

每一天都笑对清晨的阳光

肯德基“三早”达人总决赛将“三早”活动推向高潮



今年3月,肯德基开展了“早读、早餐、早锻炼践行三早达人生活”的大型系列比赛。活动自启动以来,在安徽农业大学的校园里,掀起了一股“三早”热潮。先后共有1000余名同学参与到“三早”达人比赛中,校园里到处弥漫着文明健康的学习生活氛围。6月11日,“三早”总决赛终于在众人期待下拉开帷幕。此次,由《市场星报》、肯德基、安徽农业大学共同见证了这一场意义重大的比赛。

有资格参加总决赛的选手们,都是之前22场预赛中过关斩六将的佼佼者。总决赛依次进行了“三人四足”赛、“我与早晨有个约会”主题朗诵、早餐食谱我找茬、营养知识我解答、膳食宝塔我来爬、仰卧起坐、俯卧撑、跳绳、踢毽子等项目,高手间的场场角逐让“三早”决赛现场高潮迭起,精彩纷呈。最终,来自2010农业资源与环境学院的张伟汉同学获了“三早”达人的总冠军称号。

宁向尚 陈律立/文 黄洋洋/图



校园新风气 让同学进步老师欣慰

谈到这次比赛的收获,现场的同学们个个有说不完的话。2010级食品质量与安全专业的潘优同学激动地告诉记者,在参赛以前,她从没有想到过,参加“三早”达人赛会给自己带来这么大的收获。不仅制定了具有可行性并营养均衡的早餐食谱,将食物营养方面的知识应用到生活中,认识到营养均衡的重要性,还找回了孩童时,天真活泼积极活跃的感觉。更没想到的是,在已经习惯睡懒觉之后早起一次,备感新鲜,竟从此养成了早睡早起的好习惯。自4月初参加“三早”活动以来,她将每天的闹钟定在了五点半。起床后会看看书、听听音乐、吃个早餐,一天的学习在轻松愉悦的好心情中开始了。

坐在评委席上的评委老师和嘉宾们,都是同学们践行“三早”达人生活的见证人。负责这次活动的安徽大学学生会秘书长李振宇老师告诉记者,这次活动举办得非常成功,同学们和老师们都受益匪浅。一方面,同学们通过这次活动,养成了良好的生活习惯和积极的学习态度,每天早起,每天都有好的开始。另一方面,老师们也不用担心同学们的学习自觉性,学习的氛围更加浓厚,这次活动也为学校的校风学风建设添砖加瓦,是一举多得的好事。

获得“三早”达人总冠军的张伟汉,在接受记者采访时也表态说,今后无论身在何处,都不会辜负了这个荣誉称号,会用自己的实际行动,带动身边的每一个人健康地学习和生活。把“三早”进行到底,为母校争光添彩。

肯德基 让“三早”生生不息

此次“三早”达人总决赛,将整个“三早”活动推向了高潮。主办方表示,虽然比赛暂时告一段落,但肯德基推广“三早”理念的脚步绝不会停止,他们还将不遗余力地将“三早”活动开展下去。

从2009年开始,百胜餐饮集团旗下肯德基品牌,就开始在全国推广“三早”理念,连续三年针对不同的群体,分别开展了意义深远的“三早”活动。提倡广大市民每天早起十分钟,读一份报纸、吃一份早餐、做一次早锻炼,共同打造健康的早间生活方式。“三早”风已经刮遍中国大地,“早餐、早读、早锻炼”,早已不是一句简单的口号,它已成为一种健康时尚的生活态度,融入到越来越多人的学习、生活中。

肯德基还向广大市民发起号召,无论你是否已经养成“三早”习惯,为了您和家人的健康和快乐,就让我们从这一刻做起,用实际行动践行“三早”,分享健康人生,开启美好未来!

“三早”让我们和早晨有个约会

在整个决赛中,最让场上每一个人感受深刻的,要数朗诵比赛。朗诵比赛规定的主题是“我与早晨有个约会”,由于同学们都提前准备得十分充分,使得比赛过程甚是精彩。

“你听,听见什么了吗?你是否听到了同学们那琅琅的读书声呢?同学们已经早读了,伴随着树上鸟儿的歌唱飘来晨读的书声,我不禁陶醉在校园的晨韵之中,循声看去,朦胧中,只见那一个个熟悉的身影,他们又如往常一样,执卷晨读,时而轻轻地吟咏,时而高声地朗读……”这是2008金融学专业韦方同学朗诵稿中的一段文字,整场比赛,她的发挥也最为稳定。凭借优美的篇

章、有感情的诵读,她赢得了现场的一阵阵掌声,并最终获得了“我与早晨有个约会”主题朗诵比赛的第一名。

韦同学介绍,肯德基三早达人活动逐渐培养了同学们的早读习惯,正如她文章里写到的,每一个清晨,她都能看到校园里同学们早读的身影,听到琅琅的读书声。这样的早间氛围,使她每天清晨醒来都满怀热情地想要加入到早读的队伍中去。“真的要感谢‘三早’,我现在已经养成了每天六点半准时起床的好习惯,晨读也成了一天的开始!”她说。

“三早”寝室 体现健康团队意识

在现场,一个特殊的奖项特别引人注目,因为这是体现团队意识的奖项——优秀“三早”寝室奖。得到这个奖项可不容易,不但需要寝室的每个人都拥有一定的实力,还对团队协作能力要求很高。

最终优秀“三早”寝室奖的得主是2010园林专业的4个女生。她们可真是名副其实的姐妹花。其中的一名女孩儿占颖向记者介绍,平时,她们4姐妹做什么都一起,兴趣爱好也大体相同。每天早上,她们6点半起床,一起去早读,然后就一起去操场锻炼。参加这次比赛得到冠军,她们在收获喜悦的同时,更收获到了一

份真挚的友谊。

“以前我们早上都窝在寝室睡懒觉,现在养成了早起的好习惯,生活有了很大的不同,给我的感觉,好像一天的时间凭空多出来很多,也很充实。我们4姐妹本来关系就很好,现在变得更加团结、默契。而且,这次活动给我们提供了很多与人交流的机会,还提高了我们的语言能力。我把这次获奖的事情告诉我的妈妈,还用这次发的奖金为她买了吃的,她很高兴,还夸了我!”另一名女孩吴曼莉这样介绍说。

