

独立为家人做饭,参加社会实践和体育活动……

这个暑假你家娃是如何过的?

民生头条

□ 全媒体记者 刘惠子

转眼间两个月的暑假已接近尾声,在这个暑期,孩子们除了遨游书海,游览河山外,也利用充足的时间去培养生活技能,参与社会实践和体育竞赛,以各自的方式为暑期画上完美的句号。

独立烹饪培养实践能力

“这个暑假最大的收获是可以为全家人做顿饭了。”8月23日中午,家住龙门小区的七年级学生杨洋为全家人做了一顿荤素搭配的营养午餐,“菜单是提前一天准备的,由妈妈采购回家,至于如何搭配,怎样烹饪都是我独自完成。”全家人品尝了杨洋亲手烹制的三菜一汤,得到了一致好评。

“当开始为一家人做饭时,会感到做饭是一种照顾家人的责任。”杨洋告诉记者,“为家人做一顿营养午餐”是她的暑假作业内容之一,为了有质量地完成这项作业,进入假期后她经常抽空给母亲帮忙,不知不觉中学会了许多做饭的小技巧。

记者了解到,“为家人做一顿营养午餐”是很多中小学校为学生们布置的暑假作业之一,不少学生能够在家长的帮助下较好地完成这项作业,并表示这样的暑假实践作业很有意义。

各种体育活动增强体能

“男生一组发的是生鸡蛋,女生一组发的是熟鸡蛋,将两种鸡蛋分别放入清水中,再添上一小勺盐,一会儿,生鸡蛋先浮上来……”在迎江区华中路一小联合社区开设的暑期托管班上,党员教师汪平和大学生志愿者正跟孩子们一起做盐水浮力实验。今年夏天,迎江区部分学校将暑期托管服务纳入



暑期幼儿园内的戏水活动让孩子们纵情一夏。通讯员 方迪 摄

党建“书记项目”,由学校党支部书记、校长推动,所有党员教师作为志愿者轮流参与,推出“学业辅导+特色课程+实践活动”的“服务套餐”。

中小学生的暑期体育活动也是精彩纷呈,篮球赛、啦啦操比赛等让热爱运动的孩子有了大展身手的机会。安庆市人民路小学毕业生程爱洋假期里学游泳、打篮球,还代表学校参加全市中小学生篮球赛,和队友们一起取得了小学组第三名的好成绩,他直言度过了一个完美的暑假。来自安庆石化一中的一群高一女生,第一次参加安庆市啦啦操比赛就取得了好成绩,姑娘们开心地表示这个汗流如雨夏天让他们感受到了集体荣誉带来的喜悦之情。

“双减”政策落实以来,我市扎实推进德智体美劳“五大行动”,不断提升我市中小学生体质健康管理水平,推动青少年文化学习与体育锻炼协调发展,一系列比赛活动,让孩子们假期过得健康又充实。

寓教于乐中收获满满

为了让孩子们的夏天增添更多趣味,城区一些幼儿园安排了暑期室内戏水活动,在幼儿园内搭建临时浅水池,让孩子们在老师和家

长的带领下尽情地戏水玩耍,老师也借此机会,向孩子们讲解一些防溺水的安全常识。市民江程坦言,这个暑假儿子在幼儿园参加了打水仗抓泥鳅比赛,活动结束后,儿子不仅主动和他们交流防溺水知识,还表示要去游泳池学游泳,增强技能。

“暑期就是把更多生活主动权交给孩子,让他们快乐度夏。”家住嘉禾园小区的市民刘女士说,暑假应该让孩子们回归生活,不需要再给孩子增加额外的压力,可以报名非学科类培训班帮助孩子有效地规划暑期时间,也可以让孩子学习一些自己喜欢并“接地气”的新特长。

“孩子暑期参加了真人CS、应急避险、独立生存等各项活动,锻炼了坚强的意志。”家住旺旺家缘小区的市民斯先生说,参加夏令营后,孩子适应集体生活的能力明显增强,学会了如何与人相处,也为今后塑造更加优良的人格打好基础。

安庆师范大学教育学院教师,教育学博士赵子刚认为,丰富的暑假生活不仅锻炼了青少年儿童的动手和动脑能力,让他们度过了一个快乐、安全、健康、有意义的暑假,还拉近了他们与社会的距离,为其健康成长营造了良好的环境,有利于身心健康发展。

昨日下了一场

像模像样的雨

30日起最高气温

跌破30℃

本报讯(全媒体记者 刘惠子)加长版“三伏天”虽已过去,但许多人对于暑热的威力还心有余悸。今天热浪短暂“反扑”,白天最高气温又在高温线附近徘徊。8月30日起,受冷空气影响宜城最高气温有望跌落至“2”字头,长夏未尽,凉意渐起;初秋微露,轻罗已薄。

连续两波冷空气,让天气渐渐凉下来。8月24日的第一波冷空气作用不小,宜城挣脱了极端高温的“掌控”,困扰市民很久的大范围、持续高温酷热天气终于结束。8月28日上午,安庆城区终于像模像样的下了场雨,虽然雨量不大,但也足够唤起市民对雨水期待已久的兴奋之情。今天,副高再次北抬,宜城天气逐渐转好,最高气温将在33℃左右,不必担心,经过一个夏天的“争强斗狠”,现在的副高已是虚有其表,更强的冷空气也已安排上了,8月30日开始又将会有一股冷空气影响宜城,带来较明显降水,届时不少地区最高气温会跌破30℃,虽说还未正式入秋,但可以在空气中嗅到一丝秋天般的凉意。

夏秋季雷雨天气多,作为户外运动爱好者,如果碰上雷雨天气应当如何避免雷击伤人的发生呢?雷雨天气要尽量减少户外活动,远离农田、树下和开阔地,选择正确的躲避场所,避免在农田、建筑物边、开阔地段活动。如果来不及回室内,也要使用正确的避雷知识,如两脚并拢,双手抱膝,头置于两膝之间,尽量减少人体与地面的接触面积。此外,雷雨季节外出劳作最好穿胶鞋、雨衣,突遇雷电可降低雷电对身体的冲击。

市区4处人防纳凉点已关闭

40天累计接待3.2万余人次

本报讯(全媒体记者 程呈)出伏以后,安庆高温天气有明显缓解。随着天气逐渐转凉,市区4处人防纳凉点已关闭。开放40天来,4处纳凉点累计接待市民3.2万余人次,较往年平均上涨近30%。

“今年夏天太热了,多亏了人防纳凉点开放。”王女士家住迎江区宜城路公交公司附近,每天都带孩子

去纳凉点待上几小时。她说,待在人防纳凉点比在空调房里舒服,老人们聊聊家常,年轻人上上网,孩子们看书玩耍,在这里度过了一个惬意凉爽的夏天。

今年市区4处人防纳凉点于7月18日起开放,开放时间与往年相当。由于今年人防纳凉点是时隔两年后再次开放,所以深受广大市民

的关注,再加上持续的高温天气,今年人防纳凉点人气颇旺。除了接待周边居民,不少住得稍远的居民也频繁前来打卡。

此外,今年人防纳凉点纳凉人数多,大声喧哗、乱扔垃圾等不文明现象时有发生,对此市人防办提醒,享受清凉之余勿忘文明,共同营造和维护良好的纳凉环境。



近日安庆天气情况:

8月29日,阴天,局部地区有小雨,26-33℃;8月30日,阴转小雨,21-31℃。