

# 做“红色作业”、参加志愿服务、打卡生活技能…… 快来围观中小学生的“花式”暑假作业

## ■ 本周关注

记者 陈俊 通讯员 徐鸿鑫

说到暑假,绕不开的话题就是暑假作业。“双减”政策落地后的暑假,为了充实孩子们的假期,不少学校给学生布置了形式多样、趣味十足的暑假作业,让孩子们提升素质、开阔眼界。

### 红色作业

读爱国红书、访红色足迹、观红色展览、抒爱国豪情……独特的“红色作业”,让学生走出校门,跳出书本,行走在红色热土上,成为厚德尚学的社会栋梁。

对于西店镇香岩小学的学生们来说,今年的暑期作业是一场“动起来”的红色之旅。“走进这个革命遗址聆听了历史激烈的战斗……”日前,学校301班的葛雨欣走访了位于长街的象宁人民抗暴游击队指挥部遗址,写下了题为《回望历史 感恩新时代》的暑期实践报告,报告不仅抒发了对革命先烈缅怀之情,还表达了对她争做时代好少年的一些看法。



围绕红色主题,梅林第二小学鼓励少先队员假期与家人一起观看红色电影,了解党的历史、感悟红色精神、传承红色基因。同时,还布置了一道“必选”作业——阅读红色书籍,并进行每日故事打卡。“我最爱看书了,也喜欢和同学们分享读书感悟。”学生张兆浩已经

读完了《写给孩子的宁波历史故事》等书籍,他把自己在暑假的读后感、摘抄笔记整理得井井有条,“开学了我要去学校的读书分享会,评比‘阅读小明星’呢!”

### 爱心作业

到养老院做志愿者照顾老人、参加志愿服务团队活动……暑假期间,孩子们纷纷体验各种公益活动,交出了一份份有爱的暑假实践作业。

“爷爷奶奶好,这是我们自己种的菜,希望您胃口大开!”日前,金阳小学的“蔬菜种植园”里,一片忙碌景象,该校20名少先队员组成的小蜜蜂志愿小分队正在菜园里寻找合适的蔬菜,采摘,包装,之后送进梅林街道敬老院。这场送菜活动是学校布置的特色暑假作业中的一部分,学校老师介绍,为了让孩子们感受到作为少先队员的责任,学校布置了“行为少先队员”的暑假社会实践活动,鼓励孩子们积极融入社会,奉献自己的力量。

“每年暑假走出校门参与志愿服务是我们学校的传统,在为人服务的过程中,学生们学会感恩,更培养了责任担当意识。”桃源中学副校长张月琴介绍。据了解,今年暑假,桃源中学不少学生已经利用特长开展公益服务,比如走进展馆做红色志愿解说,走进社区为文明创城作贡献,走进敬老院为老年群体送温暖,等等。

### 劳动作业

今年秋季开学起,中小学将独立开设劳动课程。这个暑假,不少学校行动起来,把劳动教育列入暑期作业清单。



小植是银河小学三年级学生,今年暑假,他回了山东老家,外公养了不少马和牛,小植主动承担起饲养任务。这几天,他给班主任发来了劳动照片,照片中,他拿着一把绿色的铲子正奋力为牛添草。“养牛是一件很辛苦的事情,每天都是牛吃饱了,我和外公才开始安心去吃饭。”小植说自己一开始体验养牛只是单纯为了完成“饲养家禽”的暑假作业,但现在,他希望能帮着外公分担一点辛苦。

银河小学希望学生们体验“躬行有乐趣”的暑假,城东小学也为各个年级的学生制定了特色的劳动作业。一年级整理书包、叠衣服、扫地;二年级削果皮、煮米饭;三年级缝纽扣、做三明治;四年级整理换季衣服、包水饺;五年级擦洗自行车、做凉菜。“我们开设劳动作业绝不是跟风,也不是走过场,而是延续了我们多年的做法。”城东小学德育处副主任虞琼琼老师介绍,暑假长达两个月,正是行为习惯养成的好时机,希望同学们通过真实的劳动,过一个有意思有意义的暑假。

### 体育作业

采访中,多所学校的学生表示,体育锻炼是暑假作业的“标配”,学校基本要求学生从多个项目选择自

己喜欢的一项运动每日打卡,家长可以帮忙拍下锻炼时的精彩身姿,留下愉快的瞬间。

一些学校让孩子们在锻炼身体的同时体验有趣的体育游戏。潘天寿小学为学生们提供了一张详细的假期体育锻炼指导“清单”,包括慢跑、跳绳、平板支撑、开合跳等锻炼项目,并附有文字说明,同时还标注了不同年级学生完成的次数和休息时间。每个周日,学校建议学生去民间体育项目比如毽子、抖空竹等。“拿到空竹后,我迫不及待地把空竹放在绳子中间,模仿电视中看到的那样,两只手一上一下,可它就是不转,试了几次,都是这样……现在,我已经开始实验新招式:投篮式、跳跳式等,玩得津津有味。”学生石头在发给班主任的锻炼心得里这样写道。

每个周末,伴着欢快的锣鼓声,前童小学的几只“小狮子”都会走进古镇祠堂,踩着节奏做出匍匐在地、搔头朝拜等姿态,引来观众阵阵叫好,这不是单纯的表演,而是“小狮子”们每周都不落的“基本功”作业。“舞狮象征的就是中华民族昂扬奋发的姿态,狮子要‘活’起来,就要靠平时勤练基本功。”学生季宇坤说,自己很喜欢学校布置的体育作业,希望通过努力,让观众看到舞狮精神。

# 避暑电器热销 炎夏用电小贴士请查收

## ■ 温馨提醒

记者 胡琦 通讯员 胡云杰

高温来袭,以空调、冰箱、电扇为代表的“冷”家电近期迎来销售旺季。与此同时,市民家中的用电量也是剧增,除了平时注意节电之外,安全用电也不可掉以轻心。

### “冷”家电销售旺

近日,记者在城区多家电器店看到,门店各处张贴着各类满减、满赠等优惠信息,空调、风扇等销售区人气最旺。“因为家里空调用了十多年,想着换一台,会选择一级能效的,功能更多样的。顺便也买台电扇回去。”正在选购空调的市民陈先生对记者说道。

“现在店里卖得比较好的就是空调,一天就可以卖出四五台。尤其是这段时间,买的人更多。”在一家电器店内,一家品牌空调商铺的销售人员向记者介绍:“除了新装需要安装空调外,夏季空调更新换代的需求也会集中爆发。现在消费者买家电除了看性价比之外,更加注重产品性能和能效,绿色家电、智能家电越来越受欢迎。”

### 来Get节电小技巧

在夏季享受清凉的同时,如何才能更加节电?国网宁海县供电公司给市民提供了几个常用电器的节电小技巧。

家用空调:温度设置为26℃最合适;2~3周清洗一次滤网;空调匹数匹配房间面积;不要频繁开关。

冰箱:箱体远离热源;温度调至适宜;过热的食物放凉后进冰箱;箱内食物宜放80%,留下空间

助于冷风循环。

热水器:使用前1~3小时加热,水温设置在40~60℃;不用用水时及时关机,避免反复烧水。

总的来说,家用电器不用时,不要处于待机状态,应及时关闭电源开关。值得注意的还有电器使用年限,年限过长会导致电能损耗变高,用电量会相对较多。

### 注意夏季用电风险

夏季生活用电频繁,随之而来的用电风险也将增大,国网宁海县供电公司提醒每个家庭在使用电器时要“减负”,经常自查自纠,千万别让他们“上火”。不要超负荷用电。避免大功率电器同时使用,特别是在用电高峰时段。空调、烤箱等大容量用电设备必须使用专用线路。电线不能乱拉乱接,多台空调不能用同一个插座。空调的插头应关好门窗,尽量减少不必要的能耗。

定期检查电气线路。定期对家庭内部用电线路开展检查。重点检查线路的接头部位,发现线路有老化问题,应及时更换成新的线路。各种电器的插座应远离火源,电源线如有破损应及时更换或加装绝缘胶布,防止出现短路。

正确放置电器。夏天阳光强烈,电器应放置在无阳光直射或使用一段时间,要让其自然冷却,尽量避免长时间连续使用,电器周围禁止放置易燃物品。

停止使用“带病”电器。当电器出现异常情况时应立即停用,例如异味、冒烟、震动、噪音增大,温度升高应立即切断电源,并请专业人员检修,不要自行拆开电器,以防损坏电器内部元件。

# 激活老年人反诈“免疫力” 远离陷阱 平安养老

## ■ 反诈诊所

本报讯(通讯员 陈军杰 记者 陈丹萍)叔叔阿姨,现在社会上针对老年人的骗局不少,一定要提高警惕,多了解相关知识。近日,在连头山康复医院,志愿者丁施雨向院内老人普及反诈知识。这已是“康乃馨”助老公益全省养老防诈骗宣传活动的第73站。

在浙江高质量发展建设共同富裕示范区的过程中,“康乃馨”助老公益品牌是由浙江省相关部门发起的公益助老活动,采用“线上+线下”的助老方式,为老人量身打造助老方案,开展一系列主题助老公益活动,包括搭建浙里养俱乐部、海岛支老、跨越“数字鸿沟”、舞动重阳、沐浴迎新年、浙江孝贤评选等,助力老年人精神“共同富裕”。

当日活动现场,近40名老年人一起观看了“康乃馨”助老公益制作的4个防诈骗小视频。连头山康复医院年已八旬的郭大爷看完视频后很是激动,他说:“我会

购买一些保健品,视频里骗子说的话,有一些我也听到过。今天学习了才知道,原来里面的套路这么深,以后一定多加注意。”

随后,志愿者们围绕老年人容易遭遇的几类骗局,为老人提供“养老服务”、投资“养老项目”、宣传“以房养老”、销售“养老产品”、代办“养老保险”等开展宣讲。

据了解,我县目前已建立防范养老诈骗宣传志愿服务队,接下来将不定期前往养老机构、医院、社区等,通过播放防诈骗视频、志愿者宣讲、开展知识竞赛等方式,帮助老年人提高法治意识和识骗防骗能力。

随着“康乃馨”助老公益全省养老防诈骗宣传活动不断深入开展,越来越多的社区、单位、个人加入防诈骗宣传队伍。自6月21日活动启动至今,“康乃馨”助老公益全省养老防诈骗宣传活动已开展80余场,好评不断。一市镇敬老院负责人表示,这4个视频让大家看得懂、记得住,希望此次活动能更加广泛、深入地开展,帮助老年人提升防骗“免疫力”。



## 2022 青少年 科技夏令营闭营

昨日下午,由县教育局、县科协主办的2022青少年科技夏令营闭营仪式在县图书馆举行。据了解,本次夏令营为期一周,内容涉及准军事化训练、劳动教育体验、基地实践活动等,旨在进一步提升青少年科技核心素养,落实“双减”教育政策。(记者 李江林 实习生 钱天帆 摄)

## 欢迎举报, 重重有奖! 宁海县生态环保“110”诚邀您参与生态环境保护、“五水共治”

为加强生态环境保护,接受广大市民监督,特设立宁海县生态环保“110”有奖举报。

一、举报受理内容  
1、一级饮用水源保护区范围内垂钓、游泳等行为;  
2、河道排口晴天有排水,河水颜色变深或有异味,河道或河岸偷倒垃圾或垃圾未清理、偷排泥浆等行为;

3、沿街店铺通过雨水口排放污水、倾倒餐厨、厨余垃圾等行为;

4、运输车辆冲洗生产废水直排等行为;  
5、露天垃圾(工业、生活、秸秆等)焚烧等行为;  
6、建筑施工扬尘,建筑垃圾、生活垃圾随意倾倒等行

7、工业企业偷排、漏排生产性污(废)水,物料堆场未采取防尘防雨措施,工业固体废物随意倾倒、非法处置等

行为。  
二、举报渠道  
拨打投诉电话0574-59999110。  
三、奖励方式

1、视举报内容情节轻重,对第一举报人分别给予30、50、100元的话费奖励。

2、在收到举报信息后,第一时间予以核实,并发放话费奖励。

县生态办、县治水办、市生态环境局宁海分局

## 信息广场

上班时间(周一至周五):  
上午8:30-11:30 下午2:00-5:30  
地址:宁海县桃源中路228号宁海传媒集团东侧一楼广告部  
咨询电话:65577928

### 遗失启事

遗失公章一枚,声明作废。  
宁海县科海水产研究所

遗失保险销售从业人员执业证书一份,执业证编号:  
01000033022680002014000019,声明作废。  
王建辉

遗失宁波市农村集体经济组织统一收据一份,号码:NO5775904,声明作废。  
宁海县长街镇龙山村

宁海县公路运输有限公司2车队  
康辉国际旅行社车队 13989393993 13989331111

商务公务包车(19座、29座、39座、45座、53座)  
13989393993 13989331111

宁海县公路运输有限公司  
宁海县欢乐同行旅游车队

商务、公务、旅游、体检包车(6座、19座、39座、50座、55座、60座)  
66928888 13732136971  
(微信手机号)

老宁海红妆饭店  
人均消费实惠

招牌菜特多  
拍照留片号码在手机里吧!美团外卖可送  
吧台订餐:25595666 店长订餐:1302372888