

课堂前后

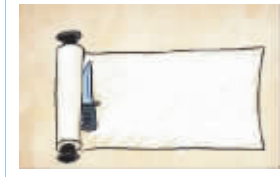
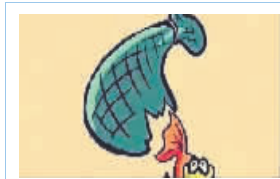
从学到教 T台上我和学生们变得更美更时尚

智慧树

【猜地名】

- 1.海中绿洲(猜一我国城市名)。
- 2.长江、珠江、黄河、淮河(猜一我国省份名)。
- 3.白浪滔滔大江流(猜一我国城市名)。
- 4.永久太平(猜一我国的古代城市名)。

【看图猜成语】



(以上答案见2版)

开心玩乐

摄影日记之江鸥飞翔

江鸥择地而渔,择江为家,安逸而生。松花江江鸥,逢冰排赴海,江面开化而来,盖因近年生态复苏而至。来而亦择江段群猎,如斯大林公园以铁路俱乐部江段为多。吾持相机观之,以动感之处拍摄,也绝非易事。

见群鸟落于江面,波浪中飘荡起伏,位置不动,想其实水下双脚似双桨不停,并不随波而去。三五成群,偶尔一只飞起,奋力摆翅,似飞机起飞,盘旋于百米空中,见水中鱼儿,便陡然降落,俯冲以喙啄之而起,自食之或携回喂以小鸥。江鸥降落则选家庭成员栖息的水域,落水前双翅高举竖起,以增加空气阻力,准确降临落点。也有双双飞起,空中嬉戏,更有外家江鸥见有江鸥啄得小鱼,在空中追逐良久,以图夺之。或侧飞或俯冲,或忽高忽低,前躲后追,均拍摄于相机中。

我拍照期间,惊叹其高速飞翔时视力之好,于高空空中见猎物,入水瞬间啄食之准。漫长江面,唯择此处觅食,是因风势而为,或因水下地势而为,不得而知,叹其为猎智慧。江鸥飞时,镜头追之,叹其驾驭风势之能力,喜之各种飞翔姿态,羨其鸟瞰壮阔美景而自由翱翔,铁路桥之宏伟,斜拉桥之韵律,索道架之高大,对岸树林之茂密,沿江楼宇之林立,尽收眼底,却均为江鸥飞翔陪衬景色。

人类智慧高,却总放不下对鸟类展翅飞翔的羡慕。岸边人许多垂钓,我于期间以镜头打鸟,均为闲乐,乐在无杂事缠身,乐在观鸥鸟之奇,乐在扑捉之瞬间,乐在融乐于鸥鸟之乐矣。

□中老年国画教师 王丽萍

通过自己努力学习,我考取了模特教师资格证,于是我就走上模特教学之路。我想把我所学到的知识,传授给那些热爱时装模特的中老年人,带领更多的中老年女性一起变美。在自己不断学习和教学中把时尚、前沿的流行元素教授给我的学生们,渐渐地,学生们对我教授的技艺也非常喜欢并认可。

我认为,时尚无关于年龄、身高、胖瘦、颜值,而在于每个人要发挥自己的长处、扬长避短展现自己独特的魅力,呈现给观众最完美、最独特的自我。对于初学者,在学习模特的认知上,也不仅限于学习最基本的步态,还要掌握引领时尚的元素,包括服饰的穿搭、色彩的搭配、内心情绪对服装的表达等等,只有将诸多时尚元素结合为一体,才能更完美地呈现一个时装模特的风采。

现在我已经任教五年了,我带领众多的姐妹们一次次走上了梦想的T台,并多次获得奖项,此时的我终于圆了儿时的梦想。我从老年大学的一名普通学员,一步一个脚印成为一名优秀教师,这一路的艰辛都是值得的。今后,我会一直在这里汲取营养、成长,带领更多中老年人在变美的路上前行。

□哈老年大学模特教师 刘艳

刘艳(前)在为学生授课。

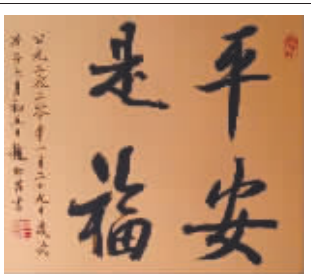
年轻人的专利,这里都是中老年人在学习时装模特。通过学习,中老年人一样可以展现出自己的魅力。很快在老师的指导下,我成为一名优秀学生,并相继走上了大大小小的时装表演舞台,在老年大学学习,圆了我做时装模特的梦想。

由于热爱,因此努力。听说哪位专业老师教得好,就一定要去求教;其他城市的时装模特培训班我也去参加。从一开始的学习步态训练到研究人体结构、发力点,又从外在着装到内心世界的表达,做到外修型、内修心。

从小我就喜欢美,喜欢穿漂亮的衣服,电视上偶然看到一场时装模特表演时,我就会被模特漂亮的服装、精彩的表演深深地吸引,梦想着如果有一天穿上自己设计的漂亮服装,像他们一样登台表演该有多好啊!但由于身高的原因,我多次与模特表演失之交臂,随着时间的推移,慢慢地我放弃了我的梦想。

一晃30年过去了,家庭事业都进入平稳期,我又想起来我年轻时的梦想,于是我报名参加了老年大学时装模特学习班,在这里学习时我才发现时装模特并不是

炫耀一刻



书法 作者 赵仁昌 平安是福



布贴画《宝钗扑蝶》

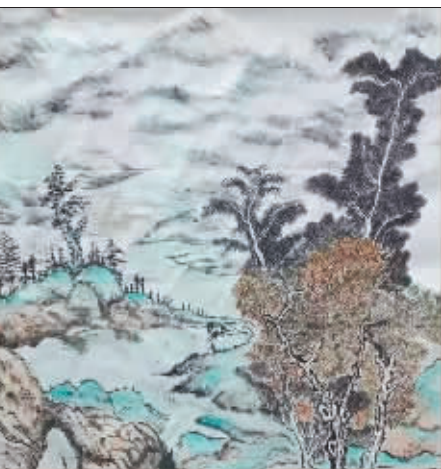
作者 苗会梅



国画《山居图》

作者 兰馨楼主

国画《云山》 作者 黄三星



纸上课堂

初学国画的老年人这样提高能力

几支毛笔一瓶墨,就能在宣纸上放飞想象。既能消磨时间、修身养性,又能提高审美水平,国画真的是一件非常健康的业余爱好。那么,如何能让自己的绘画能力再提高呢?

多学画理多临范画 老年人学画需要多翻书,多学画理,从自己遇到的问题着手,在书本中找答案,按其中理论指导实践。同时还要经常看一些历代书画名作,多参观各种书画展览,临摹范画一定要选用名人名作,这样才能不断提高自己的审美能力和综合绘画能力。

在笔墨运用上多下功夫 水、墨、彩、笔的掌握及应用是学好国画的基本功,用

好笔是画好一幅画的关键。用笔首先要懂得用笔方法,按法学习,坚持不懈,才能不断提高“腕力”和“笔力”,才能行笔快速,运用自如,使画面有气势有变化。

要不断提高观察能力 初学绘画一般先学素描,老年人可以从临摹、写生开始学习造型,经常去实地接触自然,观察实物,进行临场写生:一是练习线条的运用,做到落笔恰当,运笔流畅;二是实际观察,如花卉写生就能区分牡丹、芍药和月季花的相似与不同,晨昏和早晚时段表现的各异;三是积累创作素材,为构图提供原始材料。

要少而精还要勇于创作 国画有花

鸟、山水、人物等物象,画法也有工笔、写意、工写结合等,而老年人往往兴趣多样,都想去尝试一下,结果适得其反。要集中精力学会一两种物象,如学花卉,可先画梅花,学好了再画杏花、桃花、梨花等。

绘画是对于生活实际与艺术的再创造,它源于生活又高于生活。当初学者掌握了绘画技法,具备创作条件,就应探索创新,由浅入深逐步前进。不能因循守旧,力求在继承的基础上求新、求变,创作出属于自己的更新的作品来。

老年朋友,放下手机拿起毛笔,用水墨纸笔晕染出最幸福的晚年时光吧。