**20230910夏令营分享（三）**

整理：糖糖

**主持人：**大家晚上好，欢迎大家来到得明健身的直播间。今天晚上是我们夏令营的一个分享会。因为我们有好多的得二代参加了我们的夏令营，变化都是特别的大，非常想和大家来分享一下。

今天分享的是梓柠和嘉恒，是北悠然师姐和小萍师姐家的两位宝贝。我看可心师姐已经来了，还有嘉恒也来了，还有一位是梓柠，如果我们几位分享的嘉宾以及我们的辅导员都在场的话，那我们就差不多开始了。

去参加过夏令营的小朋友或者大朋友肯定都知道，因为我们的夏令营跟其他的夏令营其实是非常不一样的。我那时候看到群里面分享的一些夏令营照片的时候，我就觉得，哇！这个夏令营太幸福了。我们的小朋友在果园里面都是自由的，非常的自由，非常的有童心。

好了，现在也是人慢慢多起来了，我们那因为时间的关系，我们就差不多开始了。

我是今天的主持人冯宝。今天晚上是我们夏令营的一个分享会。今天我们也是邀请到了我们的辅导员可心师姐以及我们两位师姐家的小朋友，一个是北悠然师姐，还有一个是小萍师姐家的。还有我们可心师姐，是两位参加夏令营小朋友的辅导员，她可能对两位小朋友的变化以及当时的一些情况都是非常的了解的。那今天我们就邀请这几位伙伴来给我们分享一下夏令营的一些趣事以及夏令营的改变，然后回到家之后的一个变化。让我们有请他们。

来欢迎我们两位小朋友，一位是我们的邹嘉恒，还有一位是我们的李梓柠两位小朋友。这样子，就是可以先跟我们来讲一讲，你们觉得在夏令营当中最难忘的一件事情，或者说你觉得夏令营有什么有趣的事情。梓柠是14岁，现在是初三的学生。那要不你先来说一下？

**梓柠：**就是这次夏令营嘛很好玩。他这个怎么说呢，可以让一个人与人之间的交流更多一点。毕竟如果放暑假的话，可能没有人会去选择去跟一堆人去交朋友。

**主持人：**意思就是你在夏令营交到了很多好朋友咯！

**梓柠：**对，差不多。

**主持人：**所以你第一个收获就是交到了很多的好朋友。可能你在别的时候上学的时候可能学习压力也比较大，就没有那么多的时间去交好朋友；但是在夏令营的时候呢，你就特别的放松，同时感觉大家都是那么的契合，所以你交到了很多的好朋友。可能小朋友感觉会更加深刻，因为大人可能都知道，如果说在职场上面啥交到朋友呢，确实是没那么容易。还有吗？

**梓柠：**还有就是锻炼身体，就是能提升我的身体素质。

**主持人：**那具体的比如说，以前你觉得做什么事情可能会比较累，但是现在呢，你哪怕是比做之前更加量大的事情，你都不会觉得累。有没有这种？

**梓柠：**有。就是原来跑步跑上三圈左右就不行了，就相当于废了；然后现在就是可以往上再提提，可以跑到四圈或五圈。

**主持人：**就是以前跑步可能就是几圈就累了，但是现在呢，可以增加一倍的量。

**梓柠：**差不多。

**主持人：**那就是相当于是体能就比之前好了很多了？

**梓柠：**对。而且他这个锻炼还把我视力变好了一些，原来我配了个眼镜是100度的，但是戴上去以后不是特别清晰，就是我的度数可能高了一些。然后夏令营回来以后呢，戴着眼镜就有点晕，就度数回来了，而且还比100可能还低一些。

**主持人：**哦，那是不是这样子的话，眼睛都可以摘掉啦？

**梓柠：**能摘，但上学还得戴。因为上学那个位置有点偏。

**主持人：**我觉得这个真的是很厉害，我想摘下眼镜，可能就不像你一个夏令营就回去了，可能得参加好多的夏令营才能回得去。

我看一下我们嘉恒。哈喽，嘉恒，你是非常厉害的，你一个人面对着我们这么多的大朋友。你看要不你也来给我们说一说你在夏令营的一些趣事或者是夏令营的改变？

**嘉恒：**就是那个每天都得跑步，然后耐力增加了。就之前学校跑个200米就不行了。现在跑下来基本都不怎么累。

**主持人：**潜能被激发出来了。之前跑一会会儿就累了，现在的话可以跑更长的路了，就不累了。是不是？还有其他的点吗？

**嘉恒：**还有，跑步的速度也快了很多。

**主持人：**哦，跑步的速度也快了很多。那我听你妈妈说，说是你现在就是自己能做做菜了，是不是？

**嘉恒：**是。

**主持人：**这个可厉害，你几岁了呀？

**嘉恒：**11岁。

**主持人：**11岁的宝贝，很厉害呦。那你可以，你可以头抬起来，然后看我们的镜头。对，这样子就更帅了。因为我听到你妈妈说你是可以自己做做菜了，是不是啊？哎哟，你这样子抬起来很帅耶，太帅了，你看大家都在夸你们两个。两位大帅哥太帅了，是不是？而且你知道吗，就是会做菜的男士可能会变得更帅。之后你就会更懂，又增加一下优势。

那除了体能上的变化，你觉得比如说去上学，有没有觉得上学会变得更轻松一些啊？或者说你，你看你在夏令营，像刚刚这位哥哥，他说他是交到了好多好朋友。你们是同一组的是不是啊？

**梓柠：**对啊，我是酋长，他是队员。

**主持人：**你们是一组的，那你俩应该是好朋友呀，是不是应该互相打个招呼？

**梓柠：**哎呀，还行还行，关系还行。

**主持人：**那个男士之间的友谊，就是你看我一眼，我看你一眼就OK了，也无需过多的言语表达，是不是啊？可以啊，两位小帅哥是不是？特别明显的就是体能都变得非常的好了。我们的那个梓柠他确实是，就是连视力上面也是有变化的，然后回到家之后发现眼镜都可以摘掉了是吧？本来度数也不高，确实是可以摘掉。

然后我们嘉恒宝贝也是体能上面有变化，然后性格上以前可能不是很外向，可能现在会变得更外向。就是非常帅气的两位伙伴。

那你们有没有什么趣事，发生在夏令营的？比如说你们玩什么项目的时候，你们印象特别深刻？我是有看到，就是在泥堆里面打架的那个，不能叫打架吧，应该叫什么，那个应该叫什么？

**梓柠：**那是雷卡还是啥？坑里打架摔跤？那个小年龄段玩的吧？

**北悠然：**大一点的孩子们和小一点的孩子们，他那个参加的活动和项目，有一些是分开的，有一些是合在一起的。

**主持人：**那我这么问吧，如果说让你们再去一次夏令营，你们还愿意去吗？

**嘉恒：**愿意去。

**梓柠：**去啊，要不然搁家待着太无聊了，暑假没啥意思啊。

**主持人：**下一期的夏令营可以再报名，可以再参加，可能会更加丰富。

**嘉恒：**是的。

**主持人：**那这样子啊，我看两位小朋友也比较腼腆，我们要不现在就邀请我们的可心师姐，就是你们的辅导员。听听咱们辅导员来跟大家讲一下这两位小朋友的一些变化。比如说你印象特别深刻的事情，或者说是之前他们俩是怎么样的，现在是变化有多大？

**可心：**就是首先我们的酋长李梓柠和我们的副酋长赵坤鹏，他们俩真的特别特别操心。夏令营我是领了我家两个孩子都去了。有的时候比如说早上要走的时候，那笑了哭呀干嘛的，然后每次等到小刚教练要点名的时候，就是李梓柠和我们的那个副酋长赵坤鹏，他俩真的特别特别操心。我出去的时候每次都已经到我们组，都已经到齐了或者谁没到，他们就是都了如指掌。有时候觉得有时候觉得我挺惭愧的，他们俩真的是特别特别操心。

还有就是动作辅导的时候，有的时候教练带操做咱们那些基础的动作，然后他俩就一前一后去教，去指导那些动作不是很到位的学员。我感觉他们真的就不用你去说，就非常非常主动，这点让我挺感动的。

还有第三点就是他俩中间脚都受伤了，但是为了我们组的比赛，还是要坚持去跑步。当时我挺心疼的，我跟他们说，要实在弄不了了，咱们名次靠后算了，就是别再伤上加伤了。但是他们都是最终为了团队坚持的去跑，真是非常心疼又非常感动。

我觉得我们两个酋长真的是太棒了，我都不知道用什么语言来形容了。每次我们团队集合起来也非常齐。跟他们俩那种组织能力，还有那种团队的凝聚力，真的是离不开。

**主持人：**这点确实是很难得。

**可心：**就是跟个小大人一样，有的时候你我想不到的，人家都能去想到。我觉得悠然姐和那个阿然姐真的把这孩子培养的特别优秀。

**主持人：**那我们嘉恒呢？

**可心：**邹嘉恒刚开始我对他印象最深的就是他老是弓着背，然后见一次我就给他掰一次，见一次我就给他掰一次。掰的时间，我还提醒他，后来我问他我这样提醒你会不会烦呀？然后他跟我说了一句，他说你看我有烦吗？真的非常懂事。一直到后来我发现，慢慢的你不用怎么去提醒，当你走到他跟前，然后他都有意识的把背给就挺直。再到后来我发现他真的比以前挺直了很多很多，身形正了很多。不用你去刻意的再去提醒他。

**主持人：**就是从我们专业的角度上来讲，可能会去看他的身体有没有变得更正，是吧？

**可心：**对，刚开始我一看见他一弓起来我都急得慌，我就赶紧给他肩膀掰一掰。然后到后来他就正了很多，自己正了很多。这个也是我觉得邹嘉恒就是变化最大的。

**主持人：**这点就变化最大的，但可能他自己都没有感觉，但是慢慢的在无形之中，他这个身体就变得更加挺拔了。

**可心：**对，比以前真的改善了很多。

**主持人：**那这样吧，我们也邀请一下我们邹嘉恒的妈妈，是我们的小萍师姐，还有我们北悠然师姐。听听他们说说比如参加完夏令营之后，在家里面的这些改变。

**北悠然：**大家好，说说我家孩子的变化。其实在夏令营，因为我前面在那儿呆了几天，然后中间没有在那儿呆，结束之前又在那待了有四五天吧，差不多就整体加下来有十天。因为我是作为家长在那待着，所以说很多训练项目我可能是没有真正的看到。但是孩子们在民宿活动的候，吃饭的时候，或者是有其他活动的时候，我都能看见。就是你一直在看着这些孩子们，从一个刚开始入营的时候，他不在状态的那种那种状态，然后到后边尤其是参加比赛的时候，对集体的那种荣誉感，还有个人的斗志哈，慢慢就就燃起来了。包括在这个过程中会有一些矛盾，然后会有一些什么问题产生，然后我就发现就是咱们这个环境都会允许这些事情发生，然后再让他们在这些矛盾里面，让孩子去获得一些成长。辅导员会给到各种及时的一个关注，或者是指导和引导，我觉得特别好。

其实我们家孩子也是，我没有去过多的关注他或者干涉他，就是让他再跟着这个营的节奏去走。回来之后的变化，第一是饭量，之前吃饭也就还可以，但是我发现从夏令营回来之后吃饭比之前要多。然后有好几次做饭。都给我们把锅给吃完了，然后人家说还没有吃饱。然后我才发现，就是整个的饭量比之前其实是大很多了。我才发现，就是他通过这个整体的训练之后，整个身体比之前好了，所以他吃饭就比之前吃的多了。这个是第一点；然后后来他自己跟我讲了，他说开学之后，他们同学说你这个字比之前有进步啊，就写的字好了。但是实际上他从7月31号去了营上，然后到到8月21号回来，这期间是写字不多的。因为他们白天都在训练嘛，就很少写字，就回来之后写一写作业。然后自己也说写的字比之前好一些。这个他就是后期的这些看到的他的一些进步。然后就是体能上的，上体育课，他说开学第一天他们就有那个测试，然后他说这个测试对他来讲都是小事。之前他跑了之后有时候会胸口疼，或者是那个因为我们脚腕有脚伤，说脚腕疼。昨天我还问他，我说你后来开学又军训又什么的是吧，我说这段时间你那个脚有没有再犯呀，有没有再疼呀？他说没有。但是其实他在营里后十天，他的那个脚一直是处于疼的那个状态，今天好点，明天差点，后来就一边训练一边在那个，咱们那不是也有无余手法嘛，然后有技师给他做，所以就弄的也能坚持下来。结果这几天问他，他说这个脚伤现在。没有问题了，没事了，我觉得还挺意外的。我还说后期有可能训练项目加大了，或者怎么样，有可能会疼啊，也没有。

然后就是我回来之后给他做过无余，之前给他做无余的时候，经常说这个一捏他就疼的不行，不让动，但是这次给他做的时候，他就没有那么抗拒，并且捏着这个后背明显比之前就是那个手感觉就手感松了很多。就是他身体上的这个变化。刚才他自己也说这比之前变好了哈。

然后还有啥呀？其实挺多的，有一些可能太细节的都不太记得了。还有上厕所，之前他都是晚上去一次，现在是早晚各一次，也特别规律。我觉得其实从整体来讲，都是他的身体素质整个在变好。

我就先说这么多。其实我挺开心的，这次夏令营我觉得收获挺大的。明年还有这个营，肯定我们还是要去的。

**主持人：**是的，那听到你这么讲的话，我觉得也非常的值得。变化还是很多，可能有些是很微小的细节，但是呢，就是你突然感受到了，你就会发现，哎，这个好像以前不是这样的哈，他就改变了，但是个你说刻意的去要说这个事情吧，好像也也无从下口。

**北悠然：**对，包括其实我跟孩子的亲子关系之前也还可以，但是我觉得从这次营上回来之后，好像跟孩子之间亲子关系比之前更融洽了。

**主持人：**哇，这个其实就是哪怕是说什么心理咨询啊或者上心理课呀，这样子那样子的，很多的这种课程，其实都没什么用。

**北悠然：**对，还是在在营上，因为你也不参与他的项目，其实就是孩子自己在那，然后我在那就跟着锻炼呀或者干嘛的，就是各成长各的，谁也互相不干扰，谁也不干预谁。但是我感觉就是果园这个环境真的是太神奇了，就是你在那待着，你不知不觉的好像就受这个场能的这种影响。回来之后第一天我家孩子看着这屋子，然后就说太没意思了，我想回果园，我想回去。

**主持人：**我也特别有这样的感受。我也去果园了有半个月，就是你在那里你就不想回来。那你的活动非常的丰富。我那时候去还没有夏令营，但是就是每天比如说有足球，篮球，羽毛球，还有各项的，早上有锻炼，然后下午有玩游戏。还有自己打扫卫生，还要干活，每一天都很充实，但是那里就把自己变得好。大家没有去过的，在这里呼吁一下，如果想去果园的话也可以去，真的你去了之后可能你就不太想回来了。

**北悠然：**太治愈了，在那个环境里可能你就算有点问题，你到那之后也就好了。反正我自己在那前边待了四天，后边待了五天，我自己的身体变化也特别大，等以后有机会再给大家分享吧，因为今天主要是说夏令营。

**主持人：**你们是参加了多久的夏令营啊？

**北悠然：**我们是参加了20天。

**主持人：**20天的话就变化这么多啊，那其实还是很很厉害啊。你去别的地方的夏令营可能都不会有什么变化。

**北悠然：**也参加过其他的营，前几年参加过。但是说实话，就是像咱们这个时间比较长的这种营是非常少见的。大部分营都是四五天，三四天或者六七天，很少有20天的一个营啊，真的很少。

**主持人：**对，20天的营确实是比较少，我见的比较多的都是一星期左右这种的。

**北悠然：**对，对，就是那种游学性质的或者是不够深入，我觉得时间拉长才能够足够深入的，然后让孩子在这个环境里浸泡，然后成长发生一些变化。

**主持人：**我发现我们的小萍师姐也来了。

小萍：刚刚刚在吃饭。

**主持人：**我们刚刚也一直在聊梓柠的一些变化。那刚好你来了，我们也可以聊一聊嘉恒。我发现就是嘉恒自己一个人上来的时候，我发现还挺厉害的。他自己还不害怕不胆怯，有的可能就哎妈妈要陪在旁边，是吧？

小萍：对，他回来变化还是蛮大的。学校的活动他都去参加了。就是学校开学前有一个大树活动，星期五的时候，我们这边刮台风放假了，但是星期六好像说有公务员考试，他们都去搬桌子，他自己报名的。

**主持人：**他就是自己去喜欢愿意去做一些事情了，是吧？

小萍：对对对，就是比之前好很多。以前他不会参加那种活动的。

**主持人：**现在他主动去做了？

小萍：对，分享也是他主动参加的。我问了一下他，他就说同意参加，然后他就报名了。

**主持人：**哦，那他刚刚是不是比较腼腆呀，我本来还想让他多说一些，但是我看他是不是就是面对镜头还是有些不好意思啊？

小萍：对，他还是不够自信吧，还要自信一点。

**主持人：**是的。那他在家里面有些什么变化吗？除了主动愿意去参加一些活动之外。其他比如说身体上面或者说情绪上面这些有没有一些变化的？

**小萍：**有变化，就比如说他以前输的时候，他输不得的，一输他就会哭的。就举个例子，他跟他老爸打乒乓球的时候，输了一个球，就很生气，就很郁闷的那种。现在呢，他就好很多了，他就是会控制自己的情绪。然后他上次跟我讲，就是在果园里面不是有个套圈圈的活动嘛，然后就是通过套圈圈来调整他的情绪。因为你套重了或者是不重，这个输的可能性也很大。他就通过这种方式来调整他的情绪，然后他现在好很多。

身体方面的话，就是他可能健身就是比如说有一些动作你叫他去做，他可能会主动去做。不像以前可能你就需要奖励啊，或者是处罚他呀，他才会去做。那么现在呢，他就会主动，比如说吊杠啊，或者是说高抬腿什么之类的，他会自己去做。

昨天他给我分享一个事情，就是他们学校不是有上体育课嘛，就是全班人跑400米。他说他以前他都是跑跑走走，上一次他就全程跑下来。就是慢跑啊，也不是快跑。因为他说如果不是老师要求要保持队形的话，他可能会跑超过几个人。

还有就是，昨天我看了一下他的喉咙，他之前扁桃体是比较大的，然后现在现在我发现他的扁桃体好像是小了一点点，就是希望他通过健身可以把那个地方调整好。

**主持人：**他的身体上面的变化也是有的，是吧？

**小萍：**对的。他那个变化还是蛮大的。

**主持人：**你们是参加了多久的夏令营啊？

**小萍：**他是参加20天的。

**主持人：**一样的时间，对吧？

**小萍：**对，然后我也在果园待了一段时间，待了几天吧。果园的环境还是不错的。

**主持人：**你也感受到了果园的环境，是吧？确实是非常不错。

**小萍：**我自己的体会特别深。我去的第一天我都晕倒了。气上不来，就是气卡在胸口这里，然后就晕倒了。然后第二天，第三天就会慢慢的感觉胸口，还有肩后背这些地方会被打开，然后气就上来了。能量场蛮强的。

**主持人：**对，那个地方就是比较有能量的，可能老师在就比较有能量。

**小萍：**一开始的时候感受不到，但是去到那个地方待几天的时候，就会觉得虽然说生活各方面，你要是说跟城市相比的话，可能没有那么便利，没那么方便。但是他那个东西好像是有点像那种只能意会不能言传的那种吧，就是那种环境的那种气场的东西，一般人理解不了。

**主持人：**那去过果园的应该都知道。应该有好多人都去了果园。

**小萍：**对，去那儿也简简单单，但是就是说对人的那种身心的变化是不一样的。

**主持人：**嗯，对，是的。因为我刚刚看到那个小朋友可以自己上来。毕竟年纪也很小，才十十一岁，是吧？

**小萍：**对，快12岁了，十一十岁多。

**主持人：**所以说去了果园之后，就是参加了夏令营之后，你看整个人身体状态会更加打开。然后体力，他刚才自己说了体力会变得更好。然后我还看到你在群里面有分享说他可能自己想弄一些菜呀，或者是他可能就是有心想去做这样的事情，愿意动起来，其实这点非常难得。

**小萍：**对，他会做菜，现在他偶尔会做一两个菜。

**主持人：**可以啊，他十来岁的小朋友，很厉害。

**小萍：**以前他是不会做，现在会做一些了。

**主持人：**其他还有一些变化吗？

**小萍：**其实我觉得他变化挺多的，但是细节上面的东西，我没怎么跟他分享。他昨天晚上拉我去跟他聊天，他就跟我说了这几点，我今天都说了。他可能也说了吧？

**主持人：**他就说他自己的就是体力有变好，就是以前可能跑步的时候，只能跑比如说一两圈或者三四圈，就现在可以跑的更多，体力会更好一些。

**小萍：**对，他的变化他自己也能感受到。他做作业积极了一些，以前做作业的话会会逼着叫他呀或什么的，现在作业的话还是比较主动的。

**主持人：**这个很好哎，如果有小朋友比较叛逆的话，他可能就不愿意学，就不要说做了，写作业就更加不愿意。但是其实当你身体通透的时候，你就会什么事情都是自己愿意去做。因为我们的夏令营也是融入了健身的理念在里面的，所以就会跟别的夏令营有也有些会不一样。

我看一下啊，我们可心师姐可能会更了解一些，可心师姐可以一起来说一说。刚刚可心师姐也有讲到一些，就是我们小朋友在夏令营的一些经历。

**可心：**能听见吗？

**主持人：**可以。

**可心：**你说让我说说邹嘉恒吗？

**主持人：**对，就邹嘉恒还有那个梓柠都是有的，就是刚刚两个小朋友都讲了，是吧？就是因为当时的时候是你在那边，家长可能没有看到小朋友的一些过程。就比如说他们从刚刚开始进夏令营，到最后离开夏令营，虽然时间也不是很长啊，才20天左右的时间，那么，比如说他们刚刚进来是怎么样，后来是怎么样。这个可心师姐有观察过吗？

**可心：**那对周嘉恒来说，我觉得最大的就是他身形，刚开始我也说了老是提醒他，然后掰他，到最后反正我感觉他的身形比之前来的时候正了很多。刚开始锻炼的时候，老是说这疼呀那疼呀，然后到最后，虽然跑的不是在最前面，但是就是能坚持，能坚持到底。

**主持人：**就只有这个，就是你印象比较深刻，是吧？

**可心：**对。我看旷亦旷师姐也在直播间，你可以让她来说一说她家的两个宝贝也都在我们组。

**主持人：**好的，家里又小朋友参加了夏令营的小伙伴们，大家也可以来分享一下。我看一下旷亦旷师姐方便吗？如果方便的话，你也可以来分享一下。

**旷亦旷：**晚上好。那我快点讲一下。我是提前去的果园，因为我家孩子第一次参加夏令营的时候，他们就说，这不是我老师，这不是我同学，然后就很抵触，不怎么上课。所以我就提前差不多一个月去的果园。然后他们身体体质是比较差的，全身软，没什么力气，就靠在我身上。然后我感觉他们上了40天的夏令营，然后感觉在果园待三个月，他们身高是有明显的长高。我没有测过，大的孩子可能长高大概四五厘米吧，小的孩子老二会相对少一些。可能三厘米左右。因为具体我们没量，我就这么估计。根据他们学校那个体检测的数据估计一下。他们现在也不会站在我旁边，就往我身上靠了。就是身体就结实很多了。

然后也是跑的比较快。他原来跑的怎么样，我也不知道，反正至少是比之前结实了，手也有力气了。原来就是在夏令营开班前，他们在果园不是找了个自行车嘛，然后然后骑，然后然后当时我老二在带他妹妹，他妹妹才20不到30斤，然后带着扭来扭去的，带不动。夏令营结束我们回老家，他骑自行车，他就能带他哥哥了，他哥哥比他还重。然后他哥哥也能带他，就带的比较稳，也不会晃来晃去的。就是手有比之前要有力气了。然后，感觉他们的肩膀，特别是我们老二就比较明显的肩膀往里面缩，然后现在就我可能感觉他肩膀明显开一些了。还有就是凌子帮他们拍的前后对比照也很明显，原来他们脖子还是有点往前伸的，后面结束的时候，他们脖子就直了，他们后背也顺了很多。

还有就是我老大，他夏令营之前，他就这边长了个东西，然后他就抠，抠了两个洞。夏令营的时候，这边也长了东西，然后现在就前面有长，然后他挠挠，然后就都是都是都是一些，很很大块的，然后有指甲脚指甲盖那么大的，然后被他挠的那么重，我觉得应该是胆经翻病，然后他们回来之后，胆子变更小了。然后，那个就是。

还有一点很明显，就是我家老大他那个牙齿，他下面是长双排牙，然后左边那一颗下门牙是去果园之前它已经松动了，但是整整一个月。他还没完全掉，还没掉下来，后面带他去拔的牙。然后右边那颗，在参加夏令营大概20天左右，然后它就自己掉了，从松动到掉很快的。我知道还有一个小朋友，也是牙齿掉的很快的。原来是没有松动的，然后很快就掉了。

**主持人：**那确实是变化挺大的。

**旷亦旷：**然后我女儿也是变化很大，她老粘着我，在那边（果园），她可以抱着黑哥，抱着依依，还有平常心师姐，春春，她就黏糊他们，叫她们抱抱。然后跟着可心家的那个娃，可心的女儿性格很好，就是很野的那种性格，我女儿跟着她，然后被她带动，追着依依喊妈妈，追着黑哥喊爸爸。然后性格就被带动了很多，比原来更活泼了。

**主持人：**更活泼了，是吧？你们参加了几天的夏令营啊。

**旷亦旷：**40天的。

**主持人：**就是时间比较长一些的那个。

**旷亦旷：**因为问题比较大，所以我就想呆的更久一些，

**主持人：**那小朋友肯定很开心啊，在那里玩了40天。

**旷亦旷：**他们挺开心的，反正又不要写作业。

**主持人：**那这才是孩子该有的童年啊。

**旷亦旷：**对，大人也是，就是作为成人在那边，就是我们学员去果园，我觉得那边也是，很多事情不需要担心，唯一操心的可能就是吃饭问题。其他很多东西很多琐碎都不用操心的，有一种天塌下来有老师给顶着的那种感觉，就是很放松的一种状态。

**主持人：**那状态也是非常好的一个状态。那如果说还有下一次的夏令营的话，你们还会参加吗？

**旷亦旷：**我是想参加，就是家里人不太认同，所以我也是挺烦的。

**主持人：**就是你自己是认同的，可能有别的家人不太认同，是吧？那你要带动全家一起来健身，他感觉到了这个好处，或者是他感受到了这个快乐之后，他肯定也都会更愿意的。

**旷亦旷：**我家那位是带不动，让他练他不愿意。然后我婆婆，我婆婆不是跟我一起去了嘛，她现在是挺认同的。她在那边在厨房帮忙，然后跟禾月姐聊天，禾月姐跟她说了很多，她现在是蛮认同的。自己晚上的时候也会去跟公开课的直播，然后跟着练。

**主持人：**嗯，可以可以可以。那这也是迈出的第一步嘛，是不是？也不着急啊。反正小朋友参加夏令营，反正是变化蛮大的，有长高的，然后有体力变好的，有变得更加开朗的，性格更加活泼的，就是有很多。反正就是这么短的时间嘛，毕竟时间也不长，这么短的时间有这么大的变化，还是很厉害的。

**旷亦旷：**嗯，要是能待更久就好了。

**主持人：**还想再更久一点，是吧？那下次可以参加两个月的。

好的，我们也非常感谢，我们旷亦旷师姐，他们家小朋友的情况我们也了解了。得明小学，是的，老师不是在办学校，得明小学，得明幼儿园。对，那样的话就你就可以一直在那里感受到，不光光是夏令营了，是不是每天都能感受到快乐？

**旷亦旷：**嗯，是想去，但是没办法，不认同。

**主持人：**没关系的，等你自己有变化了，自己变得更健康了，你家里人也能感受得到，也能看得到，他也会被你影响的。所以我们也不着急。

**旷亦旷：**嗯。

**主持人：**好的，非常感谢我们旷亦旷师姐。非常感谢今天分享的几位嘉宾，还有几位小朋友。大家都变化特别的大，我们的夏令营也是举办的非常的成功。那之后大家如果说还有大家想要来分享的，你在夏令营的一些收获，一些成果，你想跟我们分享的，也可以联系我们。那今天感谢大家的分享，那我们今天就到这里结束喽，感谢大家，我们下期再见，各位拜拜。