

“我们的暑假”看一线①

# 多彩假日 快乐启航

——我市积极开展各种暑期活动护航学生成长记

文/本报记者 李宏伟 图/本报记者 金玉敏

“暑假里，我准备和爸爸妈妈一起来一个科技研学之旅，走进科技馆、科普基地，在科技世界里开启美妙的科学探索之旅。”盐湖区魏风小学二年级学生季依依说。今年暑假，魏风小学为孩子们准备了丰富的假日“作业”，有研学、有阅读、有劳动、有运动，各种暑假“作业”丰富了孩子们的节日生活。

暑假来了，到了属于孩子们的快乐时光。在假期来临之际，我市积极部署安排暑假活动，让广大学生快乐安全度过假日。各级各类学校结合各自实际，为学生们量身定制了各种暑假综合实践“作业”，让孩子们在享受假期快乐的同时，不要忘记暑假也是自我提升、快乐成长的好时期，要积极主动动脑、收获成长。

从本期起，本报记者将深入一线，在农村，在城市，在孩子们快乐的暑假日子里，采撷他们的快乐瞬间，记录他们的成长点滴，关注假日里孩子们的学习成长环境。同时，关注我市教育系统在假日里怎样“厉兵秣马”、积极“充电”，为新学期做足充分的准备，为新学期打下坚实的基础，为我市教育的高质量发展作贡献。

## 暑期研学—— 亲子合作的快乐之旅

“今年暑假，我准备和伙伴们一起参观红色博物馆，用自己的方式更加形象直观地了解祖国的历史、国情，身临其境地感受革命先辈的初心和使命。”盐湖区实验小学四年级学生李嘉说。在今年该校开展的暑假德育实践“作业”清单中，号召学生开展阅读红色书籍、观看红色电影、研学红色教育基地等活动，利用假期旅行、实地走访等方式追寻红色记忆，了解中华民族的发展历程，学习党史知识，传承红色基因、赓续红色血脉。

在孩子们成长中，研学是不可或缺的实践活动之一。如何让研学成为学生成长路上的奠基石，除了学校组织的集体研学实践活动之外，节假日里的亲子研学也是帮助孩子们成长的有效实践活动。暑期来临之际，我市发布了中条旅游廊道研学旅行课程及七大研学板块的旅行指南，为假日里家长和学生进行研学活动提供一份温馨的旅行攻略。

在这份“干货”满满的研学行程中，既有深厚的河东传统文化历史遗迹，又有丰富多彩的自然景观，中条旅游廊道全程30多公里，沿线串联起解州关帝庙、五龙峪公园、常平关帝庙等12个景区和4个绿地。盐湖区类型最全、密度最高的旅游资源都集中在这条廊道沿线。

沿着中条旅游廊道，此次共发布了七大研学板块，分别是：过五关斩六将——关公精神之旅；河东觅盐——盐池文化探寻之旅；战神传说——蚩尤文化研学之旅；知青岁月——上山下乡奋斗之旅；欢乐童年——自然野趣游玩之旅；非遗瑰宝——掐丝点蓝作画之旅；百年传承——特色美食制作之旅。

据有关负责人介绍，在研学中，学生们能够真切地感受到五千年盐文化的演变历程，总结不同朝代下的政治、经济等不同生活形态，全面了解盐文化的前世和今生，分析运城盐湖对中国历史的影响，并探究盐池的奥秘，体验河东觅盐——盐池文化探寻之旅。这里有两个特色的研学课程，课程一：河东盐海·华夏史迹，参观河东盐池博物馆、参加盐知识大讲堂、手工制作盐雕艺术品、身穿汉服吟诵《南风歌》等；课程二：盐道寻古·华夏探源，学生化身小小探险家，探险家们要经过盐池的考验，才能得到盐池宝藏。

今年暑假，市人民路小学积极开展“多彩夏日·畅游家乡——暑假综合实践作业”。为使同学们度过充实快乐、健康而有意义的假期，该校精心设计了丰富多彩的综合实践活动。在此次活动中，根据运城的历史文化特点，结合语文、美术、数学、科学学科开展研学活动，根据我市



暑期来临，运城博物馆成为学生研学打卡的热门之地。

风景区资源，设计家乡风景研学游，结合语文、体育、音乐、道法等学科，进行项目化的研学游活动。让孩子们在旅途中、在研学中认识家乡的美丽，用心去实践和记录，度过美好的假期。

“没想到，在我们身边就有这么丰富的研学资源，平时较忙，顾不上陪孩子去多了解家乡，今年暑假要抽出时间，陪孩子走一走、看一看，知晓河东历史，丰富孩子的认知，和孩子一起体验一下这些研学课堂，不仅能让孩子在研学中提高自身素养，增强爱祖国、爱家乡的家国情怀，还能陪孩子一起长大，这种亲子活动很好。”市人民路小学学生家长刘源说。

## 特色“作业”—— 假日里的成长指南

一样的暑假，不一样的精彩。旅游研学、劳动实践、技能拓展、书籍阅读……在暑假来临之际，我市各学校结合实际，给学生提供多样化的暑假“作业”，这些“作业”没有学习的负担，只有快乐的体验，这些是学校和老师们精心准备的快乐清单，同时这也是一份温馨的成长指南。

多彩假日，“暑”你最棒。在这个暑假，平陆县第三小学为学生们精心准备了特色的暑假实践“作业”，让学生们能够科学安排自己的作息时间，做更多有意义的事情，在体验中成长，过一个快乐又充实的假期。

校长马永奎表示，暑假是孩子们成长的季节，安排好一个暑假的生活，让学生们既轻松快乐，又有收获，感觉非常有意义。本着这个目的，学校精心为学生准备了暑假实践“作业”，其实就是帮助家长和学生怎样合理度假，怎样让孩子们快乐度过暑假生活。

在学校的暑假实践“作业”中，有家务活动安排、农田劳动、体育锻炼、书籍阅读，还有根据课程设置的实践活动，如语文学科的经典“咏流传”和数学学科的“数”你最棒”数学主题实践活动，以及英语科的“英”你而美”英语实践活动。这些活动都是学生根据自己的兴趣爱好，制定暑期活动计划表，开展实践活动，并且做到劳逸结合。在进行活动时，该校希望每一名学生都要按照“作业”清单认真完成各项任务，开学时将举行暑期特色实践“作业”展，并对参展作品进行奖励，从而使得暑假实践“作业”有实践、有体验，最后还有价值。

因此，在两个月的暑假里，家长和学生应将“体重管理”作为一门必修课，督促学生严格自律地管理好自己的体重。体重管理并非仅仅是每天称一下体重，而是为了让体重控制在理想的数值范围内，而养成自律的习惯，例如：规律作息，不熬夜，保持与上学时一样的科学作息规律；科学饮食，既要营养均衡，又要在美食面前管住嘴，还要注重“吃动平衡”；走进大自然，多进行有氧运动。

在美好的假日里，做好“体重管理”，让孩子们在暑假里能够像对待必修课一样对待“体重管理”，不仅能管理好体重、远离肥胖，还能培养自己良好的生活习惯和自律习惯，从而提高暑假生活的质量。

## 让“体重管理”成为暑假的必修课

苏银成

暑假来临，又到了孩子们的快乐时期，在这段日子里，出游、研学、享受美食等等，孩子们在轻松快乐中享受假期的美好。但是，暑假过后，很多学生会比放假前胖，“假期肥”问题尤为突出。所以，未成年人的体重管理，不仅要注重平时，更要注重节假日。

根据国家卫生健康委发布的《成人肥胖食养指南(2024年版)》，我国6岁以下儿童肥胖率为3.6%，6岁~17岁儿童青少年肥胖率为7.9%；18岁及以上居民超重率、肥胖率分别达到34.3%和16.4%。可见，随着年龄的增加，居民肥胖率呈上升趋势，“小胖墩”越来越多。

在超重及肥胖人群中，有些人是遗传及疾病导致的，有些人是营养过剩导致的，有些人是不健康的生活方式及生活习惯导致的。在我们生活的周围，有越来越多的人受超重及肥胖困扰。国家部委出台体重管理的正式文件，释放出一个强烈的信号，即：超重及肥胖已成为影响国人健康的突出问题，到了应从国家战略层面管理体重及防治肥胖的时候了。

体重管理不仅是成年人的事，也是未成年人的事。在体重管理过程中，“节日胖”和“假



7月2日，闻喜县河底中心小学开展暑假搞桃子劳动实践活动。

和孩子一起度过快乐假期，一起成长。”学生家长张楠告诉记者。

小朋友的暑假有安排，大同学的暑假同样也有计划。山西新兴产业技师学院为职校的学子们也准备了丰富的暑假“作业”。在这份“作业”清单中，让学生及早体验职业生活是其特色。该校开展以“我的未来职业生涯我来规划”为主题的职业规划和体验活动，让学生联系与自己专业相关的行业人士，进行调研，然后根据调研和实践经验，对未来的职业进行一次规划。

“每年暑假我都要给自己制定一个计划，有自己的，也有和家一起做的，这样让自己在假期里不至于浑浑噩噩不知干啥，每天都踏踏实实，到了暑假结束时，能收获不一样的成果。”山西新兴产业技师学院学生梁子玉说。

## 温馨呵护—— 浓浓的爱在身边

快乐暑假，安全无假。暑假，虽然孩子们不在学校，但同样不能缺失学校和老师的关爱。在暑假来临之际，我市各地各学校针对学生安全度假，通过发布致家长一封信，善意进行温馨的假日提醒，以周到细致的呵护、关爱在家的孩子们。

市教育局要求，在暑假期间，各地各学校要认真做好校园安全工作，对学生的假期安全进行关注。同时，希望家长们能认真接过去家庭教育的接力棒，认真履行监护人的职责，指导和督促孩子安排好健康平安、有意义的假期生活，积极做到“六要”。

有意义的暑假。

“孩子本学期在学校怎么样？你们对学校教育还有什么要求？”连日来，临猗县回家庄高级小学校长李红谦带领老师们深入学生家里，开展暖心的家访活动。

在暑假开始之时，该校教师们冒着酷暑炎夏的高温，深入到学生家中，开启了一场场温暖的家访。老师们与家长、学生促膝谈心，就孩子的在校表现、学习情况和身心健康等方面进行详细而有效的沟通交流，将教育的温度与期待带进一个个家庭。同时通过家校合力，织密安全“防护网”，杜绝假期安全事故的发生，让孩子们享受安全美好的假期。

快乐假日，一起成长。暑假既是假期，也是家校共育、助力孩子们成长的关键时期。暑假以来，在做好安全呵护的同时，我市各学校还积极部署安排暑期家访活动，进家入户和学生、家长面对面交流，老师们从家访交流中“把脉问诊”，用专业的知识和学生答疑解惑，与家长共同探讨学生学习与生活情况，指导家长转变教育观念，用科学的方法教育孩子，共同对孩子的成长绘好底色，助力孩子的成长。

记者手记：暑假，是孩子们翘首以盼的快乐时光。在这多彩的假日时光里，要合理安排好孩子的作息、学习时间，才能既让孩子体验到假日的快乐，也能收获有意义的假日成长。希望学校和家庭齐心协力，共同为孩子营造多层次的、丰富多彩的假日活动氛围，既增加假日生活的内容，又丰富孩子的成长体验，让孩子们一张张天真的笑脸展现在暑假的每一天，给孩子们的成长带来温暖的记忆。

## 资讯

### 2024年下半年中小学 教师资格考试开始报名

本报讯(记者 李宏伟)从市教育局获悉，7月5日，2024年下半年中小学教师资格考试(笔试)报名工作将开始。

此次笔试在31个省(自治区、直辖市)举办，各省(自治区、直辖市)的报名公告将陆续上网，请考生按照本省(自治区、直辖市)报名公告要求，在规定时间内完成网上注册、个人信息填报、考试报名等事项，待资格审核通过后，在规定时间内完成网上缴费。

市教育局有关负责人提醒，中小学教师资格考试要求考生诚信参加考试，并在报名前通过报名系统进行“诚信考试承诺”确认，否则拒绝报考。考生须在报名前仔细阅读本省(自治区、直辖市)中小学教师资格考试(笔试)报名公告中的各项内容和规定，充分了解报考所需的各项条件，按照有关要求进行报名。

### 永济市举办暑假 大型护送留守儿童活动

本报讯(记者 吴娜)7月2日，永济市举办第十届暑假“爱在路上”大型护送留守儿童活动，护送500余名留守儿童与在外就业创业的父母团聚。

近年来，该市积极开展大型护送留守儿童活动，主要是针对该市10万人在外从事餐饮业、留守儿童众多的情况，目的是为了让在外就业创业的人安心，让留守儿童在暑假期间能与父母团聚。多年来，活动得到了该市各乡镇(街道)、职能部门以及企业的大力支持，其中，张营镇政府、永济高铁北站主动作为，协调解决车票和换乘问题；该市团市委、妇联派出了志愿者；教体、卫健部门派出了教师和医护人员，保障每节车厢都有志愿者、教师、医护人员，确保学生路途安全，同时，该市的驻外餐饮协会组织接送护送。

下一步，该市将继续践行“以人民为中心”的思想，做好留守儿童以及其他关心关爱工作，扩大活动影响，以点带面，号召更多的人关注、参加关心关爱活动。

### 夏县举行2024年 中小校园足球联赛

本报讯(记者 乔植)日前，夏县2024年中小校园足球联赛开赛。此次足球联赛为期三天，由14所学校共21支队伍参赛，在夏都体育中心、实验中学两个比赛场地，上演39场精彩对决，运动员们将为梦想而奔跑，为荣誉而拼搏。

近年来，夏县县委、县政府高度重视学校体育事业，特别是在校园足球事业发展上，招聘4名专业足球教练员，聘请全县校园足球总教练，并为全县11所学校建设了足球场，为发展全县校园足球提供师资和场地等条件保障；夏县教育体育局全面落实县委、县政府决策部署，秉承体育强县、体育强校理念，广泛开展校园体育运动，并通过比赛、搭建平台，以赛促练，不断提高全县校园足球整体水平，促进全县校园足球事业更好、更快发展。

随着一声哨响，比赛正式开始，女子组和男子组同时开赛。比赛中，选手们绿茵场上激情四射，拼抢拼传、传球、运球、射门，双方得分交替上升，比赛现场如火如荼。意气风发、奋力追逐的足球小将们为绿茵场带来了视觉的盛宴，彰显了足球运动的原始魅力和追逐之美，展现出青少年的青春力量和朝气蓬勃。

### 红军小学在全市青少年 足球联赛中获佳绩

本报讯(记者 李宏伟)近日，历时一个多月的“奔跑吧·少年”2024年运城市第二届青少年足球联赛小学组比赛在盐湖区南山运动公园落幕，盐湖区红军小学获小学男子丙组冠军、乙组亚军、丙组季军、甲组第六名、乙组第八名的佳绩，荆煦同学获得最佳球员称号，杨羿珉同学获得最佳门将称号。

本次比赛，红军小学共有来自六个年级的5支球队，59名足球运动员，在教练组的带领下参加41场比赛。在赛场上，同学们顽强拼搏、不畏强敌，球技精湛，配合默契，斗志昂扬，为观众们奉上一场精彩对决。

近年来，红军小学积极践行“五育”并举，全方位开展各种特色的社团活动，德、智、体、美、劳各项活动均开展得扎实深入，深受学生的欢迎，并得到了家长和社会的肯定和好评。该校负责人表示，通过社团活动走向比赛，从校内走向校外，这是对学生们成长的有益历练。每一场比赛都是意志的考验，让孩子们学会了如何在激烈的竞争中保持冷静，如何在逆境中寻找突破，如何在团队中发挥自己的作用，助力学生们的成长。



7月1日，稷山县的青少年在表演舞蹈。当晚，稷山县“迎光而行·一路花开”舞蹈展演在该县会议中心演播厅举行。展演活动内容丰富，形式多样，有舞蹈实训、独舞等舞蹈作品展示。青少年们舞姿而行，追光逐梦，不仅展现了扎实的舞蹈基本功，还展示了精湛的舞台表演能力，在她们用灵动飞扬的舞姿，呈现了一场美轮美奂的视觉盛宴，开启暑期艺术之旅。

特约摄影 栗卢建 摄

## 教育论坛