

课堂内外

学吹葫芦丝 演奏快乐和自信

一个偶然机会,我参加了社区老年课堂的葫芦丝培训班,当我第一天来到课堂时,优美的旋律、动听的声音便把我带入了一个忘我的境界。于是,我下决心学习吹奏葫芦丝。在七个多月的学习时间里,我经历了挫折、艰辛,但也受益匪浅、收获满满。下面,就把我的一些心得体会分享给大家。



练好10个基本音

我刚开始学习吹奏时,不是指孔按不严就是发音不准。为尽快掌握吹奏要领,老师指导我如何把握葫芦丝,如何按严指孔不漏气以及每个音符的吹奏方法。同时还为我讲解吹奏的指法口诀和技巧。

我每天坚持练习两个小时以上,专门练习10个基本音、长音、连音等基本功,特别是练好10个基本音是最重要的。经过老师的耐心指导和自己的努力,一段时间后,我提交了第一个葫芦丝作业《我和你》,得到了老师的认可和鼓励。当时自己别提多开心了,喜悦之情溢于言表。

循环呼吸有技巧

在学习了一段时间后,看大家都会用循环呼吸吹奏曲子,老师也多次强调其重要性,但刚开始我却感觉用循环呼吸吹奏有难度。通过一段时间练习后,我掌握了这种吹奏方法的技巧:吸气要快,先一口气一口气地分解练习,不要急于连续循环;开始练习“呼”与“吸”的连接时,可以将吹奏气息弱下来,慢慢去适应转换的过程;之后在练习“呼”与“吸”的转换时,注意头颈不要晃动,尽量保持平稳,用心体会口腔内气体交换的过程。当然了,循环换气也要注意对丹田之气的控制,做到腹部发力可以让口腔更放松。接下来,

我又先后学会吹奏《美丽的神话》《花满楼》《我爱你塞北的雪》等10多首曲子。

打卡交作业是动力

遇到困难时我曾有过放弃学习的念头,这时候班长主动帮助并鼓励我让我坚持,尤其是在班级微信群里实行点名打卡交作业,这对我也是一个极大的鞭策。坚持打卡使我的吹奏水平有了一定的长进和提高,同学们互相欣赏,互相点赞,取长补短,交流心得。

退休后学习乐器演奏,既丰富了我的晚年生活,也让我在闲暇之时,体会到了音乐的魅力,吹奏出了自信和快乐。

□中老年乐器爱好者 李新华

段子时间

【密码错误】

老大爷去储蓄所柜台取款,输入密码,营业员:“密码错误。”重新输入,营业员:“密码错误。”再次输入,营业员:“密码错误。”老大爷急了:“知道错了,为什么不告诉我正确的呢?”

【头发哪剪的】

一位老爷爷搭讪一位老奶奶:“你这个发型真好看,在哪里剪的?”老奶奶一把扯下她的假发,生气地说:“你的才是捡的呢,我这是花好几千买的。”

【烫糊喽】

一天,一位理发师把卖糖葫芦商贩揍了,到派出所后民警问理发师:“你为什么揍卖糖葫芦的?”理发师说:“我在屋里烫头发,他就外面喊‘烫糊喽’。”

智慧树

【趣味益智题】

- 1.一毛钱可以买几头牛?
- 2.李大爷喝酒喝多了,撞伤了脸,回家后怕被老伴儿知道,便去洗手间对着镜子贴上了创可贴,可第二天还是被老伴儿骂了一顿,为什么?
- 3.羊在吃草,一只狼从旁边经过,但没有吃羊(打一水产品);第二只狼经过,还是没有吃羊(打一海产品);第三只狼经过,羊大叫,狼仍然没吃羊(再打一海产品)。

【看图猜成语】



开心玩乐

几款小网游 适合老年人玩

老年人在玩网络游戏的过程中可以收获很多益处,比如锻炼手脑配合,增加生活情趣等等。今天笔者推荐几款适合老年人玩的游戏,这些小游戏的游戏规则很简单,在手机应用商店直接下载即可,相信这些有趣的小游戏会给老年人带来乐趣。

《汤姆猫跑酷》

这是一款非常可爱的游戏,游戏的难度是慢慢增加的,能够很好地锻炼反应能力,很适合老年人玩儿,不妨试试吧。

《部落冲突》

这款游戏比较适合老年人玩。老年人根据自己的节奏,慢悠悠地玩这款游戏是一点问题都没有,老年朋友们不妨下载后,试着玩儿一下,非常不错。

《保卫萝卜3》

这款游戏很容易让老年人产生兴趣,游戏规则也很简单,按照说明操作即可。

《月兔历险记》

这款游戏趣味性很强,还可以与孙辈一起玩,它的玩法很简单,玩游戏时还能让人感到很亲近。

《五林五子棋》

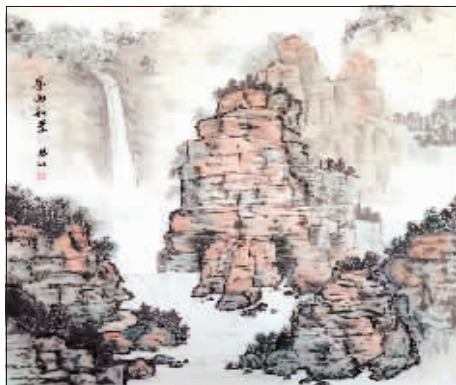
该游戏是一款非常经典的五子棋游戏,对于老年人来说这种类型的棋类游戏,不仅可以给予充足的时间来思考,并且还可以锻炼老年人的判断能力,非常适合老年人玩。

《悠长假期》

这款游戏的玩法非常简单,可以让玩家体验到3D农场的形成过程,游戏的画风也非常可爱,老年人一定会非常感兴趣的。

□老玩童

炫耀一刻



国画《苍山积翠》

作者 刘福壮



国画《云山行旅》

作者 于洪春



国画《秋盛》

作者 李秀春

与您约稿

秀出书画佳作,分享诗歌、散文等,欢迎提供原创图文。文章字数在300-800字之间;书画图片大小在1M以上,并注明姓名及联系方式。作品请发至1372136484@qq.com。

(以上答案见2版)