



# 和妈妈的瑜伽亲子时光

小记者优秀习作选登

## 第一次割稻子

第一实验小学 陈奕然 指导老师 林凤凰



小记者和妈妈们合影。

宽敞舒适的大教室里,轻柔的音乐绕耳,妈妈和孩子们带着放松的心情,在瑜伽教练的带领下玩起游戏,练起亲子瑜伽。近日,洪濂中心小学、洪濂第二小学的15对亲子走进瑜伽馆,度过别样的亲子时光。

当天,在瑜伽老师的带领下,小记者和妈妈们专注地学起了瑜伽。“呀,妈妈,我的手快断了!”当小记者们平躺抬头,妈妈双脚压在孩子膝盖上并把孩子的手往后拉伸时,不少人痛得大叫。瑜伽老师解释说,其实这可以帮助孩子调整久坐产生的含胸弓背问题,还能塑造体形。

短短一个半小时,大伙完成了近10个体式。老师告诉大家,回家有时间可以母子母女俩一起运动运动。“活动非常有意义,我们不仅能从繁忙的工作和生活中放松下来,还能深切感受到来自孩子的爱,很感动!”一位小记者妈妈说道。

黄小红 文/图



和妈妈深情对视。

### 一次有趣的瑜伽活动

洪濂中心小学 李琪

如果妈妈是大海,那我就是大海中一滴微不足道的小水滴;如果妈妈是大树,那我就是树下的一棵小草。

今天,为了增进和妈妈的感情,小记者团特意举办了亲子瑜伽活动,让我和妈妈度过一个不一样的一天。走进瑜伽馆,我和妈妈选了一块黑色的瑜伽垫,坐在上面,跟着瑜伽老师学瑜伽体式。右脚在内,左脚在外,双手抱着膝盖,闭上眼睛……一开始,我觉得很舒服,可到了后面,我的脚开始晃动了起来,眼睛总是想睁开。一分钟,两分钟,三分钟……啊,终于结束了,我睁开了眼睛,从一丝光慢慢变成一片光芒,比刚开始的视线还要闪亮。做着做着,在做一个像小飞船似的动作里,妈妈差点把脚扭伤了。我为了拍张照,用尽力气,把我的小飞船驶起来,刚拍完,我也倒了。

最令我哭笑不得的是,我们在做压腿的动作时,反复做了好几次,可在快要成功时,妈妈泄气了。看,妈妈是不是我的“猪队友”?

老师先让我们做了一个放松的动作。她让我们把手心放在大腿上,然后双腿交叉,眼睛闭上,一直坐着,有20分钟左右。对于好动的我来说确实有点难熬,但听着老师的指导,我们确实感觉身心放松了许多。老师说了,做放松是为了后面向更难的动作挑战。

左脚踏地,右脚平行不着地,我和妈妈保持着这样的姿势对视着,刚开始觉得很好玩,慢慢地,我突然有些坚持不住了。老师让我们将注意力放在对方,这样就能坚持得更久,我盯着妈妈,发现原来妈妈的脸上已经有了一些细纹了,这是我第一次这么近距离地观察妈妈,有种莫名的感觉涌上心头。

接着我们又学了单脚独立站,下犬式……虽然有些动作挺折腾,但整个房间荡漾着无尽的笑声。

运动很快就结束了,每个人的脸上都露出了恋恋不舍的心情。真希望能经常参加这样的亲子活动啊!

### 妈妈们的爱

洪濂第二小学 郑依依

太阳缓缓升起,照亮了美丽的清晨。今天一大早,我满怀期待,因为我们小记者团下午要举办亲子瑜伽活动。

天有不测风云,到了下午,天空竟然变脸,下起来了微微的细雨,但却挡不住我们对活动的期待。走进瑜伽馆,妈妈

# 与剪纸的奇妙邂逅之旅



▲参观也不忘做记录。小记者合影。

剪纸是一种用剪刀或刻刀在纸上剪刻花纹,用于装点生活或配合其他民俗活动的民间艺术,具有广泛的群众基础,是各种民俗活动的重要组成部分。近日,康美中心小学、兰田小学、四都小学的小记者分批走进南安市文化馆“杨民兴剪纸艺术展”,感受了一场艺术视觉盛宴。

刚进展厅,墙壁上的剪纸便引起了小记者的注意,“这一排剪纸都是钟南山爷爷,跟真的一样。”不断有小记者凑上前去摸一下,“这都咋剪的?”带着疑问,小记者们走进了剪纸艺术课堂,探寻传统的精华。

“什么是剪纸?那成功的故事同学们知多少?妈祖文化你们又了解多少?”在活动中心,小记者苏艺欣充当了小小讲解员,让同学们在参观的同时,了解更多精美剪纸背后的故事。

看到墙上贴着这么多精美的剪纸,小记者直呼“民族文化竟然这么美”。

黄小红 文/图



其中,我看到了钟南山爷爷主题的剪纸,这应该就是杨老师的手艺吧,真是鬼斧神工,每一幅都剪得栩栩如生。

我们还参观了许多抗疫主题剪纸作品,令我难忘的一个作品是:一个小朋友,他的妈妈是一位奔赴抗疫一线的医生,他很想念妈妈,但妈妈要医治很多病人,所以和自己的孩子一直无法相见。这一幅幅令我最感动的剪纸作品,都是根据真人真事创作的。

这就是杨老师作品,每一个细节都刻画得栩栩如生,你觉得他的手艺厉不厉害?

### 剪纸之旅

康美中心小学 苏家好 指导老师 苏志宏

七月,透蓝的天空,悬着火球似的

太阳,云彩好似被太阳烧化了,也消失得无影无踪。虽然天气炎热,但挡不住我们康美中心小学的小记者激动的心情,因为我们要到南安市文化馆参观杨民兴老师的艺术作品展。

走进展览馆的大门,映入眼帘的是一幅幅精美的剪纸作品,小记者都被这些作品震撼到了,这剪纸是一场艺术盛宴。我真不敢相信,我眼前看的居然是一幅幅剪纸。展览现场,小记者们在一幅幅剪纸作品前驻足流连,感受剪纸艺术独特的魅力。作品展有妈祖系列、双喜系列、喜结良缘系列等,其中,最引人注目的是剪关于钟南山爷爷的剪纸作品,还有跟疫情防控有关的《众志成城,中国必胜》《白衣英雄凯旋归》《万众一心战疫情》。

老师告诉我们,杨民兴老师以“艺”抗“疫”,在疫情期间自己用剪刀一点一点地剪出来的。杨老师希望通过剪纸作品引导群众科学防疫,增强战胜病魔的信心和勇气。听完黄老师的介绍,我心中不禁暗暗佩服,杨老师已经84岁了,但干起这些细活来,还是如此兢兢业业。

继续跟着队伍往前走,我陆陆续续看到不少令人赞不绝口的剪纸画。走出展览馆,我不禁感叹:原来剪纸画也可以如此美丽。参观完这次剪纸展,我改变了对剪纸“老气横秋”的看法,取而代之的是耳目一新的感觉。

和剪纸作品合影。

### 手工艺

康美中心小学 苏诗铭 指导老师 苏志宏

传统文化是老祖宗留给我们的宝贵财富,从不忘本的中国人时刻享受着这些传统文化带来的熏陶。

今天,我们小记者走进了南安市文化馆,也要学习学习传统文化——剪纸。还没走进文化馆,大家都很期待,非常想看看杨老师的艺术作品,我甚至开始想象杨老师的作品长什么样子了。

走进展厅,我第一眼看到的就是剪纸。在老师的安排下,一位同学为我们介绍了杨老师的作品,有“抗疫主题剪纸作品”和“中华传统文化主题剪纸”。老师为我们展示杨老师的作品,



### 小记者感言

◆杨民兴爷爷的剪纸作品都是根据时代的发展创作的。去年以来,疫情蔓延了全中国、全世界,不过已经得到了好转。杨爷爷根据这一方面的题材,做了剪纸作品。除了钟南山系列,还有郑成功系列、妈祖系列、佛系列等,每一幅都栩栩如生,让人目不暇接。

——兰田小学 林梓煌

◆今天参观完杨爷爷的作品,我才明白什么是艺术。杨民兴爷爷只用了一把剪刀、一张纸,用灵巧的双手剪出了钟南山和白衣天使,我们从中知道了在疫情期间要佩戴好口罩、勤洗手……此外,他还有传统文化剪纸,有喜庆的、有关于民族英雄的……真是名不虚传,希望大家有空可以前来不暇接。

——兰田小学 刘利娜

◆今天我们小记者来到文化馆,这里有许许多多有关文化遗产的知识,如“剪纸”!剪纸是中国的民间艺术瑰宝。鸟、虫、鱼、兽、花草树木、亭桥风景,这些人们熟悉又热爱的自然景观成了杨老师剪纸花样的素材。每逢过节或喜事临门,人们都要剪一些“福”“喜”“寿”等,贴在窗户上、门上来庆贺。杨老师的剪纸作品每一幅都活灵活现,每一幅图都有一个故事,杨老师的灵巧双手像一台照相机,把生活中动人的故事以剪纸的方式展示出来!

——兰田小学 傅怡婷

◆今天风和日丽,我们小记者来到南安市文化馆参观杨民兴老师的剪纸展。原来每一幅剪纸作品后面都有一个真实的故事,我们要向杨老师学习,做什么事情都要坚持下去,不要放弃,最后才能成功。

——四都小学 王馨悦

(上接1版)

### 竞技事业的坚强后盾

“南安市委市政府的大力支持,是学校成为‘冠军摇篮’的坚强后盾。”杨再发说,南安市体育学校校址两次迁址,办学条件越来越好,就是一个实证。

据了解,南安市体育学校设立于1973年,当时学校位于南安一中旁,面积不足3亩,没有足够的教室和训练场地,只开设了篮球、田径、游泳和羽毛球4个项目,其中羽毛球项目下放到国专中心小学。学校的文化课只有小学四、五两个年级以及初中三个年级。

学校的办学条件艰苦,学生训练和生活无法得到很好的保障。“看到游泳池的第一眼差点没吓晕,池底一层青苔,黑黑的。”优秀水上运动员许燕茹回忆道,她差点因此打了退堂鼓。

2002年,柳城中学搬迁,市委市政府将原校址批给南安市体育学校办学,条件得到很大改善。慢慢地,该校增设小学二年级、三年级、六年级以及高中三个年级;直至2018年,增设一年级,终于成为12年一贯制的学校。“文化课的增设,让学生的学习有了延续性,家长们才愿意把孩子送到该校。”杨再发说,这对该校留住好苗子起到重要作用。

第一次迁校后,训练场地多了起来,举重、跆拳道两个项目发展快速,随后学校又增设女排、网球项目,与泉州少体校联合皮划艇项目。然而,很快又有问题凸显出来。“专业性不够强,这里毕竟仍是普通学校的办学条件,就连一条专业的塑胶跑道都没有。”杨再发说。

2010年,南安市体育学校新校址开始建设,2012年正式迁入,室内恒温游泳馆、风雨跑道、室内训练馆等相继投入使用,随后又增设摔跤项目。“现在达到全天候训练条件,不再受天气等自然因素影响。”杨再发说,目前市体校的办学条件在国内县级体校中都是数一数二的。

在硬件设施跟上去之后,南安市制定出台了《南安市体育竞赛及输送奖励办法》,激励教练员学好苗子,培养学生,更激励南安籍运动员在竞赛中奋勇拼搏、争创佳绩。同时,将在国内、国内各大赛上取得名次优秀运动员纳入南安市高层次人才,享受各项优惠政策。