

艺术培训不再盲目跟风 制订体育训练计划 做家务学烹饪

“双减”后，我们的暑假更精彩



□ 全媒体记者 刘惠子

暑假已经过去半，以往的暑假常常会看到：有的家长给孩子报了七八个培训班，孩子抱怨放假比上学还忙……今夏是“双减”后的第一个暑假，家长的观念会有什么样的变化，孩子们度过了一个什么样的暑假呢？

记者采访发现，今年暑假，安庆孩子们的作业趋于多元化，“题海”压力减轻。暑期生活不再是奔波于文化课补习班之间，体能培养、艺术培训、增强社会生活实践能力等内容正丰富着孩子们的暑期生活。

作业形式多样 侧重实践

“书面作业不多，刷题量大大减少，增加了需要思考的创造性作业和实践性作业。”七年级学生家长丁玲告诉记者，暑假生活开始之初，她和孩子仔细研究了学校的暑假作业，制订了暑期计划。

记者从安庆四中的一份学生暑期作业表中看到，暑期语文学科注重阅读，数学注重自主预习，英语注重读说，历史、政治、地理重在用积累的知识加以应用发表观点，生物作业别出新裁，让学生们根据相关营养知识制定三餐食谱并完成烹饪，分享成果。

“学校布置暑假作业不仅仅只

考虑文化课，还要考虑孩子身心的全面发展，让孩子与家长有良好的亲子互动，锻炼身体、陶冶情操，自律自律地度过愉快的假期生活。”七年级班主任刘琼老师说道，做家务学烹饪也是重要的暑期作业，做家务不仅要手、脚、眼协调，也让孩子保持专注、努力坚持。家长们应该放手让孩子去做。

体育锻炼成“重头戏”

自暑假开始以来，清晨和傍晚的宜城户外场馆总能见到在体育锻炼的青少年。“大家跳绳的时候身体要直立着，眼睛需要目视前方，尽量不要低头，脚跟上自己摆动的手……”7月16日6时45分，江边广场上已有不少青少年锻炼的身影，教练钱老师正在指导学生做跳绳运动。

“这几天高温也没有改变我的锻炼计划，每天六点半准时到江边锻炼已经成为我的假期生活习惯。”八年级学生高淼告诉记者，上学期间体训时间多安排在周末，暑假开始，她每周保持五天每天一个半小时参加体训。

安庆第十四中学七年级学生吴昊，虽然没有参加体能训练班，但也根据学校布置的体育作业，每天安排时间锻炼。吴昊的暑期计划里，体育锻炼内容包括了原地跑练习、跳绳练习、柔韧性练习和上肢力量练习等。“放假前体育老师为我们制订了体育训练计划，根据他的指导自己安排练习很容易上手。”吴昊说。

艺术培训不再盲目跟风

钢琴、小提琴、架子鼓、芭

蕾、民族舞、拉丁舞、国画、素描、儿童画……以前很多家长希望孩子琴棋书画样样精通，喜欢跟风报班。但是记者在今天的采访中发现，家长越来越理智，以前“文化+才艺”报班总数七八个，今年暑假遵从孩子兴趣大量精简课程。

“以往只要放暑假，总想利用这两个月让孩子多学点东西，但后来发现孩子的精力也是有限的，学的太多太杂得不偿失。”市民曹虹坦言，女儿小学六年每个暑假都忙着跑各种培训班，曾经学习过钢琴、小提琴、绘画和两个种类的舞蹈，但目前只有小提琴坚持在学。“这个暑假没给她增加任何艺术培训课程，小升初的这个假期希望能够花时间培养她的自理能力，多增强生活实践。”

7月17日上午，在安庆市图书馆内，安庆市第二中学七年级的李杨正在完成暑期作业，桌上还放了国内外名著。李杨告诉记者，这个假期，她给自己定的任务就是把字练好看一点，多读一些文学作品，参加体育运动，把假期过的平淡也充实。

“注重能力培养，增强身体素质锻炼，暑期教培市场变化的背后，也体现了政策的引导下家长们观念的变化。”安庆师范大学教师教育学院教师、教育学博士赵子刚认为，“暑期教育方面，家长心态要放好，不能过于焦虑，要让孩子们自己去探索，安排自己的假期生活。相关部门还应多推出青少年社会实践活动，促进学校教育、家庭教育和社会教育的有机衔接，让青少年学生度过一个文明、安全、快乐的暑假。”

宜城高温继续霸屏 午后多雷阵雨

本报讯（全媒体记者 刘惠子）安庆市气象台7月28日14时发布高温黄色预警，受副热带高压控制，未来三天全市大部分地区最高气温仍在35℃以上，局部地区最高气温超过37℃。都说暑假天里中伏最热，气温也是挺应景的，高温继续霸屏，而大量能量积聚的后果便是强对流天气的出现。市民要及时关注天气变化。

今天一早阳光又炽热登场，伴着阵阵蝉鸣处于中伏和大暑节气之中，高温是避免不了的。今、明的天气是“复制粘贴”盛夏的标配“高温+雷阵雨”模式，暑热依旧。午后局部地区容易出现局地的雷阵雨天气，降水范围和量级或有些分散，但仍要注意防范短时强降水、雷雨大风、雷电等对流性天气带来的不利影响，提醒大家在这样的季节里，防暑防晒多补水、防雷防风防大风。

安徽省气象台专家说，29日沿江江南部分地区35~37℃，30~31日江南部分地区34~36℃，8月1日淮河以南部分地区34~36℃，2日起高温范围逐渐北扩至全省大部分地区35~37℃，晴热的天气还将持续一段时间。

夏季在涂抹防晒霜时，应该先涂额头，并且是从中间往两边的方式来涂抹。防晒霜分子很大，不要打圈按摩，否则容易进入毛孔，从而造成堵塞，并且会使防晒效果降低。

防晒霜的涂抹时间一般是在外出前30分钟涂抹，才能使防晒霜的作用最大化。注意防晒霜也是需要补涂的，它并不能持续防晒一整天，尤其是在出汗或者是紫外线较强的时候，防晒霜就容易脱落，通常情况下，外出3小时左右就需要再次涂抹防晒霜。

“掌上公交”缺点准头 市民盼优化

本报讯（全媒体记者 刘惠子）7月25日，家住四方城街的市民孙峰向本报反映，安庆掌上公交APP信息不够准确，掌上报站时间和实际到站有时不一致，最多的时候差3站。

“能查询到实时到站信息还是很方便的，但报站不太准，有时候赶不上车、有时候要等很久，有时候不

按照准点发车。”65岁市民钱玲玲坦言，掌上公交使用过程中信息准确率有待提高。

安庆中北巴士公司信息中心主任方辉介绍，掌上公交信息要准确并不难，将每辆车的GPS信号传输到公交公司的智能调度系统里，然后和软件公司共享这些信息就能做

到。日常会出现偏差，受天气原因或者建筑物比较高的情况下GPS信号会受到干扰。也不排除公交车GPS天线松动影响信息准确率。安庆中北巴士公司运营部负责人告诉记者，对于GPS天线故障的车辆会第一时间督促报修处理，满足市民智慧出行的需求。

高温催热“清凉游” 水上项目备“受宠”

本报讯（全媒体记者 徐志远）连日持续高温天气，不少游客选择“清凉游”，7月27日，记者走访城区多家旅行社了解到，进入7月以来，各家旅行社接待咨询报名的游客数量明显增多，本地一日游和清凉游最受青睐。

记者在盛唐湾路一家旅行社看到，市民正在询问暑期旅游线路情

况，市民刘女士说：“天气太热，准备带孩子到芜湖方特玩水上项目。”

一旅行社负责人何彪介绍说，目前短途游主要以清凉游为主。其中，6月份至9月份报名漂流、水上乐园的人最多，主要集中在潜山、岳西、方特等地，每周末有200到300个游客。此外，长途游主要集中在西藏、青海等地。

记者了解到，天柱山风景区6月份单月接待7.84万人次，较5月份增长30.66%。潜山市文化旅游体育局办公室一名姓丁的负责人向记者介绍，进入6月份以来，清凉游受到广大市民的青睐，目前潜山市九曲河漂流景区周末接待人次同比增长10%左右；凤凰源漂流周末每天接待近2000人次左右，同比增长15%左右。



近日安庆天气情况：7月29日雷阵雨，25-35℃。7月30日雷阵雨，26-35℃。