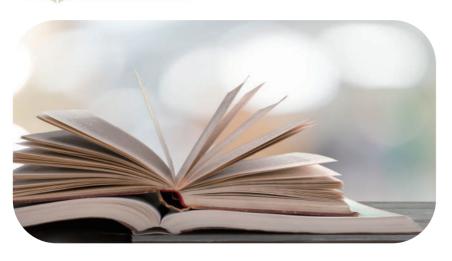
家长课堂



"双减"一周年看暑假生活新变化

"双减"政策提出一周年之际,今年 孩子们的暑假有什么新变化?记者近 期在湖北、辽宁、广东等地采访发现,这 个暑假,越来越多的孩子们不再沉浸在 "题海",奔波于各类补习机构,而是在 更多元的实践作业中期待收获,经历更 多彩的暑假生活。

多元作业,"题海"压力减轻

对湖北省钟祥市实验小学五年级 的王颢诺来说,与以往有些不一样的暑 假生活已经拉开序幕。"语文、数学这种 要写的暑假作业比以前明显少了,社会 实践作业多了。"王颢诺解释道,"在家 劳动或者跟父母一起运动,拍照片或提 交视频,这样的作业有意思又轻松。

"要跟家长学做饭,但这几天我还 没开始。"武汉市大兴第一实验小学三 年级的吴皓宇也提到暑假作业的变 化。他身边的同学插嘴说:"暑假才开 始,我的语数作业马上就要做完啦!"

从钟祥市长寿路学校的一份学生 暑期作业表中可以看到,除了语数英作 业外,还有"德育活动""体育锻炼""艺 术欣赏""劳动实践"等内容,包括做志 愿服务活动、跑步跳绳打球、阅读名著 名篇、体验社会职业……"不仅仅只考 虑文化课,还要考虑孩子身心的全面发 展,让孩子与家长有良好的亲子互动, 身体得到锻炼,陶冶情操,自主自律地 度过愉快的假期生活。"长寿路学校七 年级语文教师郭老师说。

多彩暑期,兴趣与素养并存

记者在多地采访了解到,这个暑 假,越来越多的孩子们穿梭在各种文体 活动之间,或兴奋或安静,或刺激或平 淡,感受着愈发丰富多彩的假期生活。

早晨八点半,上完网球课的马睿悦 踏着小滑板车,准备和妈妈一起离开训 练场。这位穿着蓝色运动衫明黄色运 动鞋、扎着马尾辫的女孩是武汉市青 山区钢都小学的一名准小学生,她神 采飞扬地演示着刚刚学到的动作:"像 这样,挥拍!"马睿悦的妈妈在一旁宠 溺地看着说:"这个假期,还会带她去 跳舞、学围棋、打羽毛球,主要根据她 的爱好来,都是些非学科类的兴趣班,

在武汉市少年儿童图书馆,武汉市 第六十四中学七年级的刘凤歌正在练 习一套《衡水体》字帖,桌上还放了几本 外国名著,包括《呼啸山庄》《傲慢与偏 见》等。小刘告诉记者,这个假期,她给 自己定的任务就是把字练好看一点,多 读一些文学作品。

多方合力,让暑期更加丰富

在孩子们灵动身影的背后,家长们 的观念也逐步发生变化。"家长心态要 放好,不能过于焦虑,要让孩子们自己 去探索,走自己想走的路。"陪儿子参加 冰壶夏令营的武汉市民严先生觉得,孩 子身体健康最重要,要引导培养孩子的 自主学习能力。

据了解,各地相关部门也持续推出 青少年体育夏令营、青少年暑假社区托 管等活动,促进学校教育、家庭教育和 社会教育的有机衔接,让青少年学生度 过一个文明、安全、快乐的暑假。

辽宁省朝阳市青少年宫主任高爱 霞介绍,促"双减"暑假公益艺术实践体 验营将于近期在青少年宫开营,孩子们 不仅可以观看非物质文化遗产皮影戏 演出并亲自动手实践,还能参与制陶、 制作奶茶、创客、航模、收纳整理、烘焙 等20种实践体验活动和项目。

同时,假期里引导孩子坚持规律 作息;注意食品安全,尽量多吃蔬果,保 持三餐规律;给孩子在家划分功能区 域,如打游戏在哪里打、读书在哪里读、 写作业在哪里写。规律的生活加上良 好的环境,让孩子充实地度过暑假里的

孩子外出 警惕这些交通风险

莫在地下车库玩耍 出行遵守交通规 则 乘私家车遵守规定

暑假期间,孩子们外出机会增多, 出行安全问题备受关注。根据少年儿 童交通出行及交通行为风险特点,交警 提醒广大家长让孩子远离这些风险行 为,平安快乐地度过假期。

地下车库隐患大

现在许多小区都配有地下车库,伏 天天气炎热,凉爽的地下车库成了一些 孩子的游乐场。如果低龄儿童"溜"到 汽车后面玩耍,往往因为其身高不足而 隐藏在汽车后视镜视角盲区里,车主一 旦动车,后果不堪设想

交警提示,地下车库的用途是停 车,驾驶人在开车驶入车库时,注意力 往往集中在找车位上,对周边的一些环 境可能不会那么警惕,再加上地下车库 光线较暗,因此,孩子在车库内玩耍打 闹存在诸多安全隐患,尤其是在汽车的 前后位置玩耍更加危险。

马路不是游乐场

暑假期间,一些年龄稍大的孩子会 与同学、伙伴相约外出玩耍,走路时难 免嬉闹打逗,横过马路时也往往只顾着 交谈嬉闹,忽视了观察交通信号灯和过 往车辆的情况,极易引发交通安全问 题。另外,从停有车辆的道路侧过马路 时,孩子们的注意力都被伙伴吸引,也会 察觉不到路边停止的车辆是否即将起 步,静止停放的车辆外侧是否有车辆驶 来。此外,一些年龄较小的孩子往往由 家长带领出行,有的家长会跟在后面,孩



子或是跑着或是骑着儿童自行车,独自 在家长前面边走边玩。殊不知,这样"一 前一后"分开走也暗藏安全隐患。

交警提示,家长应时刻教育孩子出 行时"守规矩"。马路上人来车往,绝不 适合你追我跑、打闹嬉戏。孩子们结伴 出行时,一定要注意观察道路上的往来 车辆,按照交通信号灯指示文明出行。 另外,带年龄较小的孩子出行时,家长 一定要看护好孩子,最好紧握孩子的手 腕,特别是通过马路、转弯路口时,有必 要的话将孩子抱起,这样可能有效防止 意外发生。

车后座非休闲区

暑假来临,一些孩子可能会乘车随 家长外出。出于好奇心,不少孩子都 喜欢坐在副驾驶位置,还有一些家长 将汽车后排座当成孩子的休闲区,让 孩子随意站立、平躺,甚至让年龄较小 的孩子在后排座上蹦跳玩耍。车辆行 进中,这些行为很不安全。当车辆急 刹或发生碰撞时,站立或躺在后排座 位上的孩子会被惯性推到前排坐椅 上,造成伤害。

还有一些家长为了不让孩子坐车 时哭闹,会把玩具、零食都搬上车,车厢 瞬间变成了孩子的移动乐园。但很多 玩具,特别是一些材质较硬的玩具,在 车辆出现紧急情况时很可能成为"隐形 杀手",增加孩子撞击时受伤的风险。 另外,在车上吃东西也是不好的习惯, 因为一旦车子出现转弯、颠簸、刹车等 情况,很可能导致食物阻塞孩子的呼吸

道,进而发生窒息 交警提示,驾驶人不得允许未满 12 周岁的未成年人乘坐副驾驶座 位。未满12周岁的孩子要坐在汽车 第二排,而且要乘坐儿童安全坐椅, 系好安全带。此外,家长应当提升交 通安全意识,不要为了省事,将孩子的 玩具、零食等带入车内,给出行埋下安

胡智伟

全隐患。



妈妈给我报了《朔州日报》小记

夏令营的第一天,教官把所有小

者站组织的三天两夜——"航天英雄

记者平均分开,分成四个组,我们这

一组共有13个人。我们给自己的组

起了一个响亮的名字叫"突击队",并

喊出了让人上进的队呼——突出表

现、争取第一。团建结束后,我们参

观了飞机、滑翔机和跳伞,还亲手制

作了一架飞机模型。这可真是一项

大工程啊! 我整整用了三个多小时的

时间才将飞机模型拼装完成。傍晚,

我们来到了一个环境优美、空气清新

的"天然氧吧"——杏泉峪景区,这就

是我们的第二站。在这里,我们度过

了愉悦的一天两夜,我们分组参加了

好多难忘的活动,有划船、滑草、彩虹

滑道、射箭、真人CS大战,还有其乐融

融的篝火晚会。晚会结尾,璀璨的烟

火在高空绽开,像一幅精美绝伦的画

卷在夜空中展开,让我至今回味无穷。

队最终以第一名的好成绩位居四队

之首。教官为我们颁发了奖牌和奖

状。每位队员不仅收获了荣誉和认

可,更从活动中学到了"众人拾柴火

了。坐在大巴车上,夏令营中的点点

滴滴回旋在我眼前。这三天浓缩了

很多内容,让我增长了很多书本之外

的知识,也让我有机会登上了快速成

长的阶梯,感谢这次夏令营带给我的

枸杞采摘记

州日报》小记者举办的采摘枸杞社会

眼前的景色迷住了。一粒粒熟透了

的红枸杞像多彩的珍珠挂满了枝

头。枸杞是那样饱满,那样精神,水

灵灵的果儿亮晶晶的。看着这些枸

杞,我都不忍心采摘了。成熟的红枸

杞,红彤彤的,鲜艳夺目,默默地汲取

着大地的精华滋润着自己的身体,红

的、亮的像晶莹剔透的红玛瑙。在枸

杞园里,看到这些枸杞,你会情不自

禁地摘一颗放进嘴里,那浓浓的甘

了有关枸杞的知识。王老师说,枸杞

的营养价值非常高,可以生吃,也可

以泡茶喝。枸杞的芽菜可以降三高

学了不少有关枸杞的知识。这真是

一次有意义的活动,我想赶快回家,

让爸爸妈妈尝尝我亲自采摘的枸杞。

走进枸杞园

沉的,但对我们《朔州日报》小记者来

说是一次完美的旅行。因为这次是

户外活动。大巴车上飘扬着《孤勇

者》等稚嫩的歌声,不一会儿便到了

气,我对这里并不陌生。上次小记者

活动是采摘枸杞芽菜。它们也长大

了一岁,和我个头差不多的枸杞苗像

士兵一样一排排站立着。鲜红的枸

杞果像一个个红灯笼点缀其间。它

圆鼓鼓的肚子仿佛一用劲就会捏

爆。枸杞专家告诉我们枸杞的食用

和功效。它含有大量的氨基酸、维生

素,可以健脾,对促进血液循环,增强

记忆力,保护眼睛等都有帮助。原来

这里有宁杞六号和八号,从遥远的宁

夏引进的品种。一百多亩的枸杞王

摘枸杞。有的同学打打闹闹,有的同

学一边摘一边吃,我也将一颗送人嘴

中,甜中带着一丝丝中药的味道。我

心想,多摘些回去和家人分享。随后

我们来到了加工车间,了解了干枸杞

的生产流程,高效的设备,流水线上才

小的枸杞全身是宝,宁夏枸杞更是闻

通过这次活动,我知道了原来小

朔城区四小二(16)班 刘进昱

需几个工人就可以完成操作。

我一手挎包,一手小心翼翼地采

国真是一望无际。

(本报小记者)

目的地北曹村——枸杞王国。

今天是人伏的第一天,天气阴沉

田野中散发着泥土和青草的香

采摘园里的王老师,给我们讲解

今天我不仅采摘了很多枸杞,也

市四小三(9)班 杨莉泽(本

甜,淡淡的清香,令你陶醉不已

枸杞的枝丫可以作药材。

市二小三(1)班 郭奕麟(本报

7月16日上午,我有幸参加了《朔

一大早我们乘车来到枸杞园,被

感动和感悟,很期待下一次夏令营。

焰高"的人生哲理。

实践活动

在紧密配合、团结协作下,我们

不知不觉中,返程的日子就到

军事"夏令营

7月11日上午,向往已久的《朔州 愉快的夏令营

日报》小记者"航天英雄军事"夏令营如 期开营啦! 46名小记者和几位老师乘 坐大巴车朝着夏令营的第一站——大 同北岳机场"飞奔而去"

两个小时后,终于到了北岳机场。

分好队后,我们来到机场博物馆,航 空学校的老师为我们科普一些关于飞机 的相关知识,带我们参观了不同型号的 飞机,介绍了飞机的构造,并为我们讲述 了我国航空事业的发展历程,以及有趣 的飞机数字称呼——洞、妖、两、三、四、 五、六、拐、八、九、妖洞。随后,我们在教 官和老师们的带领下参观了三个机库。 机库里面停泊着不同的飞机,有初教六 飞机、热气球、动力伞、滑翔机等,我最喜 欢的是一架红色的飞机。坐在上面威风 凛凛,老师还为我拍了一张英姿飒爽的 照片,俨然就是一名威武的"女飞行 员"。参观完飞机之后,教官偷偷地点燃 了烟雾弹,吓得我们拘头乱串,教官笑着 夸奖我们说:"孩子们的反应好灵敏啊!"

一路上,我的心情无比激动,人还 没到大同,心早已飘到大同去了。大概

下午的活动是亲手搭建飞机模型, 我拿到的是一架直升机的零部件,搭建

有趣的夏令营

这架直升机用了我将近两个小时,捧着 它,我开心得上蹿下跳。

在经过一夜的休息后,我们精力充 沛地投入到了第二天的活动中。首先, 我们队玩了滑草的游戏。那个滑草的 工具有半个我那么重,我只好把它扛在 背上,握着工具的两只手露在外面,乍 一看,我就是一只地地道道的"缩头乌 龟"。经过一段漫长的"跋山涉水"后, 我终于爬上那个山崖。那个山崖只能 容纳5个人,也就是说如果第6个人上 去,那前面的5个人总会有一个人从另 一边掉下去,想想就很危险。终于轮到 我了,教官让我坐进滑草工具里,结果 因为单薄的身板我几乎是躺到了工具 里,再加上教官用力推了一把,巨大的 推力让我飞速下降,仿佛一片落叶一样 飘落下来,吓得我心脏提到了嗓子眼 儿。慢慢地,我睁开眼睛,看着两边飞 速后退的植物,感觉非常好玩。就这 样,我玩了一遍又一遍,足足玩了6遍,

感觉身体都要被抽空了,非常非常累 中午吃饭时,平时老被说成是小猫进食 的我,竟然第一次吃出了狼吞虎咽的气 势。到了晚上,我们围着篝火载歌载 舞,有趣的一天在欢歌笑语中结束了。

小龙岩

不知不觉,夏令营进入了第三天, 也是最好玩的一天。我们玩了一个类 似吃鸡的游戏。教练给我们每人分配 一把枪和50颗软子弹,这50颗子弹一 半是在防守时候使用,另一半就是攻打 "敌人"的时候使用。教官一声令下,我 们便跑进丛林里,有的赶紧隐蔽起来, 有的跑着找攻击的"制高点",不一会 儿,就听到了"呯呯呯……"的枪声,激 烈的对抗战开始了。一上午我们都在 紧张刺激的游戏中度过,游戏结束后, 我才感觉脚火辣辣疼。

经过这次夏令营,我知道了团队合 作的重要性,只有大家齐心协力,才能 出色地完成任务。

市五小四(2)班 符铭(本报小记者)

收获满满的夏令营

7月11日早上,我们坐上了大巴车, 向着"航天英雄军事"夏令营的活动地 点大同驶去。

路途虽然遥远,但我并不孤单。一 路上大家吃着零食聊着天,仿佛置身于 一个温暖的大家庭。

第一天,我们去了大同北岳机场, 参观了各种飞机,认识了飞机"身体"的 不同部位,加深了我对不同飞机的印 象。下午,我们拼装飞机模型,拼的过 程中,我体会到了动手的快乐,明白了 "付出才有回报"的道理。

第二天上午的活动很丰富,有滑 草、彩虹滑道、射箭、竹筏等。我首先选 择了射箭这个项目。拿了一把弓和一 支箭,先把箭从箭孔穿过去,然后分开 腿摆开架势,用力将弓拉开,闭上左眼, 瞄准靶心,"三二一,放箭",哇! 我竟然 命中了靶心,打出了10环的好成绩,我 开心极了。我射了一次又一次,直到身 边的同学催促,我才依依不舍地把弓放 下。然后,我又来玩滑草的项目,扛起 一口"大塑料锅"背在背上,沿着陡峭的 山坡往上爬。刚下过雨的小路,十分光 滑,稍不留神就有"粉身碎骨"的危险。 为了保证顺利上山,我像猴子一样手脚 并用,成功地爬到了"山顶",在教官的 推动下,我又飞速地从高空飞了下来。 好险啊!随着"着陆"的踏实感,我慢慢 睁开了眼睛,一颗悬着的心终于"复位" 了。随后,我们来到了湖边,穿上救生 衣后,五六个人一起登上了一只竹筏, 整齐地排成一竖排,双手搭在前一位同 学的肩上,形成一道坚实的人墙。教官 帮我们驾驶着小船,我们悠哉地欣赏着 天然美景——水中的荷花穿过嫩绿色 的荷叶,争相开放,像一个个落入人间 的精灵,在偶尔游动的小鱼触碰下,翩 翩起舞,美不胜收。

下午,我们玩了"激情60秒"的小游 戏。教官将代表1—30数字的卡片放在 地上并围成一个圈,每组队员要选派一 名队员进入圈内,其余队员站在圈外帮 助圈内伙伴指认卡片,但不能触碰任何 一张卡片,否则,就犯规遭淘汰。指认 准确后由圈内人员将卡片递给教官,60 秒内完成就算胜利。游戏看起来简单, 做起来非常难,不仅考验我们的知识储 备量,还考验团队的合作精神。经过快 两个小时的角逐,我们蓝队首先获得了 成功,用时56秒。大家开心极了,跳着

蹦着欢呼着。晚上,我们围着篝火跳起

了舞、唱起了歌,玩得不亦乐乎。

第三天,是我们期待的真人CS大 战。当教官拿出手枪、子弹塞到我们手 中时,我们沸腾了。教官讲完游戏规则 后,我们迫不及待地装弹上膛,开始行动 了。进入丛林,我们找到适合的隐蔽点, 将自己藏好。随着一声令下,战争开始 了。一上午,我们穿梭于丛林中,享受着 惊险刺激的游戏,丝毫没感觉到疲惫和 饥饿。临近中午12点,在教官三番五次 的催促下,我们才依依不舍地返回基地。

下午是一项名为"坎坷人生路"的游 开始我以为只是一场游戏而已,并 没有引起足够的重视。但当我被同学 们按住,遭受教官打击的情况下,奋力 向着目标爬行时,我再也不敢小觑它 了。它的真正意义是要告诉我们-人生有很多困难,想要克服它取得最后 胜利,取决于我们的态度和信念。只要 努力向前,就能爬到终点

这三天的活动,我收获了很多,知 道了付出就有回报的道理,明白了团结 的重要性,也树立了永远不向困难低头 的决心。我要带着这些收获走向人生 的光明大道。

平鲁区敬德学校四(2)班 胡姚

人生的道路 今天是"航天英雄军事"夏令营

出发的日子,我感到无比兴奋与激 动. 小心脏"咚咚"地跳动着。同时, 内心还有一丝丝担忧,那是对"前路 未卜"的恐惧。长这么大我从未离开 过父母,都是在父母身边"活动",有 父母的庇护。今天要独自出发,既兴 奋又忐忑,可想到父母对我的期望和 自己的未来,我便振作精神,毅然决 然地登上了大巴车。

来到营地之后,我们便开始组织 活动了。每一项活动都有它独特的 难度,比如CS,每个人扛着枪打倒"敌 人"的同时,也要打倒自己的依赖和 恐惧,否则,几个回合就"牺牲"了。 "向着目标发射"这是活动的精髓,也 是我们人生的意义。这好比爸爸肩 上的责任与重担,为了让我们过上幸 福的日子一直努力奋斗。

还有一个项目是划船,这些船是 用类似竹子的材料捆绑而成的竹筏, 没有扶手,没有防护措施,站在上面 胆战心惊。在教官的指挥下,我们努 力划着桨,可那桨特别沉重,每划动 一下,船才能挪动一点点。水的阻力 也特别大,我们费了九牛二虎之力, 小船只前进了几米远。不管怎样,我 们不能停下来,否则就会在原地打 转。人生的道路,也是如此。不管有 多困难,我们都不能停下脚步,否则 所有的努力都会白白浪费

给我印象最深的是"坎坷人生 路"这个活动。前面的人按着我的 肩,后面的人扯着我的腿,我艰难地 向着前方挪动。旁边还有人嘲笑着 说我不行,也有人鼓励着给我喊加 油。不管别人说什么,我坚定地向前 爬,那里有我的人生目标。最后我终 干冲破障碍爬到了终点,取得了胜 利。这就好像人生道路上遇到的重 重险阻一样,要有一颗坚强的心,不 怕困难,不畏流言,才能勇往直前、战 胜困难。穿越过"坎坷人生路"之后, 更加坚定了我在以后的人生道路上 向着目标勇敢前进的决心。

人生的路虽然漫长,也会有艰 辛,但我不怕,因为我已经成功地打 败了内在的"敌人"

朔城区一小二(3)班 王一诺

有意义的活动

今天是我第一次参加《朔州日报》

小记者社会实践活动,我非常开心。 我们来到了北曹村,首先去了枸 杞种植基地,在这里我认识了宁夏枸 杞六号和八号的区别、收藏、食用和 药用价值。明白了宁杞六号是通过 晾晒收藏,宁杞八号可以直接冷冻备 用,同时我还了解了枸杞中含有大量 的氨基酸、维生素,对于保护眼睛,降

三高有非常好的功效。 之后,我们在康熙恩师的雕像前, 聆听了田侍郎和千古一帝康熙的故 事,了解了康熙一拜三堂的历史文化 和传统礼教。这样的教育我觉得非常 好,我也要像康熙一样尊重老师、热爱

朔城区四中五(12)班 徐鹏(本 报小记者)

探秘枸杞园

今天,我和《朔州日报》小记者乘着 大巴车,一路上有说有笑,大约四十分 钟后就来到了这次活动的地点北曹村 ——枸杞园。

下车后,厂长带我们进入了芽茶车 间。首先看到了一个很小的机器,这个 呢,就是把晾晒的芽茶放在这个机器以 后,机器会对芽茶进行反复揉搓,把里 面的水分全部清除掉。再把这些揉搓 好的芽茶放进发酵机里,发酵大约四五 个小时,再转移到一个很大的烘干机 里。这个烘干机能装很多的芽茶,大约 十分钟左右,这个芽茶就做好了。忽 然,我看到了地下几个很大的圆盘,我 问老师这个是用来干什么的,黄老师说 这就是用来晾晒芽茶的圆盘

到了芽菜车间,我们看到了机器上 面有一个传送带。老师说这个就是用 来把芽菜铺在上面,然后旁边的几个小 洞就是把芽菜中的水分流出来,然后传 到下一个机器中。我们看到一个像洗 碗工具的毛刷,就是用来洗芽菜的,可 是有人问那么高,怎么可能洗到芽菜 呢,老师说里面要灌水,芽菜会飘起来, 然后再用那个清洗。接下来又送到了

一个封闭的机器里,里面的水温很高, 通常会达到100到120摄氏度,把刚才新 洗过的芽菜放到里面煮,起到一个杀菌 的作用。然后再传送到下一个机器里, 这个机器上面有很多的小孔,就是把水 全部都捋下去,又通过传送带到了包装 的地方。他们会把这些芽菜放到一个



小盒子里,传送到一个用保鲜膜封住的 地方,包紧,就好了。有人读到这里就 会问,明明是来枸杞园的,为什么要说 芽菜和芽茶呢,其实这些是枸杞苗,不 过这些枸杞苗并不会开花结果,人工把 它采摘上就做成了芽菜和芽茶

到了最后的采摘枸杞环节。我们 拿上自己的手提袋,专心致志地、一个 一个挑着肥大又饱满的枸杞,在这儿跳 一下,那儿跳一下,半个多小时才摘了 一半,别人已经摘了很多了。我们采的 时候还尝了几个,吃出一股西红柿的味 道。尹老师告诉我枸杞有宁杞六号和 宁杞八号,我去问了问厂长,宁杞六号 和宁杞八号颜色和形状有什么区别,厂 长告诉我颜色和形状基本没有区别,但 是宁杞六号是用来做干果的,而宁杞八 号是用来做山果的,只是作用不同,颜 色和形状上没有区别

我们带着自己摘的枸杞,愉快地结

束了今天的活动 市九小四(3)班 白美爔(本报小记者)