

◆第二课堂

寒假，
冰雪为成长加力

□记者 杜磊

随着寒假的到来，冰雪运动在少儿群体中掀起了一股热潮。近日，众多家长纷纷带着孩子走进滑雪场，让孩子们在享受冰雪乐趣的同时，达到强身健体的目的。

周末，五老峰滑雪场热闹非凡，其中不乏许多小滑雪爱好者的身影。他们脚踏雪板，手持雪仗，在雪道上穿梭自如。据了解，越来越多的家长意识到冬季运动对孩子成长的重要性，滑雪作为一项综合性的户外运动，能够全面锻炼少儿的身体素质。

▲雪地平衡车
风驰电掣◀旋转雪圈圈
快乐无限小将勇敢驰骋
雪场竞展风采

1月18日，五老峰滑雪场迎来了一群充满活力的滑雪小将，一场别开生面的儿童滑雪活动在这里欢乐上演。此次活动旨在鼓励儿童参与冬季运动，感受冰雪魅力，提升身体素质与运动技能。

活动当天，阳光洒满雪场，孩子们身着鲜艳的滑雪服，宛如跳跃的精灵。在专业教练的指导下，孩子们认真学习滑雪基本技巧，从正确穿戴装备，到刹车、转弯，一招一式有模有样。尽管部分孩子初次接触滑雪，难免摔倒，但他们不哭不闹，迅速爬起继续练习，展现出坚韧毅力。

随后的滑雪比赛将活动推向高潮。小选手们依次出发，沿着雪道飞驰而下，风在耳边呼啸，他们眼神专注坚定，灵活操控雪板，在雪地上留下一道道优美弧线。现场观众被孩子们的热情与勇气感染，加油声、欢呼声此起彼伏。

7岁的小朋友王楠开心地说：“滑雪太好玩了！我感觉自己像小鸟一样在飞。虽然摔了好几跤，但我学会了坚持，下次我还要来。”

该滑雪场负责人表示：“看到孩子们在雪场上尽情欢笑、挑战自我，我们由衷欣慰。未来，滑雪场将举办更多类似活动，为孩子们提供接触冰雪运动的机会，助力培养他们的运动兴趣与爱好。”

锻炼平衡能力
增强心肺功能

在初级雪道旁，专业教练正在指导一群小朋友进行滑雪基础训练。教练表示，滑雪能有效锻炼孩子的平衡能力、协调能力及肌肉力

量。孩子们在不断控制身体、调整姿势的过程中，身体的各项机能都得到了锻炼。而且，滑雪时的低温环境还能增强孩子的心肺功能和免疫力。

现场一名家长告诉记者：“以前一到冬天，孩子就不爱出门，总窝在家里看电视、玩游戏，身体素质也不太好。今年带他来学滑雪，没想到孩子特别喜欢，每次滑完雪，吃饭都更香了，睡觉也更踏实。感觉孩子的身体素质和精神状态都有了很大提升。”

为了保障孩子们的安全，滑雪场不仅配备了专业的教练团队，还设置了完善的安全防护设施。同时，根据少儿的年龄和身体状况，制定了科学合理的教学方案。

“经常滑雪还可以使下肢骨骼的骨骺得到刺激，促进下肢骨骼生长。很多孩子喜欢滑雪带来的刺激感。滑雪对身体的平衡能力要求很高，滑行时要动员大腿肌群，转向时还会用到脚踝和足部肌肉，保持身体平衡则更多依靠腰部肌肉力量。”教练建议，孩子们参加冰雪运动前，家长首先要选择正规场地，为孩子选择合适且正规的冰雪服装和装备，并按要求佩戴护具等，且须在专业教练指导下进行练习，运动时避免聚集和扎堆。运动前还要让孩子充分热身，运动中要注意补充水分，防止冻伤。运动结束后，要及时给孩子添加衣物，以免失温。

随着全民健身理念的深入人心，越来越多的家长鼓励孩子参与滑雪等户外运动。滑雪运动不仅让孩子们在寒冷的冬天走出家门，亲近自然，还为他们提供了一个强身健体、挑战自我的平台。相信在这股滑雪热潮中，孩子们能够收获健康与快乐，茁壮成长。期待更多孩子投身冰雪运动，在银白世界里绽放活力，茁壮成长。

◆教育展台

市教育局部署
全市寒假期间校外培训治理工作

运城晚报讯(记者 陈怡霏)近日，市教育局专题安排部署全市2025年寒假期间校外培训治理及民办学校年检工作，持续巩固“双减”校外培训治理成效，严防学科类培训反弹，规范非学科类培训，引导民办教育健康优质发展，切实保障学生和家长的合法权益。

会议强调，寒假是校外培训治理的重要时间节点，各县(市、区)教体局要提高思想认识，充分认识到寒假校外培训治理工作的重要性和紧迫性，按照“三管三必须”要求，严格履行安

全监管责任，将安全工作贯穿于校外培训机构的全过程，尤其要重点关注消防安全和食品安全。要严明责任主体，积极会同科技、民政、文旅、市场监管等部门，通过“日查+夜查”“联查+抽查”等形式，加大对违法违规行为的曝光惩戒力度，严厉整治各类隐形变异违规行为。要健全长效机制，完善监管制度，加强家长引导、教师管理、学生教育，从源头落实“双减”工作要求，切实减轻中小學生校外培训负担，守护孩子们度过一个平安祥和、充实愉快的假期。

“奔跑吧·少年”
我市青少年足球冬令营开营

运城晚报讯(记者 杜磊)1月18日，“奔跑吧·少年”2024—2025年运城市青少年足球冬令营活动分别在盐湖区南山运动公园和运城市体育运动学校举行。

本次活动通过社会公开报名，由青训总监和教练团队通过选拔考核，参照省运会资格赛分组，选出甲组、乙组每组23人，丙组每组15人，参训球员们将在为期5天的集训中，接受个人能力、战术打法和团队配合等方面的专业指导。

传球、带球、射门……小球员们在教练的带领下认真练习，奔跑追逐，挥洒汗水，感受着足球在脚下滚动带来的快乐，现场洋溢着欢快氛围。

近年来，我市青少年体育工作以足球联赛为牵引，以青少年足球冬夏令营、打造足球特色学校等举措为抓手，积极探索足球发展的新思维、新路径、新方法，逐步形成了全社会关心和支持青少年足球发展的良好氛围，努力向国家输送优秀体育后备人才，将足球打造成我市竞技体育标志性事业，推动我市青少年足球高质量发展。

此次活动由运城市体育局主办，运城市足球协会和盐湖区体育事业发展中心承办，旨在推动广大青少年积极参加体育锻炼，切实增强青少年体质健康水平，同时选拔优秀适龄运动员备战山西省第十七届运动会足球项目资格赛。



1月18日上午，鑫马·央璟首度开盘，推出建筑面积约130平方米至180平方米空中合院。开盘现场，客户人头攒动，座无虚席。一位准业主激动地说：“我可是看了不少楼盘，挑来选去，还是鑫马·央璟最得我心。这儿地段佳，品质更是一流，方方面面都符合我的预期。”

现场气氛热烈，大家都迫不及待想要开启未来的美好生活。鑫马·央璟这次主推3

号楼、5号楼、7号楼，掀起了运城人民的购房热情。许多人早早等候，只为可以抢到心仪房源。据了解，鑫马·央璟项目与近2400亩的禹都公园仅一路之隔，西北角为安邑湖公园，东南角为韩信湖公园，正南方为海绵公园、中央生态水廊(待建)，被“四公园一水廊”环绕其中，空气中负氧离子含量远超城市规划人均标准，居住环境极为舒适。

郭 阳