

这所幼儿园大班孩子 跳箱高度一米三

1.3米跳箱、80米障碍跑、通过独木桥快跑、连续越过跳箱、单杠上旋转……

最近，河南商丘一所幼儿园因为硬核体能课走红，评论区里充满“全国推广”的呼声，园内学生也被网友称为“幼儿园毕业，有3年跑酷经验”。

这所幼儿园究竟有着怎样的魔力？



在这里，每个小朋友都能收获各自的快乐

幼儿园负责人吴建华介绍，早在2020年，幼儿园就开始将体能训练作为日常课程。

在学校里，孩子们每天的户外活动时间不低于两小时。起初，园方也担心孩子们受伤，但逐步摸索发现，孩子们运动时注意力更加集中，加上学校准备的防护措施，反而减少了意外的发生。

在学校后院里，有很多叫不出名字的运动工具，大多是吴建华自己摸索着

做的。这些器材用法多样，老师会根据孩子年龄段设计动作：小班的孩子主要进行攀爬、蹦跳、平衡木等基础训练；中班逐步提升难度，在基础训练上增加适配动作；大班则开始挑战1.25米、1.3米跳箱等高难度动作。

针对不同年龄段的孩子，园方设定了不同的目标，都具有一定挑战性。当孩子达成目标后，“那种超越自我的喜悦和自信，一下子就上来了”。

对那些没那么热衷蹦跳的孩子，幼儿园也为他们安排了合适的活动。除了体能课程，幼儿园还开展自然教育。

小菜园里，从播种、浇水到收获，孩子们全程参与，见证蔬菜从发芽到成熟；小动物园内，孩子们探究昆虫、投喂动物，了解自然知识。下地劳动、美食课、建构游戏……每个小朋友都能在这里收获快乐。



希望培养体魄强壮、人格健全的孩子

吴建华和孩子们的故事，要从更早之前说起。

2002年，师范毕业的吴建华去了外地打工，他做过技术工、也当过客服，就这么在外拼搏了六年。直到2008年，吴建华妹妹的孩子到了上幼儿园的年龄，却苦于家附近没有幼儿园，“家乡确实有这方面需求，我又是学师范的，就决定回家办一个幼儿园”。

吴建华在村里长大，从小与大自然打交道，自己有过的无拘无束、快乐自

由的童年，所以他不愿把孩子们局限在小小的教室内。但他也明白，现在的孩子都是家里的“宠儿”，如果任由孩子们在户外“疯跑”，发生意外也是一件麻烦事。

正当吴建华陷入迷茫时，篮球进入了他的视线。这项运动既能让孩子们玩起来，又不会太危险，吴建华决定在日常课程中加入篮球，并逐渐发展出花式篮球球等活动。

不过，吴建华并不满足于篮球带给

孩子们的提升，他希望把健康作为第一位，培养体魄强壮、人格健全、全面发展的孩子。为此，吴建华和老师们从跑酷、体操中找灵感，结合童年时的游戏拆解动作、设计游戏化教学方案。为保证专业性，还专门邀请体育机构和高校教师指导，最终在2020年推出了现在的体能课。

吴建华说，孩子们在体能课上爬高跳跃，不仅锻炼了身体，更在战胜困难时收获成就感，培养出超强的心理韧性。



孩子们变化大，家长有了“放手的勇气”

孩子们的变化，家长看在眼里，也有了“放手的勇气”。

小吃的妈妈说，因为孩子性格胆小害羞，刚送去幼儿园时其实有些担心，“万一他受不了怎么办？”没想到，有了体能训练和各种体验活动，孩子很快适应了幼儿园的生活。现在，孩子变得开朗了许多，“每天回来跟我分享在幼儿园的

趣事”。

而让琳琳妈妈开心的是，孩子的胃口和身体都变好了。“现在吃饭不拖沓，胃口比以前好了很多，生病的次数也变少了。”

还有家长反馈，参加了体能课，孩子对电子产品的依赖明显减少。“明显感觉到孩子的精气神提高了，孩子玩手机的

频率也明显下降，因为运动量大，吃饭、睡觉也变得很规律。”

谈及课程设计的初衷，吴建华表示，他希望孩子们能够释放天性，“生活即教育，大自然就是一本很好的教科书！孩子们在运动和劳作中学习，在体验中获得成长”。

据央视新闻

@微语录

@人民日报：假设父母是“原件”，家庭是“复印机”，那么孩子就是“复印件”。如果“原件”没问题，“复印件”大概率也不会有差。

毕竟，父母是孩子的第一任老师，父母的一言一行，对孩子都有重要的影响。

想要孩子多看书，父母也得打开书本；想要孩子少玩手机，父母就要控制自己；想要孩子变得优秀，父母也需要不断精进自己，努力给孩子做一个好的榜样。

家庭教育最好的样子，便是父母和孩子在爱与理解中，共同成为更好的自己。

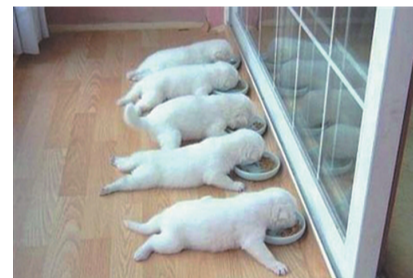
@新华社：人生路上，行囊太满，脚步就沉。有时候，我们不是走得太慢，而是背负得太多。

那些冗余的杂念、沉重的包袱、过期的关系、无谓的执念，一点点堆积在心里，压得人喘不过气，步履维艰。

想让生活变得快乐，最有效的途径，就是扔掉那些“不需要、不合适、不舒服”的东西。

历经世事后，渐渐懂得：最舒服的活法，莫过于“边走边扔”。

@微趣图



趴着吃饭就是香

@微笑话

@胡海悦：晚饭后，妻子对丈夫说：“亲爱的，我觉得自己胖了，怎么办？”

丈夫疑惑地看着妻子那不到100斤的小身板，说：“你哪儿胖啊？”

妻子娇滴滴地说：“可人家就是觉得自己胖了好多呀！”

为了让妻子安心，丈夫想了想，说：“要不然给你办张减肥卡吧。”妻子听后，果真不唠叨了。

谁知，丈夫刚要转身离开，妻子就拦住他说：“还是买个新包吧，这样别人只会盯着我的包看，就不会注意我胖了。”

@穆兰：一男生去理发，理发师是个年轻姑娘。理发前，姑娘问男生：“你有女朋友么？”

男生一听，暗自有些兴奋：“没有！”

理发师：“我是实习生，本来想给你换理发师的，既然你没有女朋友，就让我练练手吧！”

据《香城都市报》