



快乐暑假 安全第一

暑假来临,孩子们的户外活动时间增多,最操心的莫过于安全问题。因此,学生们在快乐度过假期的同时,也要把安全放在首位,保护好自己。

暑假前,我市各县(区、市)教育部门和各学校充分利用晋中市学校安全教育平台,扎实开展中小学生学习2025年“平安暑假”专题教育活动。各学校在暑假前集中开展安全警示教育,通过集体教育、发放传单、致家长的一封信、召开家长会、暑期线上线下家访等多种方式加强学生暑期安全教育,不断强化学生安全意识。

放假之前,市教育局发放《致全市学生家长的一封信》,请每名家长签字。这封信从七个方面对学生及家长进行提示:一要加强溺水管控,广泛向学生宣传防溺水“六不准”,提醒家长做到“四知道”,即知去向、知同伴、知归时、知内容。二要防范交通事故,家长要引导孩子自觉遵守交通规则,不在马路上玩耍、追逐和打闹。三要预防食物中毒,家长要教育孩子注意饮食卫生安全,不到卫生不合格的地方就餐。四要防止雷击事故,当遭遇雷雨极端天气时,要引导孩子不在大树下避雨,远离高大建筑,远离带电设备或其他金属装置,不拨打或接听电话,不上网,室内最好拔掉电话线、电视线。五要注重防火安全,要教育孩子正确用火、用电、用气,同时让孩子懂得灭火和逃生知识。六要引导孩子文明上网,教育引导孩子不浏览不健康网页,不沉迷于网络游戏,不参与网络赌博,养成文明上网、上文明网的好习惯,严禁孩子到网吧上网。七要强化自我保护,家长要引导孩子如何安全居家、防范欺凌、与陌生人接触等,让孩子学会各种报警方法。

记者采访发现,放假后经常有一些孩子独自外出,交通安全意识薄弱,建议家长在日常生活中做好引导。

(闫淑娟)



成长不打烊 假期进行时

盛夏蝉鸣,万物葱茏,学生们期盼已久的悠长暑假如约而至。

如何让这段宝贵时光既充满欢乐,又富有意义?记者走访发现,一股“寓教于乐、多元成长”的假期新风尚正在兴起:兴趣课堂里,孩子们在艺术、科技、体育的天地中探索潜能,点燃热情;旅途中,一家人搭乘高铁、飞机跨越山海,在行走的课堂中开阔眼界,体味亲情;图书馆、自习室里,处处可见读书、学习的身影……

缤纷选择,绘就多彩夏日图景。无论选择何种方式拥抱假期,安全始终是不可逾越的底线,是快乐成长最坚实的基石。愿每一位学生都能在这个夏天,收获知识、体验与平安,让成长的足迹在阳光下熠熠生辉。



体育锻炼 游泳热门

随着中考体育改革和“双减”政策的落地,越来越多的家长认识到体育运动对于孩子成长的重要性,更愿意让孩子投身体育锻炼。暑假正逢酷热的夏季,游泳作为一种避暑运动方式,成为不少家长和孩子们的热门之选。

“手放开,双腿用力蹬夹水,换气时节奏要掌控好……”连日来,记者走访市城区多个游泳馆,看到游泳池内,许多学员在教练的指导下认真学习游泳技能,进行踏水、闭气、呼吸、漂浮、划水等基础练习。

“学游泳8天了,很喜欢游泳。”在市城区一家游泳馆内,小学员李皓说。经过几天的

练习,他不仅学会了蛙泳的基本动作,还学到一些防溺水知识。

“中考体育增加了游泳项目,孩子准备跑步和游泳双下手。今年暑假,给他报了中考体训班。”初中生家长张娜表示。7月1日体训班开班,她特意陪孩子过来适应一下。记者了解到,很多初中生家长抱有同样的想法,从初一升初二的这个暑假开始,提前让孩子进行游泳训练,助力中考体育考个好成绩。

“游泳除了能让孩子掌握一门技巧,增加自救技能外,还有利于增强孩子的呼吸、心肺



学习才艺 丰富生活

7月3日,在晋中市青少年活动中心中国舞15班的教室里,一群身着绿色舞裙的小精灵正随着歌曲《妈妈我爱你》的旋律轻盈旋转。5岁的乐乐踮起脚尖,努力伸展手臂。“老师,你看我像不像展翅的小鸟?”她转身时扬起的裙摆,在阳光下划出优美的弧线。这间充满欢声笑语的教室,见证着20余名孩子用舞蹈书写暑期成长的日记。

“背肌再向上提,对,就是这样。”孟老师半跪在地,轻轻托住乐乐的腰肢,帮助她找到正确的发力点。这群平均年龄仅6岁的“舞者”,正为8月的舞蹈考级全力备战。“先

热身再训练,下腰时一定要老师保护!”孟老师反复强调的安全准则,是暑期课程的重中之重。

“在这里,舞蹈不仅仅是身体的律动,更是意志的磨炼。孩子们从最初连基本动作都做不标准,到如今能够流畅地完成组合动作,通过暑假学习才艺,让这些原本害羞内向的孩子变得自信大方,在舞台上绽放出属于自己的光芒。”

像乐乐这样在暑期发展特长的孩子不在少数。刚刚进入暑假,每天上午9点,小学五年级的菲菲都会准时架起小提琴,在明快的



书香相伴 浸润心灵

随着暑假的来临,晋中多地图书馆、书店等迎来“读书热”,青少年群体成为阅读的主力军,用书本为假期增添了一抹独特的“书香底色”。

连日来,记者走访各图书馆、书店发现,自习区、少儿阅读区座无虚席。在晋中市图书馆,初二学生李雨桐正捧着一本《人类简史》认真阅读:“平时课业忙,暑假终于有时间读‘大部头’了,这本书让我对人类文明发展有了新的思考。”该图书馆工作人员介绍,暑假期间,为了满足青少年的阅读需求,该馆延

长了暑假期间的开放时间。负一层至三层阅读区延长至20:00,四层美术馆、电子阅览室、个人视听室开放时间延长至18:00。

为了让青少年爱上阅读,我市的各类图书馆、书店还举办了暑期阅读营、亲子读书会、名师讲堂、读者沙龙等阅读活动,吸引了不少青少年参与。

除了传统阅读,今年暑假,沉浸式阅读体验成为新趋势。10岁的刘悦和父亲共同完成了《昆虫记》的精读,并制作了昆虫标本展示板。“这种形式让书本上的知识‘活’了起来,理



亲子出游 乐享时光

七月的阳光洒在太行山脉的层峦叠嶂间,市民张超一家驾车穿行在“太行一号”旅游公路的蜿蜒山道上。窗外,青山如黛,溪流潺潺,清风拂过带来阵阵清凉。“每天换个地方玩水,孩子都开心得不想回家了。”张超笑着说,“亲子游最重要的是孩子开心,大人也能跟着放松放松。”

随着暑期来临,各地旅游热度持续攀升,我市众多市民纷纷走出家门,踏上丰富多彩的暑期之旅,尽情享受休闲度假的惬意时光,像张超一家选择亲子游的家庭不在少数。

“最近咨询量比平时增加了近3倍,很多家长都是提前一个月就开始规划行程。”市城区一旅行社的负责人秦凯告诉记者,“亲子客

群是暑期出游的主力军,在暑期出游用户中的预订出游人次占比超40%,草原、沙漠、海滨以及主题乐园等线路最受欢迎。”

近日,市民李鹏一家正满心欢喜地筹备着山东威海之行。父子俩一同翻看旅游攻略,认真规划行程。李鹏笑着说:“我们打算带孩子去刘公岛,让他深入了解那段历史;到国际海水浴场尽情玩沙戏水,享受欢乐;还要去那海景区感受艺术氛围。孩子平时学业重,暑假就想带他好好玩一玩。”

除了亲子游,研学游也成为今夏新宠。在后沟村,市民刘金梅正带着孩子体验农耕生活。“让孩子亲手松土播种,比课本上的知识更生

功能,增加全身的肌肉力量,对孩子身体素质有很大的提高。但如果游泳前的准备工作没有做到位,会增加游泳过程中的风险程度,所以下水前需要注意诸多安全事项,必要的身体检查和热身一个都不能少。”游泳教练刘辉表示,“学员下水之前,建议提前一个小时至半个小时的时间摄入高热量的食物,让身体保持一定的能量,保持体能。上课前一定要做好关节和韧带的充分拉伸,避免出现抽筋的情况。下水前要提前适应水温,防止水温过高或者过低,给身体带来不良影响。”

(张凯鹏)



记者手记

让孩子的暑假乐有所获

暑假,是孩子减轻学业压力、快乐成长的宝贵时期。如何让这段时光既充满欢乐,又能助力孩子全面发展,是很多家长关心的话题。

对于孩子而言,暑假不应只是简单的休息放松,更是自我提升与探索的好机会。然而,现实中,暑假生活往往走向两个极端:有些孩子被各类辅导班填满日程,在题海中疲于奔命,失去了假期应有的乐趣;有些孩子沉迷手机等电子产品,虚度光阴,难以实现有意义的成长。

快乐与成长并非不可兼得。一个理想的暑假,应是安全、健康与充实的结合。安全是一切的前提,家长和社会需

共同筑牢安全防线,通过教育和引导,让孩子树立安全意识,远离溺水、交通等安全隐患。在保障安全的基础上,鼓励孩子积极参与户外活动,既能强健体魄,又能释放活力;引导孩子培养兴趣爱好,无论是学习才艺,还是阅读经典,都能滋养心灵、启迪智慧;创造机会让孩子走出家门,亲近自然,体验不同的风土人情,在实践中开阔眼界、增长见识。

家长在孩子的暑假生活中扮演着关键角色。要摒弃“唯成绩论”的观念,避免将暑假变成“第三学期”,过度的学业压力反而让孩子产生厌学情绪。同时,也不能对孩子完全放任自流,应根据孩子的兴趣和特点,合理规划假期生活,把握好“收”与“放”的尺度,给予孩子足够的自主空间,让他们在自由探索中发现兴趣、培养能力。

快乐暑假,承载着孩子的期盼,也寄托着家长和社会的期望。让我们共同努力,为孩子们打造一个安全、快乐、充实的暑假,让他们在这段美好的时光中,既能享受童年的乐趣,又能积蓄成长的力量,为未来的发展奠定坚实基础。

