



集宁的秋夜太浪漫！ 星空露营+晚风歌声 这场音乐节氛围感拉满



● 音乐汇演出现场

乌兰察布:科技馆“搬”到村里头,全民沉浸式学科学

本报讯(记者 刘佳鑫 通讯员 郭逸凡)为进一步普及科学知识、传播科学精神,推进科普资源下沉基层,9月3日至4日,乌兰察布科技馆围绕“科技改变生活 创新赢得未来”科普月主题,深入商都县、察右后旗开展科普巡回展演活动,将优质科普服务送进乡镇、社区与校园,让基层群众乐享家门口的科技盛宴。

本次巡回展演内容丰富、形式新颖,兼具思想性与趣味性。活动现场,科技馆展览剧剧组带来原创精品展览剧《自立·自强·自豪——中国共产党领导下的科技自主创新之路》,以生动的舞台演绎形式,深情讲述“两弹元勋”邓稼先扎根戈壁荒漠数十年,潜心钻研、攻坚克难,助力我国原子弹技术实现突破的感人故事,真实展现了老一辈科研工作者的矢志报国、甘于奉献、自力更生的崇高科研精神,让现场观众接受了深刻的爱国主义教育。

趣味科学秀展演更是点燃了现场群众的探索热情。展演涵盖光学、电学、力学、热学等多领域科学知识,打破传统科普的刻板模式,通过沉浸式、互动式的科学实验,让课本上抽象晦涩的科学原理

变得直观易懂。在科技辅导员的引导下,大家近距离观察实验现象、探索科学奥秘。其中,塑料袋火箭实验备受青少年喜爱,成为整场活动的亮点。孩子们亲手操作,模拟火箭发射,亲眼见证火箭腾空而起,直观了解气流动力、空气推力等科学知识,在趣味玩乐、动手实践中解锁科学奥秘,真正实现了“玩中学、学中悟”。

与此同时,科普大篷车、流动科技馆同步开展互动体验活动。科技辅导员通过科学演示、展品实操、趣味科普问答等多元形式,细致讲解各类科普展品蕴含的科学原理,引导群众尤其是青少年动手体验、主动探索,充分调动大家学科学、爱科学、用科学的积极性,有效激发了青少年的科学探索热情与创新思维。

此次基层科普巡回展演,是乌兰察布科技馆打破场馆壁垒、打通科普惠民“最后一公里”的重要举措,也是创新科普传播形式、深耕全民科学素质提升工作的生动实践,切实让优质科普资源下沉基层、惠及群众。下一步,乌兰察布科技馆将持续依托精品展览剧、趣味科学

本报讯(记者 刘佳鑫)秋日晚风徐徐,城市夜色烂漫。9月5日19时,乌兰察布公园西侧灯火璀璨,秋日城市派对——“集乐汇·野在集宁”集宁星空·露营文创音乐汇温情启幕。活动融合音乐演出、星空露营、文创市集、趣味游乐等多元元素,为市民打造可听、可看、可玩、可逛的沉浸式休闲场景,丰富了群众夜间文化生活。

夜色之下,草坪氛围惬意十足。活动现场舞台灯光璀璨,红南乐队、Zing Way 乐队轮番登台献唱,动听的旋律伴着晚风飘荡,瞬间点燃现场氛围。台下观众早早落座等候,大家跟随音乐节奏挥手互动,沉浸式享受秋日户外音乐盛宴。一旁的篝火晚会人气高涨,市民们自发围成圆圈,跟随欢快的节奏跳起兔子舞,欢声笑语此起彼伏,氛围感十足。

本次活动巧妙融合光影艺术,激光森林、全息3D投影等炫酷光影效果在草坪间流转变幻,打造出梦幻唯美的夜间场景,让市民仿佛置身光影秘境。同时,文创市集、特色美食摊位、趣味娱乐区域全面开放,业态丰富、体验多样。秋千体验、射箭九宫格等趣味项目备受大小朋友青睐,各个体验点位前人气满满,不少家长带着孩子沉浸式游玩,尽享秋日休

闲乐趣。

轻松惬意的场景、丰富多元的体验,让市民在家门口解锁了秋日休闲新玩法。市民秦凯琳提前做好攻略,和朋友早早占位、搭建天幕、准备食材,沉浸式体验露营氛围。“不用远行,在家门口就能感受露营和现场音乐的魅力,环境舒适、氛围轻松,比宅在家有趣多了。”秦凯琳表示,此次活动丰富了业余生活,为市民休闲娱乐提供了绝佳去处。

热闹的夜间场景,也吸引了不少年轻市民驻足体验。刚结束篮球运动的市民陈森,和朋友循着歌声来到现场,沉浸式感受音乐氛围。“本来打算打完球直接回家,被这里的音乐吸引过来,现场氛围特别好,让人身心放松。”陈森说道。

据了解,“集乐汇·野在集宁”星空露营文创音乐汇活动周期从9月4日持续至10月3日,每周五、周六将常态化推出特色主题活动。后续活动将持续升级内容,陆续上线不同风格的乐队演出、创意灯光秀、特色互动体验项目,深度融合露营、文创、音乐三大元素,打造全年龄段适配、沉浸式、高品质的秋日城市嘉年华,持续点亮集宁夜间经济,丰富市民精神文化生活。



● 趣味科学秀展演

秀等特色科普品牌,常态化开展基层巡演、科普研学、公益科普等活动,持续推

动科普资源普惠共享,以优质科普服务助力全民科学素质稳步提升。



上好高中第一课 集宁七中用活动给新生满满成长仪式感



● 同学们实操灭火

□本报记者 李梦娜

近日,集宁区第七中学2026级高一新生为期一周的军训暨入学教育系列活动圆满落幕。操场上,2026级全体高一新生身着迷彩服,整齐列队、站姿挺拔。在汇报展示环节,各班方队依次入场,立正、稍息、齐步走、跑步变队等动作连贯规范,全员步调统一、节奏一致,响亮的口号回荡在校园上空。一周以来,该校将军事训练、入学宣讲、安全实训、心理

辅导融入新生入校第一课,通过实景实训、现场教学的方式,让新生在亲身参与中锤炼作风、积累学识、调适状态,顺利开启高中阶段学习生活。

据了解,本次新生入学教育不再局限于单一队列训练,而是采用“训练+课堂”并行模式。军训间隙,学校多部门分批次开展宣讲,老师们结合校园日常管理实际,讲解校规校纪、作息要求、宿舍管理、文明礼仪及高中学习方法,对照日常行为标准,逐条示范规范举止,帮助新

生直观了解校园管理要求。

为夯实立德树人育人根基,引导新生树立正确成长理念,集宁区第七中学开展了专题思政讲座。副校长李雪琴带来主题为《扣好青春第一粒扣子 启航高中新征程》的专题分享会,结合高中生长特点与学习规律,为全体新生讲述高中阶段的成长意义、学习重点,送上青春寄语与成长嘱托,引导新生明确成长目标、端正求学心态,扣好高中成长的第一粒扣子。

除常规军训与校规思政教育外,学校聚焦新生入学适应痛点,精准开展心理健康帮扶工作。针对高一新生入学后普遍出现的环境陌生、学业压力骤增、人际交往困惑、情绪调节困难等问题,学校专职心理教师张宁开设新生心理疏导专题讲座,结合真实校园案例,细致拆解新生常见心理问题,手把手传授情绪调节、压力疏导、人际沟通的实用方法,引导同学们正视入学焦虑、接纳自我状态,主动适应全新校园环境,以积极从容的心态迎接高中学习与生活。

军训期间,集宁区第七中学特邀集宁区红十字会专业讲师入校开展急救救护知识专题培训。培训兼硕理论讲解与实操演练,讲师系统讲解心肺复苏、AED设备操作、海姆立克急救法、创伤包扎、日常意外伤害应急处置等实用急救知识。同学们踊跃参与实操练习,亲手操作模拟设备、钻研急救技巧,在实训中熟练掌握基础自救互救技能,真正实现懂急救、敢急救、会急救,切实提升自身应急处置能力。

为扎实推进平安校园建设,进一步夯实校园安全防护体系,学校联动集宁

区消防救援大队开展消防应急疏散演练及消防安全宣讲活动。随着消防警报骤然响起,全体参训学生严格按照演练预案,迅速弯腰捂鼻、有序前行,沿着指定疏散路线快速撤离至校园安全区域,整个疏散过程高效规范、井然有序,无拥挤、无滞留情况发生。演练结束后,消防指战员现场开展实战展示,细致演示云梯救人、高压喷水灭火等专业操作,逐一拆解灭火器规范使用步骤,结合校园宿舍用电、日常防火等常见隐患普及消防安全知识。

丰富多元的集训活动,让全体新生在短时间内实现了全方位成长蜕变。“一周的经历,是我高中生活最珍贵的开端。高强度的军训磨炼了我的毅力,而各类特色课程更让我收获满满。”高一新生周杰表示,从最初的疲惫懵懂,到如今的自律从容,短短一周的淬炼让他褪去青涩娇气,懂得了坚持与自律的意义,未来将带着军训收获的勇气和担当,脚踏实地迎接高中的挑战。

“高中是学生成长成才的关键起步阶段,良好的纪律素养、行为习惯、身心状态是学子逐梦前行的重要基石。学校开展为期一周的军训暨系列入学教育活动,旨在帮助全体高一新生快速适应全新的高中学习生活节奏,顺利完成身份转变。”副校长李雪琴表示,学校通过多维课堂、实景实训、心理赋能,规范养成的全方位教育模式,引导全体新生树立规则意识、锤炼坚韧品格、涵养阳光心态,切实扣好高中成长与人生发展的“第一粒扣子”,助力每一位七中学子笃行不怠、向阳成长。



新体路街道:社区篮球赛 点燃居民运动热情



●“社区BA”篮球赛让居民文体生活更丰富

本报讯(记者 徐楠)8月29日,集宁区新体路街道办事处、新体路街道团工委携手体育场社区、瞻望职教举办了“社区BA”篮球赛。赛事面向辖区全体群众,参赛队伍涵盖在职党员、辖区企业职工、物业工作人员、社区新业态从业者等不同年龄、不同职业的篮球爱好者。

赛场上,持球的球员压低重心,脚步灵活辗转,侧身晃开防守队员后,迅速抬手传球,篮球在空中划出一道利落的弧线,稳稳落入队友手中。接球队员顺势跨步突围,顶着对方的围追堵截灵活变向,辗转腾挪间冲破防线。看准时机的一瞬间,球员猛地蹬地腾空,身体舒展跃起,抬手、压腕、出手,整套动作行云流水、干脆利落。每当篮球应声入网,队员们立刻快步聚拢,抬手击掌、撞肩鼓劲,脸上洋溢着热血沸腾的笑容。

比赛吸引不少居民驻足围观,老人携孩童静坐场边,街坊邻里结伴观赛,此起彼伏的呐喊声、欢呼声、喝彩声交织回荡,氛围感十足。

区别于高标准、高规格的专业篮球赛事,“社区BA”的独特魅力,在于扎根基层、贴近民生、贴近生活。赛事不拼名气、不重排名,只重热爱与参与,彻底打破了年龄、

职业、楼栋的隔阂,让体育运动走出场馆、走进街巷,融入日常。小小的篮球架,不仅承载着居民的运动热情,更架起了邻里沟通的连心桥,成为基层社区治理的温情纽带,有效激活了社区文体活力,丰富了基层精神文化生活。

“我一直都很喜欢篮球这项运动,平日里只要下班之后有时间,我都会相约三五好友,去小区附近的篮球场打球。社区举办这样的活动,让我能展示自己的球技,我很高兴。通过这样的活动,我认识了一些新球友,大家都生活在同一个社区内,今后可以一起运动啦。”队员王功说。

“小小赛场彰显民生温度,热血赛事凝聚共治合力。此次邻里‘社区BA’篮球赛的顺利举办,不仅为新体路街道辖区内的体育爱好者搭建了切磋技艺、展示自我、交流互动的优质平台,有力普及了全民健身的健康理念,更以体育为纽带拉近了邻里距离、融洽了邻里关系。”体育场社区党委副书记张巍说,“下一步,我们将持续深耕群众文体服务,聚焦居民精神文化需求,常态化开展各类接地气、暖民心、聚人气的文体活动,不断丰富社区文化载体、擦亮社区文体品牌,持续提升辖区居民的获得感、幸福感与归属感。”

小贴士

开学就“蔫”了？家长收好这份指南,平稳度过开学适应期

□本报记者 朱旭敏

告别轻松自由的暑期生活,学生们回归校园。每逢开学季,不少孩子容易出现作息紊乱、注意力涣散、拖延厌学、沉迷电子产品等“开学综合征”。如何帮助孩子快速摆脱假期松弛状态,平稳切换到规律的学习模式,成为众多家长关注的焦点。

暑期里,孩子们无需早起、作业压力较小,日常作息自由宽松,休闲娱乐时间充足,长期的松弛状态让不少学生难以快速适配校园紧凑的作息与学习节奏。面对孩子晚睡晚起、作业拖沓、沉迷电子设备、课堂精神涣散、学习主动性不足等问题,多数家长深感困扰,开学收心调适也成为许多家庭每年开学季的棘手难题。

“假期里孩子每天晚睡晚起,抱着手机平板不放,写作业磨磨蹭蹭,一说学习就烦躁。现在孩子上课犯困、坐不住、注意力不集中,我们家长着急又不知道怎么管,怕逼得太紧孩子逆反,管得太松又跟不上学习进度。”五年级学生家长陈默无奈地说。和陈默一样,多数家庭都面临着孩子开学收心难、状态切换慢的问题,迫切需要科学、有效的引导方法。

针对学生开学后的常见问题,集宁区第四中学初一年级班主任杨澜表示,开学前两周是孩子状态调整的黄金适应期,家长的陪伴和引导至关重要,切忌操之过急。

“新学期刚开始,老师授课节奏相对平缓,主要以收心、习惯培养、课堂规范为主。家长不要一开

学就给孩子施压、刷题,容易让孩子产生厌学情绪。”杨澜建议,家长首先要帮孩子按照上学时间早睡早起,告别熬夜、赖床、午休无序的习惯,逐步恢复规律作息。其次要整理学习环境,清理书桌玩具、电子产品,营造干净专注的学习氛围。

除此之外,家长的情绪状态会直接影响孩子的心态。杨澜老师提醒,家长切忌焦虑唠叨、指责批评,多给予孩子鼓励和肯定,包容孩子初期的不适应,多沟通、多倾听,及时疏导孩子的焦虑情绪,帮助孩子建立新学期的自信心。

针对青少年“开学焦虑”“状态涣散”等心理问题,国家二级心理咨询师吴建红给出了专业指导建议。她表示,“开学综合征”并非心理疾病,是学生从松弛假期模式切换到紧张学习模式的正常身心应激反应,普遍表现为作息紊乱、情绪低落、拖延厌学、注意力不集中,一般一至两周可逐步缓解。

循序渐进是收心的核心原则,同时,建议家长重视孩子的运动和情绪调节。每日保证适量户外运动,放松身心、缓解焦虑、提振精神。多和孩子平等沟通,了解孩子的开学压力,帮助孩子化解焦虑,以积极心态接纳新学期。

新学期,新起点。学生状态的调整离不开学校的科学引导,更离不开家庭的温情陪伴。本报在此提醒广大家长,摒弃焦虑心态,用科学的方法、温和的陪伴,帮助孩子稳步收心、养成好习惯,让孩子摆脱假期惰性,元气满满奔赴新学期,稳步开启全新的成长之旅。