



老师提醒:假期放纵玩手机,开学后专注力可能“掉线”



●电子产品占用青少年假期时光

□本报记者 李梦娜

暑期是青少年放松身心、拓展视野的黄金时段。然而当下不少青少年的假期生活却被手机、平板等电子产品深度占据。原本用来谈心叙旧、增进感情的同学聚会,也逐渐沦为全员低头玩手机、组团打游戏的“屏幕独处”,面对面

零交流成为常态,青少年假期“低头成瘾”现象引发了家长和社会的广泛热议与担忧。

午后,集宁区多家冷饮店客流络绎不绝,其中大多是结伴休闲的青少年。在集宁区文化街一家临街冷饮店的角落,几个青少年并排坐在餐桌旁,全程低头紧盯手机屏幕,身体微微前倾、脖颈弯

曲,双手快速滑动屏幕,全身心沉浸在手游对战中,几人全程零交谈、无互动,只剩急促的指尖触屏声、游戏技能音效,以及短暂的唏嘘惊叹。

无独有偶,这样的场景在中心城区各处频频上演。在某商场休息区,几位中学生并排落座,没有欢声笑语的畅谈,没有分享假期趣事的互动,每个人都被一方屏幕牢牢吸引。有的专注刷短视频、浏览网络段子,有的组队联机打竞技游戏,即便相邻而坐,沟通也少之又少,大好假期时光被电子产品彻底碎片化消耗。

据观察,不少青少年的假期聚会早已偏离初衷。以往假期,同学相聚主打谈心叙旧、分享学习收获、结伴户外运动,是缓解学业压力、增进同窗情谊的重要方式。而如今,电子产品成为了“主角”,青少年沉迷网络娱乐,忽略面对面沟通,不仅弱化了人际交往能力,也让珍贵的同窗情谊慢慢淡化。长时间低头看屏幕,固定蜷缩坐姿,还导致不少青少年出现视力下降、颈椎酸痛、精神萎靡等问题,严重影响身心健康与体态发育。

刚升入初二的学生李一航告诉记者,暑假几乎每天都离不开手机。“本来跟同学约好出来玩儿,结果大家一坐下就各自玩手机,慢慢就形成了习惯。有时候觉得这样很无聊,但不看手机又不知道该做什么,脱离屏幕就会感到空虚。”他表示,身边多数同学假期娱乐方式单一,户外运动、阅读学习、线下互动越来越少,手机游戏、短视频成了主要消遣方式,久而久之便产生依赖,难以自控。

像李一航这样被手机困住的孩子并不少见,沉迷屏幕带来的危害,也让教育工作者感到担忧。深耕青少年教育一线20余年的教师郑朝霞表示:“很多学生假期作息混乱,熬夜玩手机、白天昏沉度日,电子产品彻底打乱了规律作息和学习节奏。更值得警惕的是,长期沉迷屏幕,会让学生专注力下降、浮躁易怒,难以静下心来阅读、思考和学习,学业状态大幅滑坡。”

谈及手机游戏管控与家庭教育引导,郑朝霞给出建议:青少年自制力薄弱,游戏管控必不可少,学校、平台、家庭需形成合力。网络平台应严格落实青少年防沉迷机制,精准限制未成年人游戏时长、充值消费,屏蔽不良网络内容;学校也应常态化开展网络素养教育,引导学生正确认识电子产品的工具属性,区分娱乐与学习边界,树立健康上网观念。

郑朝霞重点强调家长的引导责任。郑朝霞表示,多数家长存在管控误区,要么粗暴禁止、引发亲子矛盾,要么放任不管、纵容沉迷。家长应摒弃极端教育方式,做好陪伴与正向引导,假期主动陪伴孩子开展户外运动、亲子阅读、社会实践等有益活动,丰富孩子的课余时间,填补精神空缺。即便没有时间陪伴,也应和孩子共同制定手机使用公约,明确每日使用时长、使用场景,做到劳逸结合、有规可循。此外,家长要以身作则,不在孩子面前长时间刷手机、玩游戏,用良好的家庭氛围潜移默化影响孩子,帮助孩子逐步摆脱对电子产品的依赖,让假期回归充实、健康、有意义的本来模样。

辅导作业、草原跟拍、奶茶店打工……乌兰察布大学生的暑期“副本”有点丰富

□实习记者 郝莱竹

暑期是休整放松的闲暇时光,更是青年学子扎根实践、蓄力成长的宝贵契机。暑假期间,乌兰察布一批大学生选择志愿者、旅游服务、餐饮服务兼职工,在劳动中体验生活、增长见识,也为自己的假期增添了一份别样的收获。

“暑假学生比较多,有时候会安排我给小朋友上英语课,有时候就是辅导他们完成暑假作业。”集宁师范大学大四学生王萌利用暑期时间,做起了社区公益托管课堂的志愿者。“小朋友其实挺可爱的,和他们相处的时候自己也会觉得很开心。”在辅导孩子学习的过程中,王萌会根据孩子的学习情况调整教学方式,看着原本不会的知识逐渐被孩子掌握,她也很有成就感。

对于即将毕业的大四学生来说,暑期也是备战考研的重要阶段。王萌认为,做志愿者最大的优势就是工作时间相对灵活,半天的工作安排不会占用太多学习时间。“上午工作,下午或者晚上就可以自己安排学习,这样的暑假过得特别充实。”

家住卓资县的大四学生索思睿则把目光投向了家乡的旅游市场。暑期,辉腾锡勒草原迎来旅游旺季,不少游客自驾来到草原游玩。索思睿便利用这个机会,在景区附近为游客提供拍照服务。

“很多游客都是一家人一起来的,出来旅游总想留张合影。”索思睿告诉记者,她很喜歡摄影,也有很多摄影设备,在景区内会主动询问游客是否需要拍照,如果有需要,就帮他们记录下草原上的美好瞬间。从寻找合适的角度,到帮助游客调整站位,再到按下快门,一次次服务也让她逐渐积累了与陌生人沟通交

流的经验。

“一张照片收费也不贵,但是游客多的时候,一天下来也能赚不少。”在索思睿看来,这份兼职虽然看似简单,却让自己接触到了形形色色的游客。“有时候一家人出来玩,老人、孩子都有,我就尽量提供一些情绪价值,让他们的这趟旅程有个愉快的小瞬间。”索思睿说。

对于大学生而言,暑期兼职的意义并不仅仅在于赚取一份收入。相比之下,能够通过工作提前接触社会、了解不同职业,同样是一种收获。家住集宁区的大二学生姚同选择在饮品店度过自己的暑假。制作饮品、准备物料、收拾店面……看似简单的工作,忙起来却并不轻松。“刚开始的时候确实觉得有点累。”姚同表示,“随着工作时间增加,我逐渐熟悉了店里的工作流程。熟能生巧,做了一段时间之后就没有一开始那么困难了。”

从最初对工作流程不熟悉,到后来能够更加熟练地完成各项任务,这份兼职也让他体会到了劳动的不易。

暑期兼职,不止于增收,更在于成长。从三尺讲台的耐心施教,到草原景区的暖心服务,再到市井门店的躬身劳作,三位大学生的暑期实践缩影,展现了



▲姚同在饮品店兼职

◀索思睿在为游客拍照



新时代青年昂扬向上、务实进取的精神风貌。这个夏天,他们跳出舒适圈,主动拥抱社会、体验百态,在劳动中磨砺意

社会关注 查校园问美食 准大学生网上提前“熟悉”乌兰察布

□本报记者 张国欣

距离秋季高校开学还有不到一个月,随着录取通知书陆续送达,不少即将赴乌兰察布就读的大学新生,已经开始通过网络提前筹备入学事宜。组建新生群结识同伴、咨询学长学姐了解校园细节、搜索攻略熟悉本地生活……借助线上渠道,这些准大学生提前打破陌生感,为即将到来的大学生活做好铺垫。

进入8月,集宁师范学院、乌兰察布职业学院、乌兰察布医学高等专科学校等本地院校的新生交流群逐渐热闹起来。这类群组多由本届新生自发组建,也有高年级学生牵头搭建,成员以同校、同专业新生为主。来自通辽的苏杨今年考入集宁师范学院汉语言文学专业,拿到录取通知书后,她在社交平台搜索学校关键词,很快找到了同专业的新生群。“群里有几十位同专业的同学,

大家聊得最多的就是开学要带的物品、宿舍和食堂的情况,还有人约好报到达在高铁站碰面,一起入校。”苏杨说,原本还担心到陌生城市没有熟人,现在提前认识了不少同学,对开学的期待又多了几分。

家住集宁区的市民李女士,孩子今年考入乌兰察布职业学院,这段时间总抱着手机和新同学交流。“我们当年上大学,都是到了宿舍、进了班级才慢慢认识同学,现在的孩子还没进校园,就已经有了自己的小圈子。”李女士感慨,现在的年轻人熟悉网络社交,主动找同伴的意识更强,提前熟悉彼此,开学后也能更快融入集体。

除了结识新同学,摸清校园与城市的各类生活细节,是新生们线上“做功课”的核心内容。宿舍配置、食堂口味、社团种类、报到流程……细碎的日常问题,都能在学长学姐的解答里找到答案。不少高

年级学生还整理了图文版的新生入学指南,从车站到学校的公交路线、校园内的快递点位置、周边的超市与商圈,内容覆盖了入学后的各类生活场景。

来自山西大同的王环宇今年考入乌兰察布医学高等专科学校,这段时间他陆续向学长学姐咨询了10余个问题。“填报志愿时只了解了学校的基本情况,具体的生活细节都不清楚。”王环宇说,他最关心宿舍条件和冬季供暖情况,也提前打听了集宁的特色美食、出行路线,打算开学前和父母提前来集宁待两天,逛一逛霸王河生态公园,尝一尝本地的烧麦和筱面,提前适应城市节奏。还有不少新生在社交平台发帖,询问适合学生消费的商圈、平价书店和文具店,本地网友也会热心留言推荐,帮新生快速摸清城市生活脉络。

线上提前了解信息的同时,信息安全问题也不容忽视。记者注意到,随着

各类新生群增多,部分非官方群组中混杂着推销电话卡、生活用品、培训课程的内容,个别不实信息也时有出现。乌兰察布市高校的高年级学生纷纷提醒新生,涉及个人信息、缴费转账的内容务必谨慎,优先通过学校官方渠道核实信息,不要随意向陌生人透露身份证号、家庭住址等隐私内容,避免被不实信息误导,甚至遭遇诈骗。

从实际情况来看,新生提前通过网络了解校园与城市,本质上是主动适应新环境的一种方式。过去新生入学,往往要经历一段不短的适应期,面对陌生的城市和校园容易手足无措;如今借助网络,信息差被逐步打破,新生可以提前做好物质和心理上的双重准备,入校后能更快地投入到学习与生活中。再过20余天,这些满怀期待的准大学生就将陆续抵达乌兰察布,正式开启自己的大学时光。



“随手一拍都是大片” 红石崖空中草原迎来颜值巅峰期



●游客体验骑马项目

□本报记者 张珏

8月的乌兰察布红石崖空中草原,天高云淡、气温凉爽,整片高山草甸被饱满浓郁的翠绿色铺满,不少市民、外地游客自驾奔赴红石崖,观景、骑马、体验山地娱乐项目。

红石崖依托独特的山地地势,形成了层次错落的高山草甸景观。极目远眺,连绵草场顺着山势起伏延展,满目苍翠无边无际,干净通透的蓝天裹挟着大朵白云,低悬在草原上空,山水云天融为一体,视野开阔治愈。景区的高空玻璃栈道凌空横跨两座山峦,成为极具视觉冲击力的网红地标。除观景打卡外,景区还配套了山地越野车、温泉等多元休闲项目,动静结合的游玩方式,适配亲子出游、好友结伴、短途度假等多种出行需求。

行走在高山草原上,清风穿过草叶带来阵阵凉意,远离城区燥热与喧嚣,每一处风景都让人倍感松弛自在。不少游客结伴漫步草场,寻觅山间最佳取景角度。有人迎着微风舒展身姿,定格山野自白瞬间。有人结伴席地而坐,以蓝天白云、连绵绿草为背景拍摄合照。还有游客缓步前行,记录高空俯瞰草原的壮阔景致。无需滤镜修饰,原生态的山野绿意、通透的天色,随手拍摄的画面都清新高级。不远处,成群的马匹低头啃食青草,闲散安逸的画面,让整片草原更具生机与氛围感。

“网上很多人推荐这里,称它是藏在内蒙古的小众秘境,有着媲美阿勒泰的山野风光,一直想亲自来看看。”前来游玩的何乔乔表示,

“亲身站在红石崖的高山草原上,才真正体会到草原辽阔的治愈感,连日的疲惫都被山间清风尽数吹散。这里景色立体丰富、一步一景,拍照出片率极高,和朋友一路边走边拍,收获了大量满意的照

片,全程游玩轻松又尽兴。”

草原骑马作为极具内蒙古地域特色的体验项目,是多数游客的必玩项目。记者在马场看到,不少游客排队体验骑马项目,在马背之上感受草原风光。“看别人骑马,感觉轻松又帅气,特别向往奔跑在草原上的感觉。”体验完野骑的庄宇琪分享着自己的感受,“真正跨上马背之后,内心瞬间充满忐忑,身体僵硬不敢动弹。在教练的耐心指导下,慢慢调整坐姿、掌握控马节奏,学着和马匹相互配合,才逐渐适应马背的节奏。虽然全程只敢小幅慢行、短暂慢跑,没能实现全速驰骋,但切身体验到了草原野骑的独特乐趣。”

趁着八月旅游旺季,红石崖马场迎来全年接待高峰期。记者了解到,每年七、八月,是草原景色最好、客流量最大的时段,全国各地的游客慕名而来,大多是冲着原汁原味的草原野骑体验,想要近距离感受内蒙古马术文化的独特魅力。马场经营者表示,希望通过原生态的山野骑乘项目,让更多外地游客领略草原特色文旅的魅力,感受北疆草原的独特风情。

“草原野骑体验感佳,但安全是重中之重。”马场老板提醒,初次骑马的游客切忌逞强,全程要听从教练指导,规范掌握坐姿、握缰、发力等动作,按指令缓慢行进。马背上严禁大声喧哗、尖叫打闹,以免马匹受惊,不要在骑行中大幅晃动身体,随意拉扯缰绳、拍打马身,新手切勿擅自加速、脱离路线或单独策马奔跑,循序渐进、遵守规范,才能安全享受野骑乐趣。

眼下,红石崖空中草原绿意盎然,景致绝佳,舒适的气候、原生态的山野风光与特色民俗体验相辅相成,不仅为游客提供了优质的短途出游选择,也让更多外地游客看见乌兰察布山水之美、感受草原特色风情。



●高空草原景色