



青少年是国家的未来和民族的希望。习近平总书记强调：“少年强、青年强则中国强。少年强、青年强是多方面的，既包括思想品德、学习成绩、创新能力、动手能力，也包括身体健康、体魄强壮、体育精神。”

怎样让孩子度过一个健康快乐的暑假？越来越多的家长带孩子参加体育运动，提高运动能力。除了学校组织的公益体育培训，各地各类体

育培训机构也推出了丰富多彩的培训项目，从体能类、专项类到小众类，形式多种多样，为广大青少年提供了运动新选择、暑期新去处。

从学习掌握运动技能，到培养迎难而上的拼搏精神；从提高临场应变能力，到增强团队协作能力，体育不仅为孩子们强健身体素质、锤炼意志品质提供了平台，更为他们的全面发展奠定了基础。

R 新时代画卷

强身健体 多彩假期



图①7月20日，江西省吉安市吉州区长塘镇周坑小学，大学生志愿者们带领孩子们跳起毽子操。

李军摄(人民视觉)

图②7月26日，河南省安阳市安阳县飞翔攀高体育馆，参加体育夏令营的学生在进行羽毛球比赛。

王建安摄(影像中国)

图③国家速滑馆“冰丝带”7月9日对外开放，图为两名小朋友在体验“最快的冰”。

本报记者 张武军 摄

图④8月5日，海南省海口市世纪公园内，小朋友在教练的指导下练习投篮。

石中华摄(影像中国)

图⑤7月25日，辽宁省沈阳市回民中学，学生利用假期在学校足球场进行夏训。

张文魁摄(影像中国)

图⑥8月17日，山东省威海市，“小铁人夏令营”的学员在进行桨板训练。

朱春晓摄(影像中国)