当世界冠军的“小徒弟”是怎样一种体验？

——宁波宝贝走进市重竞技训练基地

运动员们在赛场上挥洒汗水、展现着力量和速度，他们身上散发着的自信洒脱的光芒，让每一个接近他们的人，感受到满满的力量。

为一睹运动员们的风采，12月8日，“宁波宝贝”组织宁波市鄞州区第二实验小学三年级的同学们走进了宁波市重竞技训练基地的宁波市体工大队，参观这里的国家级训练场馆，并亲眼目睹了运动员们的训练实况，与教练员、运动员进行了零距离的互动交流。

举重训练馆 感知力量与协调

在宁波市体工大队郑莹老师的带领下，孩子们来到举重训练馆，举重世界冠军唐德尚（现国家队浙江组助理教练）给他们讲解了举重运动项目的概况，并给他们带来了人生中第一次试举杠铃的机会。标准奥林匹克杠铃杆男子杆重20公斤，女子杆重15公斤。考虑到孩子们尚小，又是第一次接触举重，教练很贴心地替孩子们选择了15公斤的女子杠铃杆。

每个孩子上场体验时，唐教练都在一旁用心地保护着孩子们，当了一回世界冠军的“小徒弟”，每个孩子们的脸上洋溢着自豪。突然，唐教练眼前一亮，他说：“这个学生不错，身体素质很好，举杠铃的动作很有气势。”原来这位张姓女生，自小有舞蹈基础，举手投足之间显露出良好的协调性，“假如有机会来练练举重也是不错的，说不定下一个世界冠军就是她了。”

柔道训练馆 学会恒心和毅力

随后，孩子们参观了柔道馆，在一阵阵“嘿嘿”、“哈哈”的训练声中，柔道运动员们正在进行一对一的技术训练。只见运动员们被各自的对手甩到垫子上，不断摔倒、起来、再摔……看似枯燥单调，却体现了运动员的恒心和毅力。

崔赵娜教练不仅给学生们整理了队形，还传授了柔道的基本礼仪。经过短暂的礼仪训练，队伍更加整齐了，孩子们精气神也得到了展现。让学生们懂得运动不但带给身体以锻炼，更是一种精神上的自我激励和成长。

摔跤训练馆 体悟激励的力量

《摔跤吧，爸爸！》这部印度影片带给小伙伴们激励的力量，在爸爸和孩子们的努力中看到理想和希望，相信在看到吉塔成功后，很多人都泪目了。那么，现实中，摔跤运动员的训练场景是怎么样的？在摔跤训练馆，全国冠军运动员袁绍华亲自给孩子们做起了摔跤的各种示范动作，孩子们一个个看得出神，连连惊呼叫好。

在袁绍华的带动下，学生们很快进入了学习“滚翻”的节奏中来，纷纷在垫子上做出各种可爱的前滚翻和后滚翻动作，让身体和垫子有了一个亲密的接触。袁绍华还给学生们支了一招，摔倒的时候，“怎么摔”才能保护好自己，重点讲解了头部保护的重要性。

结束了这场别开生面的重竞技体育项目的体验，学生们感叹收获满满。“今后的学习、生活中要像运动员大哥哥大姐姐们一样，肯吃苦、努力拼搏，在运动中体会不一样的精彩！”此行，“宁波宝贝”的孩子们在运动中感受到了快乐，也对这些运动产生了浓厚的兴趣。

记者 鲍玲玲 通讯员 郑莹

“巴士课堂”开进校园

乘坐公交车是孩子们出行的主要方式之一，为了增强幼儿的安全防范意识，形成良好的文明交通出行氛围，不少幼儿园都在近期开展了一系列“巴士课堂”，让幼儿懂得遵守交通规则的重要性，养成低碳环保、文明出行的良好习惯。

爱菊教育学前部：乘车安全我知道

“作为安全意识上的弱势群体，幼儿在乘坐公共汽车时要在大人的陪同下安全乘车。”爱菊教育集团学前部邀请到宁波市公共交通公司的专业人员为幼儿进行交通安全教育，启发孩子们自觉遵守交通规则，提高交通安全防范意识。

活动中，孩子们通过一幅幅生动有趣的交通宣传画了解安全乘车的注意事项，并在互动问答环节积极提问，踊跃发言。随后，孩子们还在驾驶员叔叔的带领下参观新能源车厢，体现上下车、刷卡，学习座位分布和车内设施的知识。不仅对公交车有了初步的了解，还能将这些知识运用到实际生活中去。

云鹭湾幼儿园：公交体验零距离

文明候乘、站点排队、前门上车后门下车、乘车秩序、保持车内卫生、为特殊乘客让座……云鹭湾幼儿园的孩子们迎来了宁波永平公交公司钟队长和吴师傅的精彩宣讲。“瞧，照顾专座给谁坐的呀？安全锤什么时候使用，怎么用？灭火毯及灭火器的摆放位置和使用方法，有没有小朋友知道？”通过播放幻灯片和通俗易懂的语言，孩子们上了一堂实用的交通安全教育课。

在慈城公交车站现场的331路公交车车厢内，孩子们零距离接触、感受到公交车和车厢环境，还通过扮演老人、孕妇、残疾人和带小孩的乘客，给特殊群体让座，培养“文明候车、安全乘车”的意识和自我保护能力。

记者 鲍玲玲 通讯员 孙俏 罗银萍

高新区外国语学校

第四届国际文化节开幕

12月3日早上，在宁波国家高新区外国语学校的美丽校园里，全校师生迎来了一年一度的国际英语节——2018走进加拿大。开幕式上，“高外小小交流大使”通过国际友人David的考验，得到了能打开加拿大之门的“神奇金钥匙”。学校通过这样的实践型活动让同学们感受国际文化，了解异国风情。

记者 鲍玲玲 通讯员 蒋昕峤