奋勇地说:“把这

个任务交给我吧。”我小心翼翼地下了车,左右看看,见没有车驶来,就急忙忙地跑去,生怕慢一秒就会有人被绊倒。我拿起沉甸甸的砖块放到了路边的树坑里。回到车上,妈妈夸我是个乐于助人的孩子。我心里美滋滋的,说不出的高兴。

还有一次我们在路边散步,妈妈看到弟弟不知什么时候手里拿了一个烟

盒在玩。在妈妈的追问下,弟弟告诉我们他是路人随手丢弃的。我心想,如果每个人都像这样随手乱扔垃圾,那我们的生活环境该多么糟糕啊。于是,我带着弟弟一起把烟盒扔进了垃圾箱。

只要人人都献出一点爱心,世界将变成美好的人间。希望我们的地球变成青山绿水,天空变得蔚蓝明净。

(指导老师:叶惠联)



平顶山市科协 平顶山日报社 联办