

家庭课堂

家庭答辩会：
孩子们的“文化盛宴”

□赵冯茜

“太精彩了！这真是孩子们的一场‘文化盛宴’。在现场的家长纷纷感慨，“孩子因故没能参加，真是太遗憾了。”没有到场但观看了视频的几位家长和孩子都有点后悔了。

近日，全国“五好家庭”得主赵宏元和全国“最美家庭”得主景丛样联合16个家庭在市石油公司举办了暑假大家庭答辩会。在重温庄重的入党誓词中，在齐声诵读家规家训中，答辩会徐徐拉开帷幕。

掌声阵阵惊四座

“人之初，性本善。性相近，习相远。苟不教，性乃迁……”

“白日依山尽，黄河入海流……”

年仅2岁的李春好小朋友在答辩会上给大家背诵了《三字经》片段和古诗《登鹳雀楼》，稚嫩的童声配合熟练的背诵，获得了大家的阵阵掌声。这是幼儿组第一位选手的才艺展示。

“你几岁啦？叫什么名字？是男孩还是女孩？你能说出爸爸和妈妈的名字吗？”主持人问。“我一岁半，名字叫年宝，我是女孩……”孩子不慌不忙地一一作答。接着，她又给大家表演了3个节目。

第一个是认知展示。只见年宝从桌子上10多种物品中按主持人的“指令”拿取。她先拿了一个苹果让大家品尝，接着又拿了一本画册让大家欣赏，最后拿了一个乒乓球给大家观看，主持人问道：“这个球还有个名字叫什么？”她脱口而出：“国球！”顿时台下掌声此起彼伏。

第二个是孝心展示。按照长辈的各自需求和喜好，她分别给姥爷送去糖果、给姥姥送去酥梨、给爷爷送去红枣、给奶奶送去鸭蛋、给爸爸送去扇子、给妈妈送去她爱吃的棒棒糖。大家都笑得合不拢嘴。

第三个是才艺展示。“小白兔白又白，两只耳朵竖起来……”年宝边唱边比划动作，表演的《小白兔白又白》有模有样、活灵活现，掌声一浪高过一浪。

坐在嘉宾席的评委和其他代表看了小朋友们的表现，不时议论：“这孩子真棒！可见孩子教育要抓早、抓小、抓好。”

“两爱”源源沁心扉

“登上天安门的一大党代表有毛泽东和董必武。”

“‘英雄城’指的是南昌。”

“‘导弹之父’是科学家钱学森。”

“开国大典每门炮是28响，中国共产党成立到中华人民共和国成立奋斗了28年，让我们不要忘记这艰苦卓绝的岁月。”

“毛主席给刘胡兰烈士的题词是



‘生的伟大，死的光荣’。”

“国歌的名字叫《义勇军进行曲》。”

……

少儿组的叶一桦、叶一燃、裴梓桐、许诺4名选手站在台上，沉着冷静地回答着自己抽到的题目，得到了大家的频频点赞。

今年是中国共产党成立103周年，也是中华人民共和国成立75周年，为了点燃孩子们爱党、爱国激情，答辩组委会特意为少儿组搜集整理了50道“两爱”献礼题，考察孩子们关于党旗、国旗、国徽等的常识性知识，让他们牢记为国家作出突出贡献的革命先烈和科学家，并深深扎根在脑海中，激发他们爱党、爱国的“家国情怀”。

孩子们也不负众望，胸有成竹地回答了自己抽到的问题，有的孩子还将问题背后的背景和故事给大家讲了一遍，大家都表示受益匪浅。

辩题道道明哲理

“沙漠突然刮起了大风暴，狼和羊爸爸及羊儿子急忙躲到岩石下的洞里。请问狼为什么不吃羊？当狼睡着后，羊爸爸为什么要带着羊儿子逃走呢？”

年仅6岁半的李沛云小朋友被组委会安排在少儿组，谁也没有料到她看了青年组的答辩题，认为自己也能回答出来，竟然提出想挑战自我，“试一试”。这是她抽到的第五题。

“狼气喘吁吁，又冷又累又饿，没有精力吃羊。但世界上没有狼不吃羊的道理，当狼醒来后肯定要吃羊，羊爸爸在狼没有醒来的时候逃走是聪明的选择！”李沛云小朋友的话音刚落，大家便将雷鸣般的掌声送给她。

这次答辩会，青年组的答辩题内容涉猎范围比较广，既有红色故事，又有历史知识；既有先哲论理，又有现实案例；既有科技问题，又有生活难题。而且采取结构化小组面试的模式举行，这对孩子们的认知水平是一次很好的挑战和磨砺。

诸如通过青蛙想成为三栖动物学习飞翔，最后不幸被摔死的寓言故事，让大家懂得了有梦想是好的，但不要脱离实际，偏离现实，要选择正确的方

法的哲理；还有通过讨论“读书，世界就在眼前；不读书，眼前就是世界”的论题，让大家明白“穷不读书，穷根难断；富不读书，富不长久”的道理，增强了读书、学习的自觉性和紧迫性。

箴言句句感肺腑

“党的一大的召开真是太艰难了！我们要铭记这段不平凡的岁月，为民族复兴贡献自己的力量。”

在答辩会上，通过现场观看《不忘来时路，铭记初心志》这一有关党的一大的党史讲座视频，大家明白了“四大基础定乾坤，八处火苗燃烧旺，两地风雨惊天”是中国共产党成立时艰难历程的真实写照。这一视频点燃了孩子们的爱党激情，增强了他们为民族复兴而奋斗的精神力量，并对“五大启示昭后昆”的经验教训有了明晰的认知，决心要“不忘初心志，永远跟党走”。

答辩会还播放了西安交通大学原校长王树国的《优秀的品格》和《不同的学历有不同的圈子》的演讲视频。大家看得专注，听得津津有味，知道了优秀的品格和道德在人生中的重要性，以及读书对于扩大人生圈子、丰富人生阅历、成就人生前途的重要作用。

荣誉项项展风采

“孩子的成长不是靠打，而是靠夸！”这是答辩会的共识和口头禅。组委会把上半年孩子们取得的荣誉、成绩和发表的文章一一统计出来，在答辩会上公开“亮赛”，不断“加热”，让大家见贤思齐，争先创优。

这次公布的数项荣誉和成就，包括盐湖区电视台报道了春节大家庭答辩会盛况；2024年，赵宏元被市妇联评为“最美家长”，被盐湖区关工委评为“五老之星”；一岁半的张年宝孝敬爷爷的事迹登上了美丽盐湖运城之窗网……参加过大家庭答辩会的孩子们，有的顺利升学，有的在工作岗位上兢兢业业、争先创优，有的在工作时也不忘提升自己，继续学习。

总评委现场还给6位参赛的孩子发放奖励红包。家长们欣喜地说：“从小敢于握笔杆，长大定能挑重担。一招妙计指路灯，努力前行志高远！”

健康第一

第一健康

三晋文化研究会健康第一·第一健康专业委员会
运城市营养保健行业协会主办

蹦蹦跳跳有健康(下)

嘉宾王水成：全国食疗养生大会高级顾问，国家一级健康管理师。

问 跳绳是一项很好的运动项目，可是也有很多人在跳绳时出现受伤的情况。那在跳绳的时候，需要注意哪些事项呢？

答 跳绳时有这几件事要注意一下：

1. 跳绳的时间可以选择上午八九点，或者下午四五点，这两个时间符合人体规律，能使效果达到更佳；

2. 先做热身运动，可以活动一下关节，3分钟左右的时间就可以；

3. 跳绳的时候要穿宽松的运动衣、软底鞋，不宜光脚跳，也不宜穿高跟鞋跳；

4. 刚开始跳绳需循序渐进，不宜操之过急，跳3分钟可以休息一下，然后再跳；

5. 跳绳的时候是用前脚掌起跳和落地，切记不可用全脚或脚跟落地，以免脑部受到震动；

6. 跳绳时，呼吸要自然、有节奏。

问 在夏季的时候，人们会选择到室外集合起来，放着音乐来舞动自己，也就是跳广场舞。那么跳广场舞对身体健康都有哪些好处呢？

答 跳广场舞的好处：

一是健美。广场舞是在美妙悦耳的音乐旋律中进行的，专心起舞，把细腻的感情融入舞姿中，并以美丽的舞姿展示自己的身形，塑造出各种美的姿态、美的造型，达到体育与艺术、健与美结合的意境。广场舞操练对形态、姿态、健康等方面都有较高的要求，经常加入排舞操练是一项很好的形体练习，对提高人体的协调能力、锻炼身体各个部位的肌肉群，以及增加骨骼的骨密度，具有十分积极的作用。

二是健心。从心理学的角度来分析，人的注意力是心理的一种暗示。在翩翩起舞的过程中，其注意力必然都集中在优美的乐曲中，并沿着节奏将美和激情都抒发在舞姿上。因为注意力的转移，能够使身体其他部门的机能获得调整和歇息，所以加入排舞这种活动，能消除严重的情感竞争压力，操练者在悦耳的音乐、美妙的舞姿中，能够消除烦恼、净化心灵，从而达到最佳的心理状况。

三是健脑。随着年岁的增长，记忆力会慢慢消退，在排舞的过程中，人们的注意力会集中在听力记忆和舞姿记忆，经过排舞操练及对脑神经的不断刺激，来减缓记忆力减退的心理现象，达到一定的健脑效果。

四是健体。广场舞因经常进行排舞操练，心、脑和呼吸系统都能获得很好的磨炼。由于广场舞的特质，大家在跳舞的同时，呼出了二氧化碳，吸进的是清新的空气，所以跳广场舞对改善心肺功能、加速新陈代谢、促进消化等都有很好的改善，从而增进健康，延缓衰老，提高人体的免疫力，达到增强体质效果。

老年人喜欢跳广场舞，这很好，但需要注意的是跳广场舞的时间不要太早也不要太晚，否则会影响到附近居民的休息。另外，晚上锻炼的运动量达到后背、前额微微出汗即可，因为晚上湿气重，运动量过大易造成湿邪通过汗孔进入身体，对健康不利。

蹦蹦跳跳作为一种运动，利于身体健康，加快新陈代谢，促进人体生长发育，加强各种脏器的活动功能，还可以消耗一点脂肪。那就让我们都跳起来吧，为我们的健康而跳。