

培育读书风尚 建设文化强国

“放下屏幕，拾起书本”——让阅读照亮成长之路

我市发起中小学生“24小时息屏行动”

运城晚报讯(记者 杜磊)“亲爱的老师、家长、同学们，24小时息屏是一次与屏幕的短暂告别，更是一场重新发现生活美好的奇妙旅行。当我们放下电子设备，走出家门，会发现天空的湛蓝、云朵的洁白，感受微风轻拂脸颊，聆听鸟儿欢快歌唱，这是屏幕无法给予的自然馈赠……”

为响应全民阅读号召，倡导健康用眼习惯，在第30个“世界读书日”来临之际，运城市文化和旅游局向全市中小学生发起“放下屏幕，拾起书本——让阅读照亮成长之路”24小时息屏倡议。

4月21日，全市中小学生“24小时息屏行动”在运城中学东校区启动。活动中，市妇幼保健院儿童保健科主任吴彤丽为学生们讲授了护眼的专业知识。学生代表在启动仪式上郑重承诺，在4月23日全天息屏，关闭电话手表、手机、平板等非必要电子设备。

随着电子设备的广泛应用，中小学生过度依赖屏幕导致视力下降、注意力分散等问题日益突出。此次发起的“24小时息屏行动”，倡导学生放下电子设备，回归纸质阅读与真实社交，培养健康生活方式。

“在放下屏幕的24小时里，大家可以重拾那些被遗忘的爱好。静下心来画一幅画，用画笔描绘心中的梦想；翻开一本落灰的书籍，在文字的海洋里尽情遨游；约上三五好友，来一场充满活力的球赛，挥洒汗水，收获快乐与友谊。与家人围坐在一起，分享生活中的点滴趣事，让亲情在温暖的交流中升温。对于中小学生而言，过度使用电子设备不仅影响视力，还会分散注意力，降低学习效率。这24小时，能让疲惫的眼睛得到充分休息，让我们以更饱满的精神状态投入学习。当我们摆脱屏幕的干扰，会发现自己的专注力和思考能力都在慢慢提升。同学们，让我们从现在开始，每周选定一天，勇敢地按下息屏键，开启这24小时的息屏之旅。去拥抱真实的世界，去感受生活的温度，去书写属于我们的精彩篇章。”此次活动负责人表示。

据悉，活动启动后，还将在各中小学校组织班级共读、图书漂流、手工制作、寄出一封信等活动，通过无干扰阅读，提升学生专注力和文学素养；在家庭，倡导亲子共读、同伴交流，增强情感联结；在社会各单位减少电子能耗，倡导绿色低碳生活。

运城市关工委开展中小学生“读好书·护好眼”活动

运城晚报讯(记者 杜磊)4月21日，在第30个世界读书日来临之际，运城市关心下一代工作委员会联合同心(广州)生物科技公司走进薛辽中学，开展“读好书·护好眼”活动(右图)。

活动中，市关工委赠送给该校《忠义关公故事》《河东红色故事》等百余册图书，同心(广州)生物科技公司提供50副生物芯片眼镜，让有需求的中小学生免费试戴体验，帮助校正近视学生的视力水平，助力中小学生在读好书的同时，养成良好的用眼习惯。

据了解，同心(广州)生物科技公司是我国首家把量子芯片用于眼镜生产的高科技企业，其“生物共振芯片”获得中、美、韩等国家发明专利授权，并荣获德国纽伦堡国际发明金奖、美国匹兹堡国际发明金奖。

市人大代表李凡狮表示，希望有更多的爱心人士关心青少年群体的眼健康，让学生们在读好书的同时，保护好眼睛。



◆市校动态

河东书房·印象南湖馆 开展主题阅读活动

运城晚报讯(记者 陈怡霏)在第30个世界读书日到来之际，为进一步培养小朋友们对阅读的兴趣，增进亲子关系，4月19日，盐湖区河东书房·印象南湖馆开展阅读主题活动，邀请了15组家庭参与，在互动与游戏中传递“阅读让生活更美好”的理念。

活动一开始，工作人员向大家介绍了世界读书日的来历，号召大家让阅读融入日常，获得精神力量。随后，孩子与家长们一起手绘帆布包，共庆世界读书日的到来。

《麦田里的守望者》《草房子》《远大前程》……在猜书名游戏环节，孩子们开动脑筋，通过一个个趣味表情，联想到所阅读的书目。“是《动物农场》！我猜对啦！”二年级学生赵若涵说，“今天特别开心，动手画了这个帆布包，还领到了奖品，我发现需要拥有很多知识才能答对题，今后我要多读书，提高本领。”

本次活动负责人文婉书表示，希望通过一系列有趣创新的活动，增进大家对世界读书日的了解，让更多小朋友们走进图书馆，爱上阅读，健康成长。

◆市校展台

强体魄，炼品格！河津中学千人远足36公里



在行走中感受自然之美

近日，河津中学开展千人远足毅行活动，师生以“秉赤子之心，赴青春之约”为信念，踏上36公里的青春征程。这不仅是对体力的极限挑战，更是对精神的深度磨砺。

“每一步都是对自我的超越，每滴汗水都将铸就辉煌。”校长侯国平在出发仪式上激情动员。

班旗飘扬，誓言铿锵，少年们整装待发。在黄河母亲的怀抱中，少年们以脚步为尺，丈量着信仰的长度；以汗水为墨，书写着青春的华章。队伍如长龙蜿蜒在乡间小道，穿梭在绿色麦浪之间。班主任高举喇叭领唱校歌，老师们变身“能量使者”，为学子们送上无尽的力量。

在禹门抗日烈士纪念碑前，老师深情讲述河津保卫战的壮烈故事。学生代表抬着花圈缓缓前行，全体师生齐唱校歌《鱼跃龙门》《保卫黄河》《团结就是力量》，气氛庄重肃穆。

返程路上，有人主动替同学背负行囊，有人搀扶疲惫的伙伴。当校门映入眼帘时，欢呼声此起彼伏，灯火辉煌迎接归来的勇士。学校对完成千人远足实践活动的学生，全部颁发“青春无畏 挑战自我”证书。

学子王家瑞在终点激动地说：“沿途的山水草木，都是最生动的生态课堂，当我们真正用脚步丈量这片土地时，课本上的‘知行合一’变得如此鲜活。”

校长侯国平说：“这36公里教会学子们的不仅是坚持，更是对家国山河的敬畏。学子们用脚步丈量了先辈奋斗的热土，用毅力证明了新时代青年的担当。强健的体魄在行走中锻造，坚毅的品格在跋涉中淬炼。河中学子当以今日之坚韧，铸明日之脊梁。”

记者 杜磊

反诈防艾宣传 走进运城农职院

运城晚报讯(记者 陈怡霏)4月17日，盐湖区东城街道河东西街社区邀请东城派出所民警王博文和运城市疾控中心李秀兰老师，走进运城农业职业技术学院开展反诈宣传和预防艾滋病讲座，提高师生财产安全和生命安全意识。

讲座中，民警首先就电诈的类型进行介绍，并结合真实案例，讲解了新型电信诈骗手段，告诫大家一定不要相信“天上掉馅饼”，拥有防范意识，注意保护个人信息，别轻信他人，如遇问题可通过官方渠道进行查证。

李秀兰就“艾滋病是一种什么样的病”向大家科普，重点介绍了艾滋病的传播途径及预防措施，让师生们对艾滋病有了科学的认知，消除了大家对该疾病的误解和歧视，激发大家防范艾滋病的责任感。