

## 宝鸡娃暑期迷上红色故事



学生触摸老旧机器

阅读红色书籍、分享红色故事、打卡红色场馆……在今年暑假期间,红色故事独有的教育魅力,让我市中小学生学习收获满满。

### 亲近红色文化

“希望你们多了解中国革命、建设和改革的历史知识,向英雄模范学习,热爱党、热爱祖国、热爱人民,用实际行动把红色基因一代代传下去……”暑假期间,渭滨区清姜小学启动“红领巾讲党史”主题系列活动,号召少先队员利用暑期时间讲述百年党史,传承红色薪火。

第一个红领巾讲解员是清姜小学三(1)中队张梓萱。张梓萱讲述的红色故事是《小萝卜头》。你听:“今天我要讲的故事是中国年纪最小的烈士——小萝卜头的故事。他本名宋振中,人们又叫他小萝卜头。小萝卜头从不到一岁就和妈妈一起被捕,他在敌人的监狱里被关押了8年,受尽了国民党反动派的摧残和折磨……”

听着同龄人讲述小萝卜头的短暂人生,学生们深受感动,纷纷感慨地说:“小萝卜头跟我们年纪相仿,受尽磨难。”“跟小萝卜头相比,我们太幸福了。”“我们要加倍努力学习,以优异成绩报答为新中国成立而献身的前辈们。”……

同清姜小学教育人一样,我市烽火中学等中小学校的教育人也选择了引导学生学习红色故事。渭滨区烽火中学举办了红色故事阅读分享会。在分享会上,烽火中学小学部四(1)班学生史一诺分享了《刘胡兰的故事》,落落大方的她,以清晰流畅、饱含真情的讲述,带领在场学生走进革命



学生在“西府出击”红色教育基地合影留念

年代,认识了在铡刀面前毫无惧色的刘胡兰。

“生的伟大、死的光荣”的刘胡兰,革命先驱李大钊,放弃优越环境、毅然回国建设祖国的钱学森……一个个红色故事,串起了无数革命先辈为民族解放、祖国发展默默贡献的光辉事迹,坚定了少先队员听党话、跟党走、做党的好孩子的决心。

类似这样的事例还有很多。暑假,我市各中小学校以校园公众号为载体,通过“校园电台”“红色故事分享会”等形式,号召中小学生学习红色故事、讲红色故事,传承红色基因。

### “打卡”红色场馆

“这个假期去哪个红色景点打卡了?”这是暑假期间,不少学生彼此之间的问候语。今年暑期,对于我市中小学生学习来说,“最燃”的莫过于到红色旅游景点打卡。

窑洞工厂、申新办公大楼……近日,宝鸡高新二小三(7)中队的少先队员也来了一场“打卡”之旅。他们“打卡”的目的地是宝鸡市长乐源抗战工业遗址公园。

“长乐源,我们来了。”少先队员一边大声喊,一边围着“宝鸡市长乐源抗战工业遗址”十几个大字合影留念。

合影之后,刚踏入遗址公园,一颗未爆的日军炸弹、半截残垣断壁,瞬间让原本欢呼雀跃的少先队员安静下来。拾级而上,少先队员行走在遗址公园的角角落落,聆听着申新纱厂的“前世今生”,触摸着被岁月侵蚀的斑驳墙壁以及当年留下来的万枚纱锭和老旧纺纱机器,仿佛置身于那个战火纷飞的年代。

“震撼”“奇迹”……行走在遗址公园内,遗址公园所蕴含的伟大抗战精神和“努力干,一起干”的工合精神,让少先队员接受了革命教育洗礼,懂得了幸福生活的来之不易。

宝鸡实验小学的学生也被红色场馆“圈粉”。暑假期间,他们专程“打卡”宝天铁路英烈纪念馆,悼念为我们今天的幸福生活曾负重前行的英烈们。

走进宝天铁路英烈纪念馆,首先映入眼帘的是一张黑白照片。黑白照片记录了人民解放军披荆斩棘鏖战在秦陇崇山峻岭中的感人故事:巨石挡道,无畏的战士们靠着扛撬肩扛把巨石推下山崖;山洪暴发,泥石流下,战士们奋不顾身抢修被掩埋的铁道;无路可走,战士们用绳索捆住身子,在悬崖峭壁上

打炮眼……

参观完纪念馆,学生们排队来到纪念碑前,向英烈送上一束寄托哀思的菊花。紧接着,学生们集体庄严宣誓:“我们将好好学习,好好生活,准备着为共产主义事业贡献一切力量……”

宝鸡市长乐源抗战工业遗址、宝天铁路英烈纪念馆、扶眉战役纪念馆……暑假期间,我市中小学校的学生专程前往我市乃至省内红色纪念馆“打卡”,传承红色基因。

### 汲取红色力量

观看红色电影、阅读红色故事、打卡红色场馆……今年暑期,我市不少中小学校纷纷给学生布置了这样一份特殊的暑期作业。

教育人的苦心,家长们心领神会。放假不久,宝鸡实验小学五(6)班学生时泰隆等7名同学的家长,带着孩子组团来到凤翔区陈村镇紫荆村“西府出击”红色教育基地参观。

“敬礼!”在红色教育基地的纪念碑前,一声令下,时泰隆和6名小伙伴齐刷刷地敬了一个标准的少先队员队礼。礼毕,学生们郑重地将特意带来的鲜花整齐地摆放在纪念碑前。紧接着,学生们又在家长的陪同下,来到彭德怀“西府出击”旧址广场,参观革命先辈当年工作和生活的环境,重温“西府出击”战役光辉历史和我党我军优良传统。“当时的条件好简陋,指挥部竟然就设在窑洞里。”“我们的幸福生活是革命先烈换来的。”“我们一定要好好学习。”……参观结束时,学生们感慨地说。

同这些家长一样,我市不少学生家长也纷纷带着孩子开启了红色旅游模式。其中,有的带着孩子专门参观了橘子洲、雷锋纪念馆;有的特意带着孩子观看了天安门前的升旗仪式;有的则与孩子一起在云上云游遍布各地的红色文化场馆……

“无论是阅读红色经典故事,还是打卡红色场馆,目标只有一个——汲取红色力量。”市教育局工作人员解释说,红色力量是最好的活教材。为此,即使是假期,我市教育人依旧孜孜不倦,引导学生阅读红色故事,补精神之“钙”;开展红色研学之旅,铸魂育人,助力红色基因渗入学生的血液,进入学生的心扉,变成学生向上向善的实际行动。

## 2023年全国“新时代好少年”名单发布—— 我市1名科技小达人入选

本报讯(宋文君)近日,中央文明办、教育部、共青团中央、全国妇联、中国关工委发布了2023年全国“新时代好少年”先进事迹名单,我市亢景怡入选。

亢景怡是岐山县城关小学五年级学生。她热爱科学,勇于探索,从2022年2月开始,她带领学校科学小组,5次进入岐山县凤凰山实地考察、采集标本,完成了科学纪录片《我发现的是恐龙化石吗?》,从全国932部参赛作品中脱颖而出,荣获第十三届全国青少年科学影像节优秀作品奖;同年,又拍摄了科学微电影《人为什么会做梦?》,两部作品均获香港—纽约国际青少年影像大赛三等奖。她肯钻研爱思考,喜欢阅读科学方面的书籍,爱做科学实验和小发明,2022年7月,她在“宝

鸡市小小科技辅导员大赛”中荣获一等奖。近三年,她和小组成员多次参加青少年科学调查体验活动,《知水善用》荣获全国优秀小组和陕西省一等奖,《节水在我身边》《大树进城》分别荣获陕西省一等奖和二等奖。

她先后二十多次在全国、省、市级各类大赛中获奖,连年被评为三好学生、优秀少先队员,2022年荣获“宝鸡市新时代好少年”称号。在学校,她是一个尊敬师长、团结同学、品学兼优的好学生;在家里,她是一个谦虚有礼、关心父母、自理自立的好孩子;生活中,她是一个积极向上、乐于助人、文明守纪的模范好少年。

截至目前,我市1人获全国“新时代好少年”称号,10人获陕西省“新时代好少年”称号。

## 携手同心 法治护童 岐山举办法治夏令营活动



近日,岐山县人民检察院联合县妇联、县司法局举办了“携手同心 法治护童”法治夏令营活动。活动中,学生在工作人员的带领下,通过聆听讲解、观看展品等形式,从法治溯源、法治中国、法治岐山、法治生活、法治警钟五个方面,了解了中国法文源、法治与生活的关系,学

会了暑期安全知识等,受益匪浅。“法治夏令营活动开启了体验式、辅导式、启发式法治教育新模式。这种新模式与学校法治教育相互融合,全面提高了青少年法治观念和法律知识,也将使尊法学法守法用法成为青少年的共同追求和自觉行动。”岐山县人民检察院干警总结道。

## 医疗专家提醒—— 超重青少年暑期应多运动

暑假期间,一些学生生活不规律,过度食用高热量食物,加之缺乏运动,体重迅速增加。医生提醒,暑期是学生科学运动的好时机,特别是超重青少年可以利用假期科学减重,规律生活,培养健康的生活方式。

中南大学湘雅医院内分泌科教授吴静提醒,近年来,越来越多青少年出现营养过剩、运动不足,久而久之发展为肥胖,青少年肥胖危害不可小觑,易导致高血压、高血脂、胰岛素抵抗等问题。

吴静建议,超重青少年在暑期要保证饮食规律,避免暴饮暴食,不要经常吃夜宵,少吃加工食物如油炸食品等,这些食物含有大量反式脂肪酸,易导致长胖,对心血管系统也有害处;主食可减少精米白面,可在米饭中加入杂粮、杂豆及薯类,膳食纤维既可保持肠道健康,又增加饱腹感;建议多吃新鲜蔬菜,适量吃水果;应保证蛋白质摄入,选择高蛋白、低脂肪食物,如鱼、虾、鸡肉、豆制品、无糖奶制品

等,有利于生长发育。

“超重青少年减重不能单纯靠节食,保持合理饮食和科学运动是减重的关键。”中南大学湘雅二医院骨科教授陶澄建议,超重青少年健康减重要有正确的体重管理观念,在暑假要避免久坐不动,减少电子产品使用时间,可以制订合适的运动计划,游泳、跳绳、健身操等运动项目都是不错的选择。

陶澄提醒,超重青少年在运动前要进行身体检查,了解肥胖的病因以及是否有并发症,让医生根据身体状况帮助制订运动方案。每天的运动时间以1至2小时为宜,运动要循序渐进,不要过度运动,要避免在午后太热的时候进行户外运动,避免发生中暑甚至热射病。

吴静提醒,青少年原发性肥胖大多可以通过调整饮食、运动改善,如果存在代谢紊乱较严重的情况,要在医生的指导下合理用药,保证正常生长发育的同时控制体重过快增长。(据新华社)

(本版稿件除署名外由本报记者唐晓妮采写)

## 金台区西街小学学生 走进消防队 致敬火焰蓝

近日,金台区西街小学学生走进金台消防救援大队,开启了以消防为主题的研学之旅。活动中,孩子们近距离触摸了各种各样的消防车辆,了解了随车器械装备名称及功能;紧接着,观看了搜救犬配合训练员完成基本服从、箱体搜索等训练表演。

西街小学相关负责人介绍,通过开展主题研学活动,学生们学习了消防安全知识,增强了消防安全意识。

