

20KM 徒步禅素养教育专项公益基金 2016 年 12 月 24 日简报

12月24日，普定县实验学校主题为“健康徒步行、挑战自我、增强环保意识、增进亲情、共筑中国梦”的20KM亲子徒步活动如期进行。学生、家长和老师，共有1130人参加了此次活动。

启动仪式上的加油、打气、宣导、安全提醒、还有活动拉伸，使学生们能以最饱满的状态，向前，出发。



孩子们一路上非常地开心快乐，这可以从他们的笑容，歌声，对镜头的点赞，欢快或者咬牙坚持的脚步，在途中和终点的拍照留影，当然，还有啃食物的吧唧中感受得到。



看，这个学生点赞的大拇指都快要触到镜头了，还有这位家长哦。



少年是祖国的未来、民族的希望，少年强则中国强。大旗在飘扬，心在激昂，少年往前迈进的脚步快乐而又坚定。





打卡盖章处，5KM、10KM、15KM、20KM，留个影，为自己每往前推进一步，每一个小小的里程碑而雀跃。



INSTAMAG



挑战成功，你真棒！



在终点，我问学生，感觉怎么样，“腿好痛，坚持下来了。”家长说，孩子平时上学都是打车，不是走路的，这次居然可以走完全程，他们非常骄傲。家长忙着以各种不同背景为

他们的小骄傲而拍照，而小骄傲也努力地配合着，为战胜自己，为人生途中这个小小的成就，留影纪念。我也很开心地主动上去，为他们一家三口在这次亲子徒步中暖暖的爱而咔嚓。



少年自信努力，则家庭幸福快乐

快接近终点时，碰到这两个小学组男孩，五年级的。右边这位左腿不能跳不能蹦，国庆节练跆拳道骨折过，他说右腿有点酸，但没事。说爸爸原本认为他不能完成 20KM，而现在爸爸被他甩在后面，看不到了。前面，都是穿蓝色校服的初中年级学生，所以他俩是

小学生组第一。 我被他逗乐了。 调侃他， 是不是觉得特别骄傲， 他纠正， 是自豪。 肃然起敬， 自信、从容、少年强啊！



InstaMag

从容、自信、
有尊严地成长



挑战成功后的孩子们很兴奋，还跑去找李勇校长签名留念，李勇校长最初还愣了一下，这个证书不需要我签名，但随即欣然满足孩子们的愿望，即使没有桌子也没有写字垫。多可爱认真的校长和孩子们啊！



结束后李勇校长说，这样的活动非常有意义，符合全民健身的要求，参与面广，实施比较容易，安全性高，是一个增强体质健康的好项目，也是一个心理健康成长的好途径。此次活动深得参与的家长好评。感谢为此次活动支持和付出的所有。

家长也很快乐，有些是和孩子一起完成的，有些被孩子甩开，所以结伴其他家长或者老师，来了一个不同的面对面交流。

我问这群被自己孩子甩在后面的爸爸们，能完成全程嘛？他们大声说，能，再走20KM 都没问题。

另外两个是梦想中心的老师，但不是普定县实验学校的老师，他们告诉我，普定县有 14 个梦想中心学校。



左边这个家长和学生不是普定县实验学校的，他们是普定县一中的，被这次 20KM 亲子活动所吸引，慕名而自行加入的。中途休整间隙，特地跑来借用大旗，和大旗合影。

活动中，还有一些不是普定县实验学校学生的身影。

这个幼儿园的小朋友，四岁半，是这次亲子徒步活动中年龄最小的，自己走了10公里。他妈妈说，途中就是不要大哥哥大姐姐或者大人背。小朋友，也给你点个大大的赞哦！
大的感染小的，而小的又感动大的。努力、向上的正能量，就是这样轻轻地传递下去。



别看我们年龄小，只有7岁，但也成功挑战了自己，走到了终点。生活因不懈的努力，一个个小小的成就而精彩。



陪伴孙子，也来个 20KM 徒步。路在脚下，越走越健康，越走越快乐。



没能到达终点，但我们参与了，努力了。

我们有同学、老师、志愿者的鼓励，有爸妈的陪伴，我们挑战了自己，也是棒棒的！



早上集合时，大头男孩的妈妈笑他头大，不适合其他同学 20KM 徒步禅头巾的佩戴方法，还给他看手机里他戴上头巾的样子。最初的 5KM，他一直紧跟领队，走在前列。后来因为体能不足，没有完成全程，但是，他参与了，尽了自己的最大努力，所以在 15KM 打卡盖章处，他的笑容是甜蜜、满足的。



活动结束后，我问杨老师，如果学校不需要的話，我要把合影拍照的小牌子带走，可以在其它学校举办 20KM 亲子徒步活动时重复使用。杨老师当即回答，我们需要的，这么好的活动，希望以后变成常规化，家长们也希望学校多开展此类活动。



活动结束后当日下午，就有家长发给老师如下感受：

今天有幸参加了实验学校亲子徒步活动。亲子徒步活动丰富了孩子们的**生活**，增进了**家长和孩子的交流**，它作为一个平台，给孩子一个在**家长、老师面前表现自我，展现个人的机会**；而家长们通过**亲子活动的交流平台**也更加了解、贴近了孩子；尤其是老师更是在**活动中得到了与家长更充分的交流与沟通**。通过这次活动，让我感觉到了，要让他们每个孩子都快乐，自信地成长。

看，学生自信、从容、快乐地在徒步证书上签下自己的名字。



李蓉副校长是这样分享此次活动的：

今天的徒步活动我想用两个词来表达我的感受：**感谢和欣慰**。真爱梦想-20KM 徒步禅教育基金的大力支持和指导，给孩子们提供了一次不一样人生经历体会的机会和平台，活动参与对象有学生、家长、同学、老师，活动过程中让孩子们在课堂外感受到了尝试、团结、合作、支持、互助、鼓励、集体、挑战、超越等这些词的真正含义；感受到了融洽的亲子关系和家庭幸福感。在活动中，我看到了一个父亲、一个母亲陪着孩子，看到了六十岁的奶奶陪着孙子，看到了老师陪着学生，看到了同学陪着同学，互相支持、鼓励，那是一个多么融洽的场景，到最后五公里有同学想放弃的时候，老师、家长、同学一个鼓励的手势、眼神又让孩子改变主意，继续前行，甚是感动，感动于生命真是需要陪伴和提携！此次亲自徒步活动百分之九十八的孩子挑战成功，最小的有一年级不满七岁的孩子。一路上很多家长对此活动表示赞赏，建议经常开展此类活动，从孩子和家长脸上洋溢的笑容，我们读到了两个字：开心。我想，**亲子徒步活动不仅是体质健康的锻炼和检测，他还是一个心理健康成长的过程，因为孩子每走一段路会有不一样的心理活动，得到支持、肯定、陪伴之后，心理活动是朝正向发展的。我们这是首次举办这样的活动，今后即将纳入一个常规活动进行。**

李蓉副校长在这次活动中是校长，在启动仪式上为学生、家长、老师和志愿者们做宣导；又是志愿者，在徒步途中为孩子们鼓劲、加油；也是一个孩子的母亲，陪伴自己的娃行走，在挑战终点给自己的娃点赞！



志愿者，也是这次 20KM 亲子徒步活动中一道靓丽的风采。

志愿者精神就是一种奉献精神，不在于奉献的多与少，而在于是否愿意为他人奉献出自己的一份爱心。在奉献的同时，自己也会从中体会到助人的快乐，这也是人生价值的完美体现。

我为自己有机会作为 20KM 徒步禅志愿者代表支持、指导、协助策划、并实地参与这项活动而激动，也为孩子们的不懈努力、自信和快乐而喝彩！



贵州安顺普定 12月 Instamag

每个人的进步都需要勇气和鼓励，需要一个一个小小的里程碑和成就感来烘托和绚烂，来鞭策我们走向人生的下一个目标。20KM 亲子徒步在学校的开展，锻炼的不只是孩子的身体，和大自然的接触，和父母、同学、老师的互动，最重要的是在行走中，开阔了他们的视野和胸襟，自我设立一个个行走中的小目标，再为达到小目标而磨练了自己的意志、自我约束和自我鼓劲。

我们的人生有时候有人同行，更多的时候是需要独自前往，通过他人鼓励，前行、再过度到安静地通过自我鼓励、为自己设定的下一个目标，前行。