这个周末,本报“快乐暑期”活动第四站将走进全民健身中心

测测骨龄,学学健身技巧

本报8月2日讯(记者 李飞 王光营) 你玩过在线体育吗?你知道孩子的骨龄是多大吗?你知道日常的健身技巧吗……全民健身日即将来临,本周六,由本报与济南育才教育联合举办的“快乐暑期”活动第四站将走进济南全民健身中心,上面这些疑问都可解答。

为了让孩子们有一个健康的身体,作为“快乐暑期”活动的第四站,本报将带领孩子们走进全民健身中心,参观健身设施,学习健身技巧。全民健身中心将给孩子们检测骨龄,在虚拟空间中体验好玩的在线游戏。同时,健身中心还将派专业教练给孩子们讲解日常生活中实用的健身知识,体验各种健身设施。

“增强市民体质应该从孩子抓起,让孩子们掌握正确的健身方法。”2日,济南全民健身中心负责人表示,全民健身中心设有乒乓球、羽毛球、网球等20余项健身和体质检测项目,可容纳约两千人同时健身。全民健身日即将来临,作为一个面向普通市民的健身场所,济南全民健身中心给参加体验的孩子们准备了一系列丰富的活动。

在青少年儿童助长干预中心,济南全民健身中心的工作人员将给孩子们检测骨龄,根据孩子们的状况提供增长身高的建议。记者了解到,该区域还可以为青少年儿童提供身高预测、助长干预等服务,根据青少年儿童的骨骼发育情况、体质状况,结合孩子们的生活环境、饮食习惯和运动兴趣,制定各种助长干预方案,现场进行助长指导。

另外,济南全民健身中心还配备了各种有趣的在线游戏设施,有羽毛球、乒乓球等各种好玩的在线游戏,孩子们可以尽情在虚拟空间中自由发挥,学习各种健身运动。为了让孩子们正确健身,济南全民健身中心将派经验丰富的健身教练给孩子们讲解各种健身技巧,同时在教练指导下进行体验。

7月16日,由本报与济南育才教育联合举办的“快乐暑期”活动正式启动,首站来到黑贝雷安防特训营体验军营生活,第二站在济南市青少年宫,体验了地震屋如何逃生,感受老游戏等传统文化的魅力。7月31日,孩子们在月亮湾都市庄园参观了有机蔬菜的生产过程,欣赏了攻城马战、海盗表演。

看我摘的茄子真大啊! 本报记者 邱志强 摄

40名保洁员子女昨日到长清区

高尔夫好玩,采摘更有趣

本报8月2日讯(记者 赵伟 实习生 王润身) 体验高尔夫、采摘有机蔬菜……8月2日,由本报联合济南市城管局共同开展的“关爱城管保洁员暨保洁员子女夏令营”活动来到长清,小营员们初次体验了高尔夫运动,参观蔬菜种植基地,采摘有机蔬菜,在细雨中度过了美好的一天。

2日上午,下着小雨,天气非常凉快,在一路欢笑中,40名保洁员子女来到了山东黄金崮云湖国际高尔夫俱乐部。在高尔夫练习场内,所有小营员第一次拿起球杆,体验了高尔夫运动。在观看了教练员的示范教学后,小营员们就迫不及待地上阵,挥杆、击球……“我怎么老是打不到球啊?”在练习中,不少小营员一开始都无法掌握要领。在不断练习后,有的小营员已经可以一杆将球击出100米以外,兴奋得不得了。

刚打完高尔夫,小营员们又来到伟农庄园进行采摘,西红柿、茄子、辣椒……这些有机蔬菜都成为孩子们采摘的对象,种植园里充满了欢乐的笑声。采摘中,小营员之间还开始了比赛,看谁摘到的果实最大,几人一组顾不得脚下的泥泞,努力寻找着又红又大的西红柿。

不少小营员在地里就品尝起刚刚摘下的新鲜西红柿,有的小营员一口气吃了五个。“真甜,比家里买的好吃多了。”小营员王连心几口就吃完了一个大西红柿,又钻进种植园里继续采摘。采摘结束后,小营员们品尝到了一桌丰盛的无公害蔬菜,还给爸爸妈妈带回一些尝尝。

◓特写

“嘿,我这球打得真不赖”

本报记者 赵伟 实习生 王润身

“嘿,我这球打得真不赖。”8月2日,在山东黄金崮云湖国际高尔夫俱乐部有限公司,小营员们第一次体验了富有魅力的高尔夫运动,从陌生到熟练,有的小营员还将球打出了100米开外,兴奋地欢呼起来。

由于小营员们都是第一次接触高尔夫运动,俱乐部教练为大家讲解了挥杆、击球的动作细节。看着简单,可是等到自己亲身体验的时候,小营员们还是发起了愁。“我以前在电视剧里见过打高尔夫球的,人家打球都很优雅,可我怎么像劈柴一样?”小营员张晨光看着自己打出的球蹦蹦跳跳地滚下练习台,嘀咕起来。而另一边,拿着几乎和自己一般高的球杆,张恺欣快把手磨破了也没有把球打出50米。

为了把球打得漂亮些,小营员刘欣一板一眼地练习着教练教给的动作要领。“我之前玩过模拟高尔夫的玩具,从那个时候,我就特别想体验真正的高尔夫,昨天听说要来打高尔夫了,兴奋得一晚上没睡着觉。”

小营员朱全文练习时间久了,一杆将球打出了100米开外,兴奋地向同伴说:“嘿,我这球打得真不赖。”

“刚摘下的西红柿真好吃”

本报记者 赵伟 实习生 王润身

“这里的西红柿真大,吃起来也甜。”2日,在长清伟农庄园采摘活动中,小营员们对西红柿有机蔬菜种植地产生了兴趣,很多加入采摘活动的小营员更是第一时间就品尝起来。

由于刚刚下过雨,田地里湿滑泥泞,植物的枝蔓茎叶上也挂满了雨水,但这并没有阻止小营员采摘的脚步,王吉祥第一个冲进了种植园,摘到了一个红彤彤的西红柿,随手擦了擦就一口咬了下去,“真好吃,老师说这里的蔬菜都是无公害的,不喷农药,直接吃也没事。”几口吃掉了手里的西红柿,王吉祥又跑进了枝蔓深处。15分钟后,衣服、裤子上沾满泥水的王吉祥从种植园里走了出来,“哈哈,我一口气吃了五个西红柿,酸酸甜甜的,味道真好。”摸着圆滚滚的肚子,王吉祥开心地说。

自己吃饱了,王吉祥也没有忘了同伴,“别挑这个,要挑果实根部是绿色的、其它部分是红色的西红柿才好吃,给,拿着这个。”王吉祥将手里的西红柿分给同伴,还为在种植园里采摘的小营员传授起了经验,“不能光让我自己吃到这么好的西红柿,好东西要大家一起分享才行。”