

◆关注

拒绝“躺平” 这份暑期指南请查收

又到一年暑假时，孩子们告别了课堂的规律作息，迎来了两个月的轻松时光。然而，“孩子在家沉迷手机怎么办”“如何平衡学习与放松”“怎样让假期过得有意义”……一系列问题让不少家长犯了难。为此，记者梳理出一份“暑期生活指南”，帮助孩子们度过一个快乐充实的假期。

走出“方寸屏幕” 给精神充充电

和手机“锁死”、抱着游戏机不撒手、恨不得住进屏幕里……这成为不少孩子假期生活写照，这样一来，不仅精神得不到休息，视力往往也一落千丈。对此，建议家长们可以在与孩子沟通的前提下设置“每日无屏幕时段”，培养孩子其他兴趣爱好，转移其对电子产品的注意力。还可以多进行一些亲子活动，多与孩子进行沟通，从而减少孩子通过手机寻求心理慰藉的情况。

暑期是孩子们亲近自然、放松身心的最佳时机。家长们可以带孩子一起旅行，参与社会实践和研学活动，鼓励孩子们多听、多看、多接触，比如：去郊外观察植物生长、到科技馆体验物理实验、走进社区做志愿服务等，在不同生活和学习场景中激发好奇心和探索欲，让孩子真正放松心情、得到休息。

阅读也是一种精神充电的好方式。

家长们不妨多带孩子们“泡一泡”图书馆，养成阅读兴趣，利用假期时光，引导孩子选择几本他们感兴趣的课外书籍，沉浸在书的世界，享受心灵的宁静。

平衡学与玩 保持学习状态

“学如逆水行舟，不进则退。”暑期既不是学期的延伸，也不能让孩子完全告别学习状态。需要注意，家长们此时不应盲目报班、刷题，这样反而会消耗孩子的学习热情，让孩子们背上过重负担。暑期是培养孩子“自主学习能力”的黄金期，建议家长与孩子共同制定合理的学习规划，兼顾“温故”与“知新”，同时每天保留一定的自主学习时间，让孩子们探索感兴趣的领域，充分发挥学习的主动性，让计划更好地执行下去。

在制定计划时，建议低年级孩子侧重阅读绘本、练习口算等；高年级孩子可整理学期知识盲点、尝试阅读科普类书籍等。计划无好坏之分，鼓励家长和孩子们根据各自情况来制定适合的计划，充分尊重孩子的意愿，让孩子们在完成计划的过程中体验成就感。

此外，家长应以身作则，帮助孩子营造安心学习的环境，引导孩子拒绝诱惑，养成良好的学习习惯，提高专注力，这样更能适应开学后学习生活。

养成良好习惯 告别“开学矮半头”

一些孩子往往在暑期想要“猛补”平时不足的睡眠，不到中午绝不起床，晚上又迎来失眠，形成恶性循环。为此，暑期作息绝不能“躺平”。家长应监督孩子养成早睡早起习惯，可比上学时稍晚起床，保证每天9至10小时睡眠，睡前1小时远离电子屏幕。

同时，暑期也是迎来身高突破的好时机。有报道表示，晚上9点到凌晨1点、凌晨5点到早晨7点是生长激素分泌高峰，孩子们要抓好关键睡眠期。与此同时，孩子们也要保证每天运动时长在30分钟以上，可选择跳绳、游泳、吊单杠等纵向运动搭配拉伸，加速骨骼生长；在饮食方面，应减少零食摄入，要保证营养均衡，补足蛋白质、钙和维生素等，也可以让孩子参与到买菜、择菜中，培养良好的生活习惯。

最好的假期规划，是给孩子留一点空白。在确保安全的基础上，家长们不必过于焦虑，适当的“无所事事”或许可以让学会自主安排时间，在放松中感受生活的美好，在自由探索中培养创造力。

希望每个孩子都能在这个夏天，收获成长的喜悦，积攒前行的力量。

记者 杜磊 陈怡霏

第四届中国青少年足球联赛(山西赛区) 运城足协U13代表队斩获亚军

运城晚报讯(记者 杜磊)7月8日，2025年第四届中国青少年足球联赛(山西赛区)暨山西省青少年足球联赛在山西省足球训练基地落下帷幕。经过为期一周的激烈角逐，最终运城足协U13代表队一路过关斩将，斩获U13男子组亚军(右图)。运城市体育运动学校女足获得女子U14竞技组第四名，稷山县稷王初中女足获得女子U14竞技组第五名，运城市体育运动学校女足获得体育道德风尚奖。

本届比赛由山西省教育厅、山西省体育局、山西省足球协会共同主办，我市共派出运城足协U13代表队、运城市体育运动学校女足、稷山县稷王初中女足三支球队分别参加U13组和女子U14竞技组比赛。

近年来，运城青少年足球运动蓬勃发展，市、县两级足球联赛的开展不断夯实青少年足球基础，运城足协通过举



办赛事、开展足球夏令营、创建足球特色校等措施，为青少年足球人才的培养

创造良好的环境，不断推进运城市青少年足球发展新格局。

“青春护苗·七彩假期” 团市委、市少工委暑期爱心托管班即将开班

17:30，团市委、市少工委直属托管点在盐湖区党群服务中心。招生对象为6岁至12岁双职工家庭儿童。

课程内容：1. 爱国主义教育。开展以讲述革命英雄先烈事迹、阅读红色经典图书等为主题的少先队队课，引导孩子们增进对党、对少先队的情感认同和价值认同。

托管时间为7月15日至8月22日(工作日)9:00至12:00, 15:00至

17:30，团市委、市少工委直属托管点在盐湖区党群服务中心。招生对象为6岁至12岁双职工家庭儿童。

消防安全等主题开展安全自护教育活动。

3. 假期作业辅导。帮助孩子们巩固课本知识，辅导假期作业，培养孩子们良好的学习习惯、提升学习能力。

4. 社会实践活动。不定期组织孩子们赴我市少先队校外实践基地开展红色研学、“红领巾讲解员”等户外实践活动。

2. 安全自护教育。围绕自护自救、

◆市校动态

运城市职业学校教师 综合能力提升培训班开班

运城晚报讯(记者 陈怡霏)7月9日，运城市2025年职业学校教师综合能力提升培训班正式开班。此次培训由市教育局与山西运城农业职业技术学院联合举办，来自全市各高等、中等职业学校的100名教师参加。

此次培训班，是深入贯彻《教育强国建设规划纲要(2024—2035)》精神，全面推进新时代高水平职业教育教师队伍建设的具体举措。本次培训为期三天，特邀省内外职业教育专家及一线优秀教师授课，通过专题讲座、案例分析、交流研讨等形式，聚焦我市职业教育发展需求，紧扣新时代职业教育新理念、教学方法创新、专业实践技能、心理健康教育、科研能力提升等核心领域，针对性极强。

通过此次系统培训，将帮助教师更新教育理念，掌握先进教学方法，全面提升科研能力、教学实施能力和实践指导能力，同时提高师德师风修养，培养教学能力强、专业技能精、教科研水平高的“双师型”教师，为运城职业教育高质量发展注入强劲动力，为地方经济社会发展提供坚实人才支撑。

点燃青少年科创梦想 省航模大赛在闻喜开幕

运城晚报讯(记者 杜磊)7月10日，“奔跑吧·少年”山西省青少年俱乐部航空航天模型比赛暨第二十六届“飞向北京·飞向太空”全国选拔赛(山西赛区)在闻喜隆重开幕。全省42支代表队的659名运动员以科技为翼，逐梦蓝天。

本次比赛设置竞时竞距(A类)、航天发射(B类)、遥控竞技(C类)三大科技项目，涵盖弹射滑翔机、水火箭打靶、遥控固定翼空战等16项赛事。活动深度融合科技实践与体教融合理念，旨在通过航空模型运动激发青少年科学兴趣。

开幕式前，根据赛程安排，进行了初级橡筋动力飞机等几个项目的比赛。赛事将持续至7月12日，优胜选手将代表山西征战全国总决赛。

山西省航协秘书长孟利飞表示：“此次大赛是我省发展低空经济、培育航空后备人才的重要实践。航空模型运动既是科技教育的载体，更为青少年搭建了展示动手能力和创新思维的舞台。”

夏县暑期公益课堂开营

运城晚报讯(记者 杨洋 荆毅萍)盛夏七月，童心飞扬。7月7日，“七彩假期·青春护苗”2025年夏县暑期公益课堂启动仪式举行，该活动由共青团夏县县委、县少工委与山东大学小树林支教调研团夏山育苗队共同举办。

仪式上，众人共同观看夏县宣传片《山水厚韵 多彩夏都》。团县委书记致辞，鼓励同学们珍惜机会，汲取知识力量，树立远大理想，成长为合格的社会主义建设者和接班人。随后，志愿者代表以特色方式自我介绍，负责人宣布公益课堂正式开营。

开营后，破冰小游戏“名字接龙”“你画我猜”等热闹开展。孩子们在游戏中快速熟悉彼此，志愿者也借此深入了解孩子性格，为后续个性化教学打基础。

据悉，活动将持续至7月18日。