

“早读、早餐、早锻炼”重返校园 摒弃陋习,从“三早”开始

宁向尚 记者 王玮伟/文
倪路/图

大学校园内,有这样一群学生,有三更半夜才入睡的不良习惯,夜很深,精神却依然很好。或因为一部电影,或因为一款升级游戏,或因为一份拖不掉的作业……这部分人就是俗称“夜猫子”。而如今,安农大的学子们,正通过肯德基“三早”活动,摒弃这些不良的生活习惯。

自去年安农大与肯德基、市场星报联合开展“三早”活动以来,受“早读、早餐、早锻炼”的启发,不仅提高了安农大学生的早间生活品质,同时也吸引了全城大学师生的关注。



安农大“三早”活动启动仪式上,朗诵《少年中国说》

百名学子高诵《少年中国说》

5月12日早晨,阳光显得格外明媚。记者来到安农大,清晨的校园呈现一片和谐的景象,篮球场、塑胶田径场上,闪烁着学子们矫健的身姿;绿荫下,不时可见莘莘学子捧书朗读的身影……

“少年智则国智,少年富则国富,少年强则国强,少年独立则国独立。”远处传来气势恢宏的《少年中国说》朗诵。待进入到记者的视线,只见安农大广场的一角,“三早”活动启动仪式上,百名学子整齐而富有感情充沛的朗诵,吸引不少周边同学的加入。“每天早读不仅可以增加知识、浸润心灵,更有助于博大宽厚的思想人格培养。”朗诵队大一学生许晖感慨道。

随后的节目更是精彩不断,各路“达人”纷纷拿出绝活用行动秀出自己的早间生活计划。街舞队员们舞动起矫健的身姿、威武的跆拳道高手激情表演,赢得了阵阵喝彩;更有早餐达人秀出了自己的早餐食谱,各式招数纷纷亮相,让校园的清晨充满活力。

“三早”生活引来全城“热捧”

“早读、早餐、早锻炼”的健康早间生活,不仅帮助同学们建立良好的早间生活习惯,提升同学们的生活水平和品质,同时也吸引来全城大学师生的关注。

安徽农业大学学生处处长刘惠东表示:“一直以来,安农大特别重视大学生的文明行为养成教育和校风学风建设,‘三早’活动恰是实现这一教育目标的有效途径。通过倡导同学们坚持读早报、吃早餐和参加早锻炼,帮助同学们养成健康、科学、积极的生活习惯,完善自我,进而为下一阶段的学习工作奠定坚实的基础。”

与此同时,不少安农大同学也向记者反映,自从“三早”活动进校园以来,发现原来校园的清晨是如此美丽。

“以前对于早间生活完全不在意,班里同学晚上熬夜是家常便饭的事情,也因此养成不良的早间生活习惯,睡懒觉、不吃早饭是司空见惯的事儿,更不用说读早报和锻炼身体了。”安农大经管专业的张青青告诉记者,如今,身边的很多同学都响应“三早”活动,每天早起十分钟,读一份早报,吃一份早餐,做一次早锻炼。在享受一个美好的清晨的同时,大家的学习更有效率了。



市场星报社副总编辑胡春生(右二)为“三早”达人颁奖



早餐营养搭配活动



跆拳道表演

吃一份早餐 送一份星报

为了能够让更多的人可以享受到健康的早间生活方式,肯德基一方面继续在高校搭建“三早”活动平台,让三早达人们与大家分享健康生活方式,吸引校园“夜猫子”们早早起床,加入到“三早”达人的行列,让更多同学养成良好的早间生活习惯,另一方面,发起省城部分肯德基餐厅开展“吃一份早餐送一份早报”活动。

据肯德基公司相关人员介绍,自“三早”期间,凡在每天7点之后的早餐时段,到合肥市参与三早活动的餐厅,只要任意消费满十元,即可获得一份当天新鲜出炉的报纸。让顾客在享受美味早餐的同时,获得当天第一手资讯,紧跟时事潮流。市场星报社也高度重视“三早”活动,在5月12日安农大“三早”活动启动仪式上,市场星报社副总编辑胡春生还为早餐营养搭配达人颁奖,鼓励同学们注重早餐营养均衡。

记者了解到,肯德基一直致力于打造新快餐,倡导“天天运动,健康一生”的理念。“三早”活动推广三年以来,已经在消费者中形成了良性循环。如今“三早”活动已经深入到30多个城市,相信随着更多消费者对“三早”理念的认同,“三早”必定会成为社会普遍风潮,大家的生活也会越来越健康。



早锻炼