



乌兰察布这群少年 在实践与书香里把暑假过成了成长课



●亿利东方常青校区组织学生研学

□实习记者 郭超亚

暑假是中小學生跳出課本、拓展視野、勞逸結合的黃金成長時段。為破解青少年暑期宅家虛度、沉迷電子產品、生活作息松散等問題，今年暑假，我市各中小學、社區、圖書館整合優質資源，精心推出閱讀推廣、研學實踐、體育鍛煉、公益志願服務等一系列豐富多彩的暑期活動，全方位豐富中小學生假期生活，讓廣大青少年告別單調宅家時光，解鎖充實、健康、有意義的暑期新體驗。

書香潤假期，閱讀伴成長。為營造全民閱讀的濃厚暑期氛圍，讓學生在筆墨書香中沉澱心性、增長學識，烏蘭察布市常態化開展暑期全民閱讀系列活動。市圖書館充分发挥公共文化阵地作用，

打造專屬暑期閱讀成長平台，推出各類特色文化活動，依托官方公眾號線上報名的方式，規範活動流程，保障活動有序開展。7月16日，市圖書館舉辦“讀書探秘家鄉萬象”之長城主題活動，專業老師帶領學生深入了解長城歷史文化內涵，結合烏蘭察布本地長城遺址資源，生動講解家鄉珍貴的文化遗产，讓青少年近距離感受本土文化魅力，厚植家國情懷。了解過長城文化後，小讀者們分工合作，共同完成長城主題手工作品。孩子們在動手



實踐中鞏固所學知識，真正實現學有所悟、學有所獲。與此同時，全市各中小學積極引導學生養成每日閱讀習慣，鼓勵學生堅持精讀好書，撰寫讀書筆記，讓閱讀融入暑期日常，幫助學生拓寬知識邊界、積累文化素養，讓書香浸潤整個假期。

為打破課堂壁壘，讓學生走出書本，親近自然、锤炼實踐能力，我市多所中小學精心組織戶外研學實踐活動，以沉浸式农耕體驗為核心，讓學生在鄉野田間收獲別樣成長。集寧區億利東方常青校區組織學生來到研學基地生態菜園，各類時令蔬菜郁郁葱葱、长势喜人。在基地工作人員的細致講解和示范指導下，學生們分組勞動、躬身實踐，小心翼翼地採摘成熟蔬菜，同步學習各類蔬菜的生長習性、種植知識，沉浸式感受农耕勞作的樂趣。採摘結束後，研學野炊活動有序開展，同學們分工合作，有条不紊，認真清洗食材、處理菜品，在老師的全程安全指導下動手烹飪，變身“小小廚師”體驗烟火生活。接地氣的农耕研學活動，讓青少年走出溫室、貼

近土地，在親身實踐中感悟勞動價值、積累生活經驗，真正做到在體驗中學習、在實踐中成長。

針對明年中考的學生，我市各初中精準施策，為他們量身定制專屬暑期運動打卡計劃。各校體育教師結合中考體育考核標準，科學規劃每日鍛煉內容與作息安排，細化設置跑步、跳遠、坐位體前屈、球類運動等多样化鍛煉項目，明確每日運動時長和鍛煉標準，督促學生每日線上打卡、堅持常態化鍛煉。规范化、常態化的體育打卡，既能幫助學子鞏固體育技能、提升中考體育成績，更能有效矯正不良作息、增強身體素質、磨礪堅韌意志，讓學生以強健的體魄、飽滿的精神狀態迎接新學期的挑戰。

暑期是青少年參與社會實踐、锤炼品格素養的關鍵時期。為引導廣大中小學生走出家門，融入社會、奉獻愛心，我市各街道社區精準對接青少年成長需求，推出形式多樣的暑期公益志願服務活動。在社區工作人員和志願者的帶領下，中小學生積極參與人居環境整治行動，認真清理樓道雜物、清掃路面垃圾、整治衛生死角；主動開展文明新風宣傳，耐心勸導不文明行為，積極傳播文明理念。一次次的志願服務，讓青少年真切體會勞動的意義、感受奉獻的快樂，在躬身實踐中涵養社會責任、培育奉獻精神。

在烏蘭察布，中小學生的暑期生活告別“補課刷题、宅家刷屏”的單調模式，變得豐富多元、鮮活充實。書香浸潤、實踐賦能、運動強身、志願成長，多樣的暑期活動為青少年搭建了全方位成長平台，讓孩子們在夏日時光中豐盈自我、沉澱積累、茁壯成長，讓這個暑假既有夏日樂趣，更有少年成長的滿滿力量。

在烏蘭察布，中小學生的暑期生活告別“補課刷题、宅家刷屏”的單調模式，變得豐富多元、鮮活充實。書香浸潤、實踐賦能、運動強身、志願成長，多樣的暑期活動為青少年搭建了全方位成長平台，讓孩子們在夏日時光中豐盈自我、沉澱積累、茁壯成長，讓這個暑假既有夏日樂趣，更有少年成長的滿滿力量。

在烏蘭察布，中小學生的暑期生活告別“補課刷题、宅家刷屏”的單調模式，變得豐富多元、鮮活充實。書香浸潤、實踐賦能、運動強身、志願成長，多樣的暑期活動為青少年搭建了全方位成長平台，讓孩子們在夏日時光中豐盈自我、沉澱積累、茁壯成長，讓這個暑假既有夏日樂趣，更有少年成長的滿滿力量。



●志愿者为孩子们辅导作业

本報訊(記者 李夢娜 通訊員 李奕姝)為破解暑期“看护難”的痛點，豐富青少年兒童的假期精神文化生活，精準做好困境兒童關愛幫扶工作，近日，涼城縣婦聯牽頭聯動多方力量，通過開辦公益性暑期托管班、開展“點亮微心愿”愛心幫扶活動，以貼心、暖心、用心的服務，全方位守護轄區兒童快樂、安全、充實地度過暑假。

為切實补齐暑期兒童關愛服務短板，筑牢假期監護防線，涼城縣婦聯聯合民政局、團县委、酒源社區、益源社會工作服務中心，共同開辦“童伴之家·酒源花開”暑期公益性托管班。依托多方資源優勢，托管班整合各類公益服務內容，常態化開展免費托管、課業輔導、興趣培育、安全宣講、家庭教育指導等服務，全方位滿足兒童假期成長需求，有效化解暑期監護缺口難題，切實做到讓家長放心、讓孩子安心。

開班以來，各項托管服務有序落地。課業輔導環節，志願者一對一貼近陪伴，耐心為孩子們批改作業、細致講解疑難知識點，手把手幫助孩子梳理知識框架、查漏補缺，同時引導孩子們科學規劃假期作息，制定合理的学习与娱乐计划，帮助孩子养成良好的假期习惯。与此同时，托管班同步开设“暑期家庭微课堂”家庭教育专题讲座，特别邀请专业家庭教育指导老师，围绕亲子高效沟通、行为习惯养成、儿童心理健康疏导等家长普遍关注的热点问题，普及科学育儿知识、分享实用育儿技巧，引导家长转变教育理念，做好假期高质量陪伴。

據涼城縣婦聯工作人員介紹，根據整體課程規劃，後續托管班還將持續推出藝術療愈、安全科普教育、專注力訓練、紅色愛國主題觀影、趣味手工體驗、朋輩互助成長等一系列多元化、趣味性專題活動，兼顧知識性、趣味性與教育性，讓孩子們在玩樂中學習、在陪伴中成長，讓暑期生活豐富多彩、充實有意義。

除常態化托管服務外，涼城縣婦聯還聚焦困境兒童群體，開展了“點亮微心愿”關愛行動。前期工作人員深入社區走訪摸排，細致傾訴困境兒童的心聲，收集孩子們的小小心愿，了解到多名家庭經濟困難兒童一直渴望擁有一雙嶄新的運動鞋。為此，縣婦聯精準對接需求，確定9名幫扶兒童，為孩子們逐一送上嶄新舒適的運動鞋，助力孩子們圓夢微心愿。

發放現場，志願者細心地為每一位孩子試穿鞋子，仔細核對尺碼、耐心詢問舒適度，貼心叮囑孩子們日常注意安全、堅持鍛煉身體，並鼓勵孩子們自信樂觀面對生活，勤奮學習、積極向上。拿到嶄新運動鞋的孩子們臉上洋溢著純真燦爛的笑容，滿心歡喜。“這雙新鞋子特別好看，穿著也很舒服，謝謝阿姨和志願者哥哥姐姐們！”收到微心愿禮物的小朋友開心地說道，簡單質樸的話語里滿是感動與感恩。

“此次暑期系列關愛活動，既有效解決了家庭暑期看護難題，豐富了兒童假期生活，也讓困境兒童真切感受到社會大家庭的溫暖。”涼城縣婦聯主席趙俊芳表示，下一步，涼城縣婦聯將持續聚焦青少年兒童健康成長需求，持續深化暑期兒童關愛服務系列活動，不斷豐富服務內容、創新服務形式，細化服務舉措，常態化開展困境兒童、留守兒童精準幫扶，用心用情用力做好兒童關愛、家庭教育指導、未成年人保護等各項工作，以常態化暖心陪伴守護童年成長，以實打實的愛心行動傳遞社會溫情，全力為轄區青少年兒童健康快樂成長保駕護航，讓每一位孩子都能在溫暖陽光下茁壯成長。



衡水卓远中学出征市运会,揽多项荣誉尽显少年锋芒

本報訊(實習記者 翟輝)7月15日，烏蘭察布市第八屆中學生運動會順利落下帷幕。全市19支代表隊同台競技，各項目賽場競爭激烈。其中，烏蘭察布市衡水卓遠中學參賽隊員沉着應戰、奮勇爭先，斬獲3金4銀7銅的亮眼成績，累計10次打破賽會紀錄，在參賽的所有學校中排名第一。

在男子短跑項目中，來自衡水卓遠中學的學生趙剛展現出極強的競技實力。男子100米決賽賽道上，他起步迅

猛、節奏穩定，最終以11秒02的成績拿下金牌，並打破該項目決賽賽會紀錄。男子200米項目，趙剛狀態持續在線，預賽階段便刷新賽會紀錄，決賽再度發力跑出22秒52，穩穩將第二枚金牌收入囊中。女子200米賽場同樣迎來高光時刻，衡水卓遠中學的學生徐婷爆發力出眾，全程保持領先，以27秒80的成績率先沖線，摘得該項目金牌，為學校再添一枚金牌。

除兩枚短跑金牌外，衡水卓遠中學

的學生在長跑、跳高、接力、跨欄等多個項目多點開花，持續收獎獎牌。女子1500米、男子5000米、男子跳高、女子4×400米接力四個項目拿下銀牌；男子110米欄、女子3000米等七個項目斬獲銅牌。

“縱觀全部賽事賽程，衡水卓遠中學參賽學生累計10次打破本屆全市中學生運動會原有紀錄，除趙剛一人刷新短跑紀錄外，其餘隊員也在中長跑、接力賽事中不斷突破原有成績，一次次在賽道上

創下全新賽事標杆。”衡水卓遠中學相關負責人表示，本次參賽的衡水卓遠中學代表隊在賽前進行了系統、長期的專項訓練，兼顧學生日常文化課學習與體育特長培養。賽場上，全體運動員遵守賽事規則，全力以赴完成每一輪比拼，既拼出了運動成績，也展現出當代中學生堅韌拼搏、永不言棄的精神風貌。此次在全市中學生運動會上多次打破紀錄，是學校堅持五育并舉、重視校園體育發展的直觀體現。



超实用的“生命必修课”！ 社区安全课开讲，小朋友沉浸式学急救

本報訊(記者 朱旭敏)為增強未成年人安全防範意識，提升突發事件自救互救能力，有效防範化解暑期各類安全風險。近日，集寧區橋東街道泉山北街社區聯合橋東街道社工站、烏蘭察布市藍天救援青年突擊隊，共同開展“防震減災急救小課堂”，讓孩子們在趣味課堂中學知識、練技能、強本領。

課堂上，藍天救援隊宣講員圍繞消防安全常識、防震避險技巧、日常急救知識、突發事件現場救護四大內容開展專題授課，並結合火災、居家意外、戶外安全隱患等貼近孩子生活的真實場景，細致講解火災逃生要點、地震躲避、溺水自救、突發暈厥、氣道異物梗塞等應急處置方式，用通俗易懂的語言糾正孩子們日常存在的安全誤區，幫助大家夯實基礎安全理論知識。

在实操演練環節，宣講員利用人體模擬教具，完整示範心肺復蘇、海姆立克急救法全套標準動作，細致講解胸外按壓點位、按壓深度、按壓頻率、人工呼吸規範流程等關鍵細節，手把手拆解動作要領。現場孩子們積極舉手、踴躍參與，在工作人員一對一指導下親自上手实操，認真練習每一個急救動作，課堂氛圍熱烈濃厚。

“以前都是看著課本學，今天親手練習了心肺復蘇和海姆立克急救法，更加深了我對急救知識的印象！”參加活



○工作人员示范如何进行急救

動的小學生孫軒表示，通過這次課堂，他知道了火災怎麼逃生、遇到有人異物卡喉怎麼救助，今後遇到突發情況不會再慌張失措，也會時刻提醒家人注意居家安全、用火安全。

現場參與家長也對本次暑期安全課堂給予高度評價。家長劉林林表示，平時家長對孩子的安全教育比較零散、片面，大多只是口頭提醒，孩子很難真正正襟、學懂弄通。社區開展的這場急救課堂特別實用，專業老師現場講解、孩子親

手实操，比單純說教管用太多。不僅豐富了孩子們的暑期生活，更实实在在地教會了孩子救命技能，非常有意义。

泉山北街社區工作人員表示，下一步，將持續深化“成長护航，助學暖心”關愛兒童助學幫扶系列活動，依托社區暑期公益課堂，持續開展安全科普、課業輔導、趣味實踐、素質拓展等多样化志願服務，全方位守護轄區青少年健康快樂成長，讓孩子們度過一個平安、充實、多彩、有意義的暑假。



义诊服务进社区,居民在家门口就能看诊问健康

本報訊(記者 徐楠)7月17日上午，集寧區新體路街道團結路社區特意邀請烏蘭察布市第二醫院專家團隊，並聯合新體路衛生服務中心、團結路社區衛生服務站，在鐵路小廣場開展大型健康諮詢與义诊活動。义诊涵蓋市第二醫院呼吸心內科、老年醫學科、神經內科多個重點科室，精準對接轄區居民尤其是老年群體的就醫需求，把貼心的醫療服務實實在在送到居民身邊。

“我早上出來散步，听鄰居說小廣場有醫生免費給居民看病，就趕緊過來了。這活動挺好，多舉辦一些，大家能多享受便捷。”居民王愛華說。

活動現場，來自市第二醫院的專家團隊耐心接待每一位前來諮詢的居民，全程細致周到、認真負責。針對轄區老年人高發的高血壓、高血脂、冠心病、腦梗後遺症、慢性呼吸道疾病等常見慢性病，專家們逐一細致問診，仔細傾听居民講述身體不適症狀和日常用藥情況，認真翻看居民帶來的既往病歷、檢查報告單和體檢資料，結合每個人的身體狀況、生活習慣，一對一給出專業化、個性化的診療方案、復查建議和科學用藥指導，細致解答大家日常就醫、養老中遇到的各類疑難。

在基礎檢測區域，醫護人員正在為到場居民提供免費的血壓、血糖測量服務，每完成一次檢測，都會及時告知居民數據結果，耐心講解指標是否正常，並提醒日常注意事項，告知相關疾病的潛在



●市第二医院专家团队为居民义诊

风险。

“我年紀大了，身體不舒服的時候总觉得去醫院很麻煩。今天醫生給我講了關注身體健康的重要性，經過專業的檢查才能對症治療。老人嘛，心里有底就不害怕了。”居民李國柱說。

同時，結合夏季高溫、多雨、濕氣重的气候特点，医护人员还现场开展健康科普，围绕慢性病夏季养护、防暑降温、合理膳食、规律作息、适度运动、日常急救等实用内容向居民普及科学健康知识，纠正大家日常养生、用药的误区。同时，积极倡导“早预防、早发现、早治

疗”的健康理念，引导居民养成良好的生活习惯，主动关注自身健康，树立科学养生意识。

團結路社區黨委書記祖軍表示，此次义诊活動是深化醫聯體協作、推動優質醫療資源下沉的生動實踐。通過社區與醫療機構的緊密聯動，讓居民在“家門口”就能享受到市級醫院專家的診療服務，增強了轄區群眾的健康获得感與幸福感。下一步社區將繼續聚焦居民實際需求，常態化開展此類惠民活動，当好群眾健康的“守門人”。

凉城县妇联为孩子送上暑假双重惊喜