

小记者初长成 拓展训练得成长

10月21日至22日，天朗气清，当上班族尽情享受周末的美好时光时，近千名京九晚报新招募的小记者齐聚归德南路报社原址院内，参加别开生面的小记者拓展训练活动。小记者们在结识新朋友的同时，又在寓教于乐的游戏中提高了自身综合素质，为今后的学习积累了宝贵经验。

此次活动由京九晚报小记者培训中心与开拓者琦承教育专业青少年素质教育机构共同策划举办，旨在培养小记者们的纪律性、团结协作能力及训练提高他们的反应速度。

文/晚报首席记者 鲁超 实习生 高露 图/晚报记者 贾晶晶

A 站好队可不简单

10月21日下午2点半，记者来到活动现场时，负责此次拓展训练的教官们已整装完毕，并有序地引导陆续到来的小记者们站在自己所在的队列。20分钟过去了，活动现场还是没有完全安静下来，少许家长逗留在院子里不肯离去，孩子跟家长互动，嬉笑玩闹……

教官告诉记者，参加此次活动的是商丘市第一实验小学、商丘实验小学、商丘市外国语实验小学报名参加的一年级学生，他们是第一次参加这种活动，年龄小，理解能力不强，需要耐心引导。有些家长不放心孩子，舍不得走，这样反而会分散孩子的注意力，所以要让他们站好队可没那么容易。

说完，教官就好心劝家长们离开，并把小记者们分成6个队，每个队配一个队长。为了让小记者们更好地明白什么是纪律，什么是规矩，教官从最基础的站军

姿、原地踏步走开始训练。十月，秋高气爽，大人站在太阳底下都会冒汗，但小记者们却做得有板有眼。“一二一，一二一”的号子声响彻上空。

看到小记者们比刚来时进步很大，教官的脸色终于有所缓和。他说：“不以规矩，不成方圆。大到国家的法律，小到一个团队的规章制度，没有法律的约束，国将不国，天下大乱。纪律是什么？纪律就是规则，是要求人们遵守组织确定的秩序，是执行命令和履行自己职责的一种行为规范，是用来约束人们行为的规章、制度的总称。人没有了纪律的约束，就像是断了线的风筝，当时放纵一下自己，以后就再也不会高飞起来了。无论大家今后在学习还是生活中，都要做一个懂规矩、守纪律的好孩子！”

一撇一捺是个人。我们做人就要行得端、做得正。看似简单的站军姿、原地踏步走却包含着无穷的哲思。站军姿是让人学会守时待定，原地踏步走是让人感受节拍。如此动静结合，别有一番体会。

B 规则比结果更重要

熬过了艰难的“铁人”意志训练，活动进入第二项——指定江山。游戏规则是，伸出你的双手，左手为掌，右手竖起大拇指，用你的左手去顶隔壁小朋友的右手，当教官喊出“一二三”的时候，用你的左手去抓隔壁小朋友的右手大拇指。大拇指被抓住便为输，躲过去便安全。输掉游戏的人要接受惩罚，抱头蹲起做10个。每个成员要自愿接受游戏规则，愿赌服输。

随着一声哨响，激烈的比赛环节正式开始。“一二三！”教练的语音刚落，小记者的隊伍里立刻传来一阵尖叫声，

有的人举起双手兴奋地欢呼，有的人则蹲下不好意思地脸红……根据游戏规则，输掉的人自觉出列，排成两队，听候教官的指令，有模有样地做起了抱头蹲起。

如此进行了两轮游戏，几家欢喜几家愁。记者看到实验小学一年级的刘阳小朋友蹲在地上闷闷不乐，以为他是输掉了比赛不开心，但并非如此。他告诉记者，在游戏过程中他明明抓到了对方的手，却让对方迅速溜走了，他希望对方能诚实地面对结果。虽然他只有6岁半，但对于原则却有自己的坚持。



C 团队协作才能胜利

短暂的休息过后，到了第二个游戏环节——圈到底。同一队伍的小朋友手拉手，在不能松开的前提下把呼啦圈传递到另一个人的身上，在这个过程中，呼啦圈一旦落地即要重来，最先将呼啦圈传到教官手中并展示给所有人看的即为赢家。经过第一个游戏的热身运动，在场的小朋友们都屏息凝神，跃跃欲试，只待教官一声令下。

教官话音刚落，各个队伍的小记者们都使出浑身解数欲将身上的“乾坤圈”抖到下一个小朋友身上。有的小朋友不得其法，呼啦圈挂在头上就是甩不掉；有的小朋友

可以很迅速地完成传递，却无法传递给下一任。这时教官的作用便显现出来。“头先钻过去，再用脚跨过去，传递到手腕上交给朋友……”有了教官的指导，游戏进程果然加速了。

最终，第5队的成员和教官齐心协力，一举拿下冠军，其成员的脸上露出花朵般的笑容，他们围着教官手舞足蹈。就在第5队庆祝胜利时，第6队、第3队也相继完成任务，最后一名是第二队的小记者们。在大家的嬉笑声中，第二队全体成员流利而标准地完成了对他们的惩罚，此时此刻，整场训练内容也全部进行完毕。

拓展训练得到成长

拓展训练活动结束后，记者来到获得第一名的队伍中间，发现这一队的小姑娘们各个伶牙俐齿，朝气蓬勃。实验小学一年级（11）班的李文迪小朋友告诉记者，自己今年七岁了，非常开心能参加今天的活动，并且希望下次有机会再来，无论游戏结果如何。

最后，教官让当天到来的小记者们按顺序站好，领取他们在京九晚报小记者培训中心获得的第一张奖状。通过这次训练，小记者们由不懂纪律到守规矩，由一

个人到精诚团结……迈出了人生的一小步、成长的一大步。

值得一提的是，在等待家长来接的间隙，突然听到教官一声大喊“彩虹！”循着教官喊的方向望去，天空果然有一道“微笑”彩虹，这时教官说，这是天空在为自己遇见各位小天使而感到开心！“希望小记者们能通过拓展训练得到成长，如同天空上绚丽的彩虹一样，让自己的人生格外出彩！”

在一片欢声笑语中，此次拓展训练活动圆满结束。