



训练专注力告别拖拉、学习实用急救技能、养成健康生活好习惯……

## 暑假少年成长优选之地

# “双核成长”训练营开始招募

南国都市报7月1日讯(记者 叶长文)一放暑假,是不是又开始闹心了?孩子不是窝在家打游戏刷手机,作息乱成一锅粥;就是报班刷题,把暑假过成“第三学期”。家长忙着上班根本顾不上,转头又发愁:俩月过去,专注力降了、体能差了、视力涨了……开学收心难上加难。

别焦虑!由海南省儿童青少年生命安全与健康教育科普基地(依托海南医科大学)联合海南日报社、南海网、南国都市报、

南国学堂共同打造的“双核成长”暑期训练营正式启动,地点就在海口山高学校,以“专注力系统训练+健康生活习惯养成”为双核心,中午可以住校午休,一站式解决暑假没人看管、刷手机打游戏、作息混乱的问题,还能通过每天系统训练提升孩子专注力、让孩子学会情绪管理、学习急救知识、跟着老师打太极、顺带完成暑假作业……一举多得!给孩子一个充实暑假。



## 校长在线 权威支招

2026海南“中招探校”系列报道将上线

南国都市报7月1日讯(记者 叶长文)随着海南中考落下帷幕,不少考生和家长即将迎来志愿填报的关键阶段。为破解升学信息壁垒、回应师生及家长核心诉求。海南日报报业集团策划推出“护航中招 筑梦未来”2026海南“中招探校”系列报道,将在线权威解答招生政策、志愿填报等热点问题,助力考生科学规划升学路径。

据悉,海报集团全媒体中心记者将陆续走进多所省市重点中学校、国际学校、中职学校等,邀请学校相关负责人进一步解读招生计划、录取规则、办学条件、培养特色等内容,为考生及家长答疑解惑。

与此同时,该系列报道配套打造一站式升学服务矩阵,护航万千学子升学路——

海南日报客户端上线“升学帮”栏目,聚焦中招、高考阶段升学需求,实时更新权威资讯、招生动态、志愿填报指南、常见误区等核心信息。同时,紧密结合海南日报报业集团志愿填报公益讲座等在地化服务,让用户无需多方查询,一站式解学子升学之惑、升学之忧。

南海网、南国都市报搭建“中招面对面”专属网络专题,设置五大板块同步更新权威资讯;整合全平台资源开展全周期宣传,跟进补录等关键节点信息。

相关报道将在海南日报、南国都市报、南海网、海南日报客户端、新海南客户端、海南日报教育融媒工作室“教岛主任”、南国学堂等全平台推出。欢迎广大师生、家长持续关注!



往期活动照片。

## 四大亮点

### 1. 专注力系统训练,告别走神、拖拉、粗心

配备小学版、初中版专属训练手册,每日30分钟专业训练,覆盖注意力广度、稳定性、分配性、转移性四大维度,通过舒尔特方格、听觉密码本等方法精准提升。训练前后统一测评,人均提升目标达15%,告别走神、拖拉、粗心,让进步看得见。

### 2. 健康习惯全天浸润,假期不“滑坡”

每日从太极晨练、正念冥想开启,搭配眼部训练、脊柱拉伸,下午60分钟团体感统运动释放活力。融入番茄阅读法培养自主学习习惯,每日健康打卡覆盖膳食、安全、行为等六大维度,帮孩子重建规律作息,远离电子产品依赖。

### 3. 硬核急救技能傍身,学会守护生命

依托海南医科大学专业资源,全员开展CPR心肺复苏、海姆立克急救法实操教学,半身模拟教具人手一套练习,确保技能考核通过率100%。更有情绪管理、社交技能、健康科普等主题课,全方位提升综合素质。

### 4. 双向共成长,进度全程可见

每日复盘打卡、每周评优颁奖、每两周成果展示,孩子动态随时掌握。每月开设家长工作坊,讲解家庭专注力训练、亲子沟通、儿童营养等内容,实现“孩子进步、家长赋能”双向收获。

## 优势显著

与市面上临时招募、上岗即用的暑期托管团队不同,本基地拥有稳定的“科普带头人+核心团队+特聘专家+服务梯队”四级科普教育体系。训练营由国家健康科普专家、海南医科大学张东献教授团队领衔授课,团队拥有7位专职科普骨干与上百名健康管理师、医学志愿者,深耕海口及周边50余所中小学,累计完成691场科普宣讲、43场技能训练营,直接惠及超万人。

## 权威专家带队

张东献,男,教授,博士研究生,国家健康科普专家、省健康科普专家、南海名家,领军人才,海南医科大学管理学院青少年行为健康研究中心主任。长期从事公共卫生和社会健康治理、儿童青少年健康管理等研究和科普,担任中华预防医学会行为健康分会委员、中华预防医学会爱国卫生技术指导委员会委员、健康海南行动推进委员会专家、海南省学校健康教育指导委员会专家。多次获得省级优秀爱卫专家和省级优秀导师称号。2024年,团队《“健康班主任”伴“生”健康成长》案例入选全国首届社会健康治理(健康教育与促进组)典型案例。主持的“童健未来”儿童青少年健康自我管理能力的培养模式,获评全国健康教育“典型案例”。

## 多学科专业团队

基地整合海南医科大学医学、教育学、心理学、管理学等多学科师资力量,团队成员包括:临床医学与急救技能培训专家、儿童青少年心理健康专家、营养与运动健康专家、教育学科专家。

## 知名机构助力

基地与复旦大学健康教育所、北京大学儿童青少年卫生研究所等相关研究机构建有长期合作关系,可以为项目研究提供技术和人才支撑。同时,海南医科大学健康科普团队与省社科联、省教育厅、省卫健委、省疾病预防控制中心保持长期良好的合作关系,在科普过程中可获得相关支持。

## 快来锁定名额

训练营将于7月13日至8月28日在海口山高学校开营,面向8-12岁学生招生,每班限额30人。本次暑期营全面升级,覆盖整个暑假,小学、初中双班分层教学,适配不同年龄段。

不用满城赶培训班,一个暑假就能让孩子在专注力、好习惯、急救技能、综合素养等方面全面提升。名额有限,家长可添加南国都市报-南国学堂客服微信(微信号:tianbai-jia168)或者扫描下方二维码咨询详情,提前锁定名额。



扫码咨询

## 家长认可

此前推出的寒假启航营收获140余组家庭一致好评,不少家长反馈孩子回家主动完成作业,还教家人做CPR,更有家长遗憾“课程时间太短”。



扫码看详情