

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,但她对孩子学习习惯、学习品质的要求依然不变。

放松不是“放羊”,科学规划学习,才能达到事半功倍。

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,孩子们可以用字帖练练字;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点半到9点,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,也可以进行其他体育锻炼,如打篮球、游泳、慢跑、骑自行车等,保证每天运动一小时以上。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,帮助孩子们树立正确的价值观和人生观。

## 读起来 让心灵充盈

“《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

视作品不仅能身心愉悦,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。”

记者 张晓丽

## 老邻居相互守望演绎一段佳话

### 多年老邻居

柳巷南路6号楼是一栋老居民楼,楼上有两户老居民,刘腊香和康杰两家人门挨着门。30多年来,两户老邻居抬头不见低头见,宛如一家人。

康杰两口子都是勤快人,成天将楼道里打扫得干干净净。刘腊香养了几盆花,一忙起来就忘记了浇水。看到花盆干了,康杰老两口就默默地帮忙浇一浇。几年下来,几盆花长得郁郁葱葱。“这花多亏有你们关照,光凭我这马大哈,几天就枯死了。”刘腊香打趣道。

刘腊香今年60岁,丈夫去世,女儿已成家立业。康杰老两口已是古稀老人,孩子一个在外地,一个在本地,但也工作繁忙。所以,近几年,大家更是感受到,彼此作伴,共度老年生活有多么可贵。康杰炒得一手好菜,包了饺子等“好吃的”,就让老伴给刘腊香端一碗;而刘腊香有了稀罕菜,也习惯给隔壁拿一份。在刘腊香眼中,康杰两口子就是大哥、大嫂。

### 病中见真情

去年春天的一个晚上,康嫂心脏

不舒服,晕了过去,康哥没了主意。刘腊香比较冷静,赶紧拨打120,还安慰着康哥。救护车赶到后,她又陪着康嫂到了医院,直至次日凌晨才回了家。这次生病,更让康杰两口子感受到邻居的可贵。

去年9月的一天,刘腊香突然觉得肚子剧痛,痛苦地靠在墙边无法行走。看到姥姥的模样,一岁的外孙子吓得大哭起来。孩子的哭声惊动了康杰夫妇。他们赶来后,马上拨打了120急救电话,同时通知了刘腊香的女儿,并抱起孩子安抚。

救护车赶到后,康杰夫妇准确地向医务人员描述了刘腊香的状况,并陪同前往医院做检查。经诊断,刘腊香患急性胆结石,幸亏康杰夫妇赶到,使她及时得到医治。

住院10天后,刘腊香回到家。见她女儿工作繁忙,康杰夫妇便承担起了照顾刘腊香的任务,每天变着花样做包子、蛋饼、汤面等适合病人的饭菜,并搭配新鲜瓜果。病愈后的刘腊香暂时不能出门,担心她憋闷,康杰夫

妇每天抽时间陪她聊天,说说笑笑间,她身体的不适似乎也减轻了许多。心情好了,刘腊香的身体自然也恢复得很快。经过康杰夫妇半个多月的悉心照顾,刘腊香痊愈了。

### 守望互助

病好后,刘腊香逢人便说,多亏了她的热心邻居,像家人一样陪伴,她才能这么快恢复健康。而康杰夫妇并不居功,总说这是老邻居应该做的。

刘腊香说:“年轻时自己身体健康,忙于工作,还有家人相伴,邻居就是很好的朋友。人上了年纪,儿女们也各自成家立业。这时候,邻居就变成了家人,有这样的老邻居,非常暖心!”

海西社区主任表示,远亲不如近邻,随着社会的发展,人口结构发生变化,空巢老人增多,大家彼此守望相助成为一种新的养老模式,也给社会增加了更多和谐之声,体现出人性的光辉,值得提倡。

记者 侯慧琴

通讯员 兰杰 文/摄



平时互相关照,病中床前照顾,彼此守望相助,浓浓的亲情无声地传递。柳巷街道海西社区的刘腊香和康杰老两口是多年的老邻居,他们用一个个暖心的举动诠释了“远亲不如近邻”这句老话,也在社区演绎出一段佳话。

## 一元领取健步鞋

报名方式:凭报纸证件到店报名

物资如下:

- 1.老年健步鞋一双;
- 2.大米1.5千克、大蒜500克;
- 3.不锈钢餐具一套;
- 4.100-600度自动变焦老花镜一副。

注:已领取的不可重复领取

1.仅限30名,先到先得;

- 2.年满65-85周岁人群(1份报纸夫妻双方均可领取);
- 3.物资分批发放,请合理安排时间,详情电话咨询。



太原市迎泽区粮油食品店 广告

咨询电话:0351-2598381 0351-2306252



8月9日,太原地铁2号线长风街站A1、B出入口放置了防洪专用沙袋,应对极端天气下雨水倒灌车站等危急情况。为了应对汛期,太原地铁23个站点配备了发电机、救生衣等2.5万余件防汛储备物资,并投入了1.5万余个防洪专用沙袋、近百套防洪挡板。

张昊宇 摄