



乐享好时光 运动伴假期

泳池里水花翻腾,少年练就新本领;球馆内击球声清脆,汗水中释放蓬勃活力;城市绿道与公园里,单车和球拍将运动的快乐延伸至自然之中……暂别校园课堂,青少年的假期生活另有一番清凉与火热。这个暑期,运动不仅为孩子们搭建起强身健体、磨炼意志的舞台,更成为他们享受假期的一种方式。

清凉场馆乐享运动时光

炎炎暑期,一池清水消解暑气,游泳成为孩子们的热门选择。暑假期间,不少家长为孩子报名了游泳培训班,让孩子在戏水纳凉的同时习得技能、提高身体素质。

万柏林区的一家游泳馆里,一群初学游泳的孩子们穿戴整齐,跟着教练口令反复练习水下吐气、水面换气、漂浮站立等基础动作,在一次次尝试中慢慢克服下水的胆怯。另一边,一些“学有所成”的小泳手们“扑通”一声扎入水中,划水、摆臂、蹬腿,整套动作利落又潇洒,尽情享受玩水畅游的乐趣。

小学员赵熠鸣已经坚持上了5节课,如今能够熟练完成基础游泳动作。“每天来游泳馆游泳,是孩子暑期最期待、最开心的事。”赵熠鸣的家长说,“趁着假期让孩子学习游泳,既能锻炼身体,又能掌握一项实用的生存技能,让暑期生活更加充实。”

滨河体育中心的乒乓球室里,清脆的击球声此起彼伏,一张张球台前站满了挥拍对练的球友。14岁的张静怡正和球友展开一场激烈较量,白色的小球在球台两端来回飞舞,她脚步灵活地左右移动。几局下来,她顾不上擦汗,稍微调整后又投入下一轮对练。

暑假里,张静怡几乎每天都会来到这里练球。此前,她学过篮球、排球,一个月前刚开始接触乒乓球,很快便喜欢上了这项运动。“我觉得乒乓球很好玩,相比其他球类,它上手比较快,不过想打好我也得不断练习。”她拿着球拍笑着说。

“五六七八,注意律动,稳住框架……”动感的音乐从街舞兴趣班教室传来,一群少年正伴着鼓点律动,在老师的口令指导下练习舞蹈动作,从基础律动、身体分离训练起步,通过弹动蹲起、肩部胯部定点、脚步协调组合等练习,夯实街舞基本功。

12岁的韩锦潼趁着小升初假期报名学习街舞。“一开始学是认为跳街舞很帅气,练习了一段时间觉得自己变得特别自信。”为了舞台上流畅亮眼的几分钟,韩锦潼格外刻苦,下课之后依旧留在教室,一遍遍打磨动作,精进舞技。



上图:孩子们在滨河自行车道骑自行车
右图:孩子在户外练习跳绳



户外追风邂逅活力假期

走出室内场馆,太原的城市绿道与公园为孩子们搭建起天然户外运动场。清晨,滨河自行车道清风拂面,草木清新;傍晚,漪汾桥、迎泽大桥灯光亮起,璀璨华丽。沿滨河自行车道骑行,成为孩子们休闲锻炼的热门选择。

自行车道上,三五成群的孩子结伴竞速,边骑行边欣赏河景。13岁的李冰璇就是其中一员,每天一有时间,她就会来此骑行放松。她说道:“自行车道上景色优美,骑行既能锻炼身体,也能缓解伏案学习的疲惫。”

龙潭公园内,户外运动的欢声笑语持续不断。8岁的申泽宇正和妈妈在草坪边打板羽球。球拍上下来回起落,彩色羽球在空中飞舞。“平时孩子大多时间都在伏案写作业,趁着假期带他出来打打球,既能活动筋骨放松心情,也能多多陪伴孩子。”申泽宇妈妈一边捡球一边说道。

傍晚的汾河景区里,9岁的刘子溪双手轻握跳绳,脚尖轻盈地点地,身体随着节奏不断起落。作为2025年全国跳绳联赛车轮花样集体项目冠军队伍中的一员,这个暑假,她依然在一次次挥绳、起跳中,享受着运动带来的快乐。“整个暑假我一直坚持训练,平时在专业跳绳馆跟着教练练习,空闲的时候就来公园,或者和小伙伴一起到院子里练习。”刘子溪说,每天都要保证一定的训练时间,因为节奏感、协调性和体能都需要长期保持,一旦停下来,再恢复就要花费更多时间。

炎热的天气挡不住运动的热情。充足的城市体育空间,为青少年提供了丰富多样的运动选择。这个暑假,青少年们因地制宜,或在室内酣畅锻炼,或去户外追风赏景,在运动中强健体魄,用活力满满、健康向上的姿态,度过充实美好的暑期。

记者 张晓丽 见习记者 巩铃钰 张瑜 刘苗苗 王朝泽 文/摄

铭记烽火岁月 少年致敬英烈

本报讯(见习记者 张瑜 王朝泽 文/摄)太原市青少年宫85名学员日前走进太原解放纪念馆,开展红色主题实践活动,沉浸式品读三晋红色历史,感悟革命先辈崇高精神。

走进纪念馆,一群小讲解员早已等候在展厅内。他们围绕山西革命历史的重要篇章展开讲解,从山西早期的学生爱国运动、红二十四军浴血奋战,到抗日战争时期八路军浴血抗敌,以及左权将军、李林等革命先烈的英雄事迹,再到解放战争时期刘胡兰、齐平、周竞等革命

英烈坚守信仰、英勇献身的故事,带领大家重温三晋大地波澜壮阔的革命历程。参观过程中,孩子们认真聆听、仔细记录,并不时与小讲解员互动交流,在沉浸式学习中加深了对革命历史的理解。

陪同孩子参观的家长檀森霞说:“这样的实践活动将课堂学习延伸到了纪念馆,让孩子在历史场景中接受红色教育,比单纯阅读书本更加生动直观。孩子跟着讲解员一路参观、一路思考,对历史人物和革命精神都有了更深的认识。”



上图:孩子们现场采访参观家长
左图:孩子们听小讲解员讲解