

# 诵经典诗词 品书香之韵

## 我市开展“沐浴书香 润泽吕梁”经典诗文朗诵活动

本报讯(记者 李亚芝)经典浸润人生,诵读彰显魅力。5月14日,由市文旅局、市广播电视台主办的“沐浴书香 润泽吕梁”经典诗文朗诵暨“优秀读者”“读书好少年”表彰活动在市图书馆文化广场拉开帷幕。

在经典诗文朗诵表演中,朗诵者们紧紧围绕活动主题,以独诵、合诵等多种形式,声情并茂地演绎了《诗意图》《黄鹤楼》《论语》《读书 学习 成长》等12个节目。一首首经典的古诗词和着优美的诵读声,带领大家领略经典诗文之美。

在朗诵活动尾声,来自吕梁市第四中学的学生们为大家带来了集体朗诵《有一座大山叫吕梁》,学生们一句句铿锵有力的诵读声回荡在整个市图书馆文化广场,将现场气氛推向高潮。来自离石区呈祥路小学的成璐同学在表演完后,一脸开心地说:“上台的时候还是很紧张,这个《论语》朗诵节目我们准备了很久,在一次的朗诵练习中,我也加深了对《论语》的理解,更加感受到了中国传统文化的魅力。”

在当天的活动中,活动方还举行了

“优秀读者”“读书好少年”表彰活动。荣获“优秀读者”称号的王文娟领奖后激动地说:“很荣幸获得这个优秀读者的称号,今后,我将通过阅读来充实自己,指引自己的工作和生活,让读书帮助我走好人生的每一步。”

经典滋润人生,书香伴随成长。据了解,下一步,我市将继续丰富阅读资源供给,加强阅读空间建设,创新阅读服务手段,持续开展阅读系列推广活动,营造爱读书、读好书、善读书的社会风尚。



妈妈和孩子一起制作纸杯蛋糕

石楼县龙山社区

## 亲子甜蜜陪伴 用爱点缀温馨

本报讯(记者 木二东 通讯员 郑东慧)“慈母手中线,游子身上衣。临行密密缝,意恐迟迟归。谁言寸草心,报得三春晖。”孩子们随着教育片中内容诵读着唐代诗人孟郊的《游子吟》。为丰富辖区青少年的业余生活,增进亲子之间的感情,近日,石楼县灵泉镇龙山社区党群服务中心联合“三区”计划石楼项目组精心准备了一场属于妈妈和孩子的甜蜜聚会。

在社区志愿者的带领下,孩子们用纯真又稚嫩的嗓音唱起了《萱草花》,通过观看教育片《孟母三迁》《游子吟》,填写祝福贺卡、制作DIY纸杯蛋糕等一系列的活动,让孩子们懂得感恩家庭,感恩父母,并为母亲送上礼物。

在制作纸杯蛋糕过程中,妈妈和孩子一起分工合作,挤奶油、发挥想象力,讨论如何装饰蛋糕,增进了亲子之间的互动,让孩子们更好地释放心中的情感,抒发对母亲的爱。小手敲开鸡蛋,用力搅拌糖和面粉,小心地倒入纸杯中,再兴奋地等着老师把做好的纸杯蛋糕放入烤箱。20分钟后,蛋糕出炉了。孩子们等不及蛋糕冷却,纷纷拿起裱花袋按自己喜欢的花式进行最后的点缀。一个个香甜的小蛋糕,是孩子们送给母亲的礼物。

此次活动不仅为亲子家庭搭建一个沟通交流的平台,而且让妈妈们感受到简单又深刻的幸福感,同时增加了对社区的归属感。

## 劳动教育砺心智 快乐实践润童心

离石区光明小学开展系列特色劳动教育活动

本报讯(记者 康桂芳)“加油!加油!”5月17日,离石区光明小学操场上人声鼎沸,在全校师生的共同见证下,一场“以劳为美‘蒜’你厉害”的剥蒜劳动技能竞赛正如火如荼地进行。

为充分发挥劳动育人功能,培养学生的劳动能力,提升劳动素养,促进学生德智体美劳全面发展,近日,离石区光明小学开展了一系列趣味劳动技能竞赛活动,让学生在活动中感受劳动的乐趣,体验劳动的价值。

随着一声哨声计时开始,学生们左右手捏紧蒜头,掰、剥、挤、咬、扯,随着一连串的动作一气呵成。剥蒜比赛不仅要求速度,还要看“颜值”,剥坏的蒜瓣不计入比赛

成绩。参赛的同学们神情专注,各个使出浑身解数剥起来,干劲十足。

5月16日,在以“巧手包饺子 实践促成长”为主题的包饺子劳动教育活动中,四年级的学生们体验了劳动的乐趣和成就感。赛场上学生们发挥想象,赛后彼此比较着饺子的形状,活动现场热闹非凡。

近年来,光明小学认真学习贯彻党的二十大精神,全面贯彻党的教育方针,以优化“课内”和拓展“课外”为目标,因地制宜,想方设法为孩子们创设劳动实践基地,通过开展一系列特色活动,加强对学生的思想品德教育、健康教育、劳动教育、节能环保教育、安全教育,促进学生德智体美劳全面发展。

# 身体素质好不好,测试一下就知道!

## ——2023年《国家体育锻炼标准》达标检测活动(离石站)侧记

□文/图 本报记者 贺琴琴



少年组女子800米测试

这里,掌声、欢呼声、呐喊声,此起彼伏;这里,拼搏、理想、奥林匹克精神,触动心弦。在离石区朝阳小学操场,“奋进正当时 聚力谱新篇”2023年《国家体育锻炼标准》达标检测活动(离石站)刚刚落下帷幕,来自离石区各中小学校和各社会团体组织的150名体育健身爱好者全力以赴、热情参与,享受着体育运动的乐趣,展现了昂扬向上的良好精神风貌。

30秒跳绳、800米跑、俯卧撑、立定跳远、绕杆跑、十字象限跳、坐位体前屈,每一个测试点都人头攒动,大家手拿测试单,跃跃欲试。“这些项目集趣味性、娱乐性和竞争性于一体,涵盖了人体的速度、耐力、力量、灵敏、柔韧五项身体素质。”测验现场热火朝天,工作人员耐心细致地为每一位受测者讲解项目的测试方法、测试目的和意义。

“引体向上需要很强的臂力,我恐怕做不来。”“你一定行,要对自己有信心。”体测过程中,有些较费体力的项目,让现场参与的同学一看就产生了畏惧心理。测评老师暖心鼓励同学们勇于挑战,最终均顺利完成了所有项目的测试。朝阳小学六年级4班的白若可同学兴奋地告诉记者:“我是达标王,今天的测试我全部通过,太开心了,以后我会继续做好体育锻炼。”



绳舞飞扬

参与活动的吕梁学院学生郭昊表示:“我十分开心能参加这次的《国家体育锻炼标准》达标测验活动。通过测试,提醒自己要关注健康、积极运动,保持一个年轻的心态和身体来面对学习和生活。希望接下来能继续举办类似活动,让我们能够更直观地了解自己的身体素质。”

“别勉强自己,尽力而为就可以。”在操场的另一角,壮年组的王女士正在参加仰卧起坐测评,满脸通红、汗流浹背,想把自己的最优成绩展现出来。对此,现场工作人员贺超老师亲切耐心地告知她:“本次测试并不是竞赛,依自身情况参加就行,日后加强锻炼就好。”面对不同的参赛选手,给予不同的意见,这样的细心与认真,折射出了每一位测评老师的专业与负责。

“体育锻炼达标检测活动,主要是让大家更加直观地了解自己身体健康情况和自身运动水平,然后激励大家科学参加体育锻炼,增加营养摄入,养成健康的生活方式,改善体质状况,天天‘动’起来。”承办此次活动的吕梁冰特体育文化发展有限公司郝山水老师介绍说。

绿茵茵的操场上,鲜红的横幅“全民健身 利国利民 功在当代 利在千秋”格外醒目,一张张健康灿烂的笑容昭示着“动起来动起来跳起来”的美好青春!



“加油,加油,你最棒”



包饺子比赛活动现场