



通过历练 孩子们更懂事

第七届南国军事拓展夏令营第一期开营以来,小营员们学会了团结合作,通过历练,孩子们变得更懂事了。15日的“营之星”为小营员葛凯旋和庄仲。

由南国都市报和海南山海风拓展训练

有限公司共同举办的南国军事拓展夏令营活动针对8-14岁少年儿童定制,以营地为载体,为孩子构建开放、自由的学习环境,提供丰富团队活动,鼓励营员们组建自己的社区,构建没有围墙的学校。(燕珍/文)

15日“营之星”日记摘录

小营员葛凯旋： 夏令营真是太有趣了！

早晨,天刚蒙蒙亮,我们就听见了一声清脆的哨声,然后我们急匆匆地整理好自己的内务,再用自己最快的速度到我们住的四合院里去集合。

集合完之后,就一起站军姿,再复习前几天学的稍息、立正、跨立、敬礼等动作。

我们把所有的都练习完之后,就去吃早餐,接下来就是正式搞活动了。我们的第一场比赛是双人夹球赛,每一个同学都跃跃欲试。一开始是我和林子策上场比赛,我与林子策配合绝妙,用惊人的速度成为了最快的那一对,但是因为后面比我们小的同学跑得不快,所以我们班只得了第四名。

第二轮比赛开始了,每一个班的同学都争先恐后一心想得到第一名的位置,但是因为有点急,所以球掉了要重新再跑,就是因为这样才比别人慢。这次我们班成功进入了前三,获得了第三名。夏令营真是太有趣了！

小营员庄仲： 夏令营教会我团结

今天我们进行了许多的活动,也学到了更多的新道理。

上午,我们每个人都拿到一根绳子,学会了平结、蝴蝶结等的打法,又进行了比赛,成绩不太好,之后的唱歌又不太主动,使得教官很生气。

下午,我们玩一个游戏,一个班中选一个人来拿卡片,一共30片,其他人指挥,30张卡片要按顺序排好,前面的错了,后面的也会算错,所以要井然有序,避免手忙脚乱。时间60秒,先完成并效率最高的班获胜。最终,我们班获胜。

后面由于大家一直讲话,被罚了,后面我们又进行了总结和检讨。我认为,只有团结一致,分工明确,才能更加高效率,快速地完成某一件事。今天我又学到了新知识。

一、报名组团更优惠

第七届南国军事拓展夏令营拼团限时优惠!你再犹豫不定,优惠就没有了。点击下面的拼团链接可自行组团,享受优惠。

本次收费标准(10天/期),为全程一次性收费3580元/人/期,报名越早,优惠越多(任选其一)。

7月2日起,报名优惠价优惠如下:

单人优惠价3450元/人;

5人及以上组团报名优惠价为3280元/人,

10人及以上组团报名优惠价为3180元/人。

线上24小时自助下单报名;或者拨打66810863组团报名,由工作人员帮您登记。

二、夏令营时间:

第一期:7月09日-7月18日

第二期:7月20日-7月29日

第三期:7月31日-8月09日

第四期:8月11日-8月20日

年龄条件:8-14岁

(招收人数:每期限200人,报满为止)

三、报名方式:

1、现场报名:海口市金盘路30号海南日报社新闻大厦岗对面“南国军事拓展夏令营”接待处(唯一现场报名点)。

报名咨询:66810226、66810863、966123。

报名时间

上午8:30-11:30;

下午15:00-17:30;

周末正常接受报名,时间:上午9:00-11:00,下午15:00-17:00。

2、微信报名:关注南国都市报大活动部微信公众号“海南资讯发布”,点击子菜单“@活动中”的“南国夏令营报名”入口填写资料。或在对话框中输入“夏令营”后,点击链接进入根据提示报名。扫描下方二维码夏令营微信报名入口。



海南资讯
发布二维码



微信报名二维码
南国军事拓展夏令营



拼团链接
南国军事拓展夏令营

(广告)

健康

夏季警惕“蛇出没”

夏季是各种蛇频繁出没的季节。专家提醒,雨前、雨后尤其是洪水过后的时间要特别注意防范蛇类。一旦被蛇咬伤,要第一时间到医院进行救治。

广西医科大学第一附属医院急诊科副主任宁宗介绍,该院近段时间连续收治了多名被蛇咬伤的患者。患者送来医院时,伤口处多出现肿大、瘀斑、皮下出血等症状。

宁宗说,夏季是竹叶青、眼镜蛇、烙铁头蛇、银环蛇出没的高峰期,群众出门需警惕“蛇出没”。一旦被蛇咬伤后,不要慌

张,也不要抓蛇,而是要保持镇定。同时要及时做好现场急救,可以尝试用手挤出部分毒液,也可以用火柴烧伤口,努力消除毒素。

宁宗提醒,广大群众要及时对家里的杂物进行收拾,不给蛇类留下藏身之处。同时,在房屋周围蛇经常出没的地方撒一些雄黄粉或硫磺粉,有助于防止蛇类入室。他还建议,在进行户外活动时,要特别留意草丛,在走过偏僻的丛林时要用竹竿、树枝等工具拍打草丛,让蛇惊吓逃走。(据新华社)

欧米茄—3脂肪酸或能抗癌

美国伊利诺伊大学厄巴纳—尚佩恩分校一项小鼠实验显示,欧米茄—3脂肪酸的代谢产物有助抑制肿瘤生长,防止癌细胞扩散或转移。

在由最新一期美国《医学化学杂志》刊载的论文中,研究人员写道,他们发现欧米茄—3脂肪酸代谢过程中产生一类名为内源性大麻素环氧化物的分子,不仅有消炎、镇痛作用,还有助抗癌。身患骨肉瘤且癌细胞转移至肺部的小鼠实验显示,内源性大麻素环氧化物能够杀死癌细胞,虽然效果不如临

床使用的化学疗法药物,但这种化合物还能抑制新血管形成,阻碍向癌细胞供给养料,防止癌细胞之间合作互动,最显著的是,能够阻止癌细胞转移。

研究人员打算进一步做临床前研究,先看内源性大麻素环氧化物对犬类所患骨肉瘤是否有疗效,再研究它对其他癌症是否有作用。

先前研究显示,欧米茄—3脂肪酸有益心脏健康和调节血压。这种脂肪酸常见于三文鱼和鲭鱼等多脂鱼以及核桃、奇亚籽、亚麻籽和芥花油。(据新华社微特稿)

牛油果虽好 但不宜多吃

牛油果营养丰富,再加上颜色和口感,为不少人喜爱。不过,一些专家提醒,牛油果不宜过量食用,且并非人人适合。

牛油果富含纤维素、钾、维生素C和有助降低有害胆固醇水平的不饱和脂肪。美国医学研究机构“国立犹太健康中心”心脏病学家安德鲁·弗里曼告诉英国《每日邮报》记者,牛油果所含脂肪优于动物脂肪,但应该注意适量。“我一直告诉患者,食用任何脂肪都应该适量,包括牛油果。对心脏病晚期患者而言,有证据显示他们应该完全避免食用。”

美国营养健身专家塔米·拉卡托斯—沙姆斯说,牛油果不仅本身营养丰富,还是“营养助推器”,有助吸收所摄入的其他营养成分,尤其是维生素A、D、E、K。不过,一个牛油果热量为大约322卡路里,含29克脂肪、13克纤维素,鉴于“普通成人一天的热量建议摄入量为2000卡路里,300卡路里还是有点多”。

拉卡托斯—沙姆斯建议,一天食用牛油果别超过五分之一,“量不多,但你仍可以获取营养,包括帮助你吸收其他营养成分的营养”。

(据新华社微特稿)

