

校长为孩子们量身订制的暑假攻略来了

## 学起来 动起来 读起来

“双减”政策落地，学科类辅导班不能上了；疫情防控形势严峻，外出游玩可能也要延期了。此时，离开学的时间不算短，孩子们该如何规划好自己剩余的暑假时间，让它丰富充实的同时，还能为顺利过渡到下学期做好准备呢？连日来，记者进行了采访。

## 学起来 让习惯持久

8月9日，通过网络，市民贺女士陪伴孩子在国家中小学网络云平台上观看了《“乡愁”》中的情感表达”和“二次函数”的视频。她说：“孩子马上就升初三了，通过类似的学习平台，了解下学期的学习内容，持续保持积极的学习状态，是开学前必须要做的事。”7月整整一个月，贺女士都陪着孩子奔波在去辅导班的路上，“双减”政策落地，她松了一口气，但她对孩子生活习惯、学习品质的要求依然不变。

放松不是“放羊”，科学规划学习，才能事半功倍。

双塔北路小学副校长齐培荣认为，从现在到开学前，在学习方面，孩子们至少可以做三方面的准备。

一是整理暑假作业。已经做完的调查、研学内容，要进行整理、汇总；如果学校布置的需要外出的实践作业还没有完成的，要结合疫情防控要求，合理完成。

二是对下学期的学习内容进行适当预习，通过正规网站的“电子课本”，在保护视力的前提下，可以读一读语文课文，想一想数学问题，做一做科学实验等，熟悉学习内容。

三是常规技能训练。利用这段时间，孩子们可以结合字帖练习；进行适当的口算练习，基本功重在每一天。

总之，根据孩子的年龄特点，家长们可以帮助孩子优化学习习惯，提高学习品质。

## 动起来 让身体棒棒

通过13天的集训，8月5日，五年级的乐乐终于学会了蛙泳，并且喜欢上了这项运动。他的妈妈说：“每天学游泳，不仅让他饭量大增，身高体重有了明显变化，更重要的是提升了他的自信心，对于挑战自己、克服困难有了全新的理解，这应该是暑假里最大的收获。”因为7月末，与文化课培训班的课程冲突，乐乐的游泳课只能安排在晚上7时30分到9时，文化课培训暂停后，他的时间多了起来，准备再学一个泳姿。

与学习成绩相比，青少年的身心健康永远是第一位的。

新建路小学校长冯荷霞建议，根据年龄不同，孩子们可以每天进行一定量的体育锻炼。比如，一至三年级可以做1分钟跳绳、1分钟仰卧起坐，四至五年级可以做“壁虎爬行”“30秒跳绳50次”等，家长可以陪伴孩子一起练习，每天打卡。此外，也可以进行其他项目的体育锻炼，如打篮球、游泳、慢跑、骑自行车等，保证每天运动1小时以上。同时，也要开始调整作息时间，便于同开学做好衔接。

为了激发孩子的爱国热情，引导孩子感悟体育精神，东京奥运会结束后，新建路小学还为本校学生布置了一项“助力奥运‘五·彩’同行”的体育作业，即描述比赛的精彩瞬间，介绍一位奥运冠军的精彩人生，讲述一场赛事的精彩赛点，回味一场精彩赛事，书写一篇精彩解说。对体育精神的理

解，帮助孩子们建立正确的价值观和人生观。

## 读起来 让心灵丰盈

“《鲤鱼的遇险》告诉我，在生活中，我们不能被事物的外表所迷惑，要认真观察，遇事多思考！”二年级的孔令琦每天都会在他的读书笔记上写下心得体会，读书成了每日“必修课”。

迎泽区教育局教研室主任程惠萍认为：“小学语文统编教材注重对孩子阅读能力的培养，所以，我们也倡导孩子们要打开阅读视野，不仅有课外书的阅读，还要有广播、电视、报纸乃至社会实践等‘生活阅读’。”在选择课外读物时，除了经得起岁月淘洗的名著经典以外，她建议家长可以和孩子一起看看影视作品，好的影视作品不仅能愉悦身心，更能带给我们对教育的启发和思考。比如，《中国医生》《1921》《觉醒年代》《守岛人》等。

校尉营小学校长陈晔说：“读书开阔视野，能培养良好的自学能力和阅读能力，还可以提高认读水平和作文能力。学科类辅导班暂停培训后，孩子们可以利用假期大量时间阅读，感受书香。同时，家长也要注重提高孩子的审美能力，从音乐和美术中汲取力量，通过欣赏和演唱曲目，或欣赏美术作品，讲述艺术大家背后的故事等，提高孩子的艺术素养。”

除此以外，校长们还建议，根据实际情况，孩子们还可以承担一些家务劳动，学会一项家务技能；画画，享受手绘时光……让“我的暑假我做主”！

记者 张晓丽

本报讯 8月10日下午，市政府新闻办举行新闻发布会，邀请市邮政局、市发改委、市房产局负责人，介绍我市加快智能快件箱项目建设工作情况。

当前，我市邮政快递业规模持续扩大，2020年全市人均使用（寄出去）快递量为43件，人均投递（收到）快递量为76件。今年上半年，全市邮政快递行业业务收入累计完成23.14亿元，占全省比例为35.34%，同比增长33.44%；业务总量累计完成20.75亿元，占全省比例为33.6%，同比增长44.42%；快递收投量达到3.87亿件，支撑零售交易额达到580.5亿元。全市范围内已建成并投入使用智能快件箱合计4000余组，快递末端综合服务站971个。推动智能快件箱项目建设作用明显：一是节能减排，降低物流成本；二是支撑电商发展，促进地方经济增长；三是方便用户；四是便利快递员，减轻劳动强度；五是提高安全性；六是方便老年人。

今年7月，我市13家单位联合印发《关于推进太原市智能快件箱项目建设的工作方案》，通过智能快件箱建设免费用地、政府补贴等形式吸引企业积极投资，推进智能快件箱等公共设施进小区、进医院、进校园、进机关、进楼宇，采用智能投递或智能与人工相结合等服务模式建设快递投送服务网点，完善寄递网络运输配送体系。具体目标：两至三年内完成进医院、进校园、进机关、进楼宇的全覆盖；三至五年内完成小区覆盖率60%~80%，力争5年实现全覆盖。

在具体实施中，我市作出了明确规定：一是结合全市老旧小区改造规划，将项目纳入老旧小区改造规划中，根据小区具体情况，在显著及交通便利的位置，设置智能快件箱、智能信包箱或快递末端综合服务场所；已有邮政信报箱的小区，将传统邮政信报箱升级为智能信包箱。二是在机关企事业单位公共区域，按照办公人员规模建设智能快件箱等末端设施。三是在新建住宅小区规划、建设中预留智能快件箱、智能信包箱、快递末端综合服务场所用地；已建成的小区要给予提供场地、用电、用网等方面的配合，按照小区规模配备相适应的邮政快递公共服务设施。四是医院、学校、楼宇根据所服务人群的规模进行铺设，相关单位给予提供场地、用电、用网等方面的配合。

## 我市加快推进建设

品牌亮了  
经济稳了

（上接第1版）商贸流通类品牌企业美特好，粮油、食品类增长70.2%，铜锣湾服装、鞋帽及针纺织品类增长109%，梅园百盛服装、鞋帽及针纺织品类增长27.0%，宏艺珠宝增长75.5%。在品牌强市战略的强力推动下，今年一季度，全市社会消费品零售同比增长53.6%，全省第一。

3月份以来，太原日报社品牌强市专题报道推出更多消费品品牌。今年上半年，本地品牌企业发展态势良好，全市消费品数据亮眼。上半年全市社会消费品零售增长32.3%，比上年同期回升54.1个百分点，高于全国9.3个百分点，高于全省2.0个百分点，全省第三。上半年，太原日报社重点报道的品牌，均实现了大幅增长：美特好粮油食品类增长41.4%，唐久粮油食品类增长18.6%，天美新天地服装、鞋帽及针纺织品类增长38.9%，王府井服装、鞋帽及针纺织品类增长34.7%，铜锣湾服装、鞋帽及针纺织品类增长105.8%，苏宁易购增长37.4%，大昌汽车增长38.8%，中石油石油及制品类增长18.0%，中石化石油及制品类增长24.1%。

## 工业品牌发力 工业稳定增长

3月份以来，太原日报社加大了对文旅、非遗、老字号等品牌、尤其是农业和工业品牌的报道力度。上半年，全市农业生产稳定向好，全市农林牧渔业总产值增长16.0%，比一季度加快7.4个百分点。

太原日报社重点报道的第一产业品牌阳曲小米、娄烦山药蛋、晋祠大米等，都实现了较快增长。上半年，品牌强市专题报道强力推出我市一批有影响力工业品牌。其中包括中国宝武太钢集团、晋西集团、潞安化机、长城计算机、罗克佳华、孔雀油墨、山西电机、东杰智能、华豹涂料等。上半年，这些企业均实现了稳定增长。其中，山西长城计算机累计实现产值4.53亿元，产值无同期数，为净增长。中国宝武太钢集团6月份产值过百亿元，增长52.8%，比5月当月加快2.5个百分点，上半年累计产值516.52亿元，增长38.9%。中车太原机车车辆公司产值7.31亿元，增长7.2%。品牌太原，品牌强市，前景无限。

高校开学在即  
掌握全攻略  
购买学生票

本报讯 临近高校开学季，8月10日，太原火车站推出了学生票购买全攻略，方便莘莘学子快速购票。

购买使用学生票有两种方法：一是先携带身份证件和学生证原件到车站自助售取票机办理“优惠资质绑定”，再使用“铁路12306”APP购票。乘车时不用取票，直接刷身份证进站乘车即可；二是先使用“铁路12306”APP购票，然后携带身份证件和学生证原件到自助售取票机办理“优惠资质绑定”。另外，每学年首次乘车时，必须先换取“报销凭证”才能刷身份证乘车。

铁路部门工作人员提醒，每学年必须要到车站办理一次“优惠资质绑定”，乘车时必须携带身份证件和学生证原件，以便铁路部门随时查验。

学生票优惠资质绑定有两种方法：一是自助机办理，点击屏幕上“优惠资质绑定”模块，点击“学生优惠资质绑定”模块，对弹出“绑定须知”点击“知道了”，放置火车票学生优惠卡，放置二代身份证；二是到车站人工实名制核验口和列车上办理学生优惠资质审核。“优惠资质绑定”时需要注意，乘车区间必须填写正确，为“学校一家”或者“家—学校”，不能填写其他地方。火车票学生优惠卡信息，必须与学生证上记载的信息一致。

（齐向真）

太原植物园  
限流开放

本报讯 8月10日，记者从市园林局获悉，为保障广大游客的人身安全，太原植物园进一步强化防控措施，决定按30%限流开放，并取消所有群体性聚集活动。

即日起，园区只向疫情防控低风险地区游客开放，谢绝中高风险地区游客入园。入园游客须全程佩戴口罩，并配合园区工作人员检测体温，核验身份证、行程码及健康码。进入园区游览时，保持间距3米以上，避免人员聚集。如发现体温≥37.3℃，有咳嗽、气喘等呼吸道疾病症状，健康码、行程码非绿码的游客均谢绝入园，且须配合园区工作人员迅速转移至园区设立的临时留观点，由疫情防控人员及时妥善处置。

所有游客入园须提前关注“太原植物园”微信公众号预约购票，暂停现场购票，并按照30%限流开放。其中，热带雨林馆实时限流人数为200人；沙生植物馆实时限流人数为100人；四季花卉馆实时限流人数为80人；昆虫标本馆实时限流人数为20人；植物科普馆实时限流人数为200人。

此外，园区还暂时关闭了放飞蝴蝶园等空间狭小区域，取消了群体性聚集活动。

（刘晓亮）

## 停水通知

兹因配合新民三条道路施工，需对我公司供水管线进行对接施工，定于2021年8月12日10时——2021年8月13日10时在下列区域实施停水：

新民北街（三墙路——五一路）、同成路、新民三条

望相关区域内的用户周知并提前做好储水准备，因停水给您带来的不便请予以谅解。

太原供水集团有限公司

2021年8月10日

精湛品质  
传承之选

一件家具达到形神兼备的美，便超越了简单意义上的家具概念，衍生出超越其实际市场价值的附加值。

从消费者利益出发，重材更重艺，用材讲究，施艺用心，始终从型、材、艺、韵着眼，追求红木家具的整体美，打造集实用价值、审美价值和收藏价值为一体的红木家具精品。

卓越品质



太原集贤阁城市展厅

地址：太原市新建路78号新闻大厦一层

电话：0351-8222006 19935116593

太原集贤阁红木文化馆

地址：太原市大同路北固碾村口对面

电话：0351-2882222 19510382222