

责任编辑 隋春波 编辑 邵澜澜 版式设计 裴育卓 校对 张宇辉

暑期图书馆里“充电”“玩乐”两不误



小读者们沉浸书海。

暑假来临，市图书馆精心打造“盛夏书单”“周末影院”“古籍体验”“名家讲座”等系列活动，为少年儿童量身定制丰盛“假日文化餐”，让阅读与娱乐完美融合。

走进市图书馆，“盛夏书单：触摸时光淬炼的智慧结晶”专区引人注目。馆方精选适合学生的中外文学经典，《伊索寓言》《孟子》《西游记》《钢铁是怎样炼成的》《朱自清散文》等热门

书籍琳琅满目。启文小学学生樊俊驰、樊俊骋与市朝鲜族高级中学小学部学生杨钧程、张墨林正沉浸在《唐诗三百首》的韵律和漫画《黑白双龙》的精彩情节中。“假期相约来看书、写作业，特别享受！”他们笑着分享道。

市图书馆四楼展厅的“周末影院”公益观影场火爆。少儿及家长采取线上预约方式，扫码入场即可沉浸光影世界。7月26日、27日，《侏罗纪公园3》与《头号玩家》点燃孩子们的想象力。

7月27日上午，“笔墨幻影·聊斋遗珍”辽宁省图书馆古籍体验活动惊艳亮相。蒲松龄《聊斋志异》手稿入藏前的传奇历程，通过沙画师灵动的指尖，化作流动的历史画卷。文创区更将经典人物制成套色印章，供大小读者亲手创作。辽宁省图书馆“格致工坊”还带来雕版印刷与石刻拓印体验。

7月27日下午，辽宁大学赵毓龙教授主讲的“灵山望断：《西游记》漫话”公益讲座座无虚席。小观众们不仅领略了名著精髓，更争相体验现场提供的《西游记》主题印章拓印，气氛热烈。

市图书馆副馆长胡文静表示：“我们准备了丰富的暑期活动，欢迎孩子们来馆学习、放松身心。所有活动资讯及报名通道，均通过营口市图书馆公众号发布。”

本报记者 邵澜澜 文/摄



小讲解员讲述营口历史文化发展史。

学习家乡历史 锻炼表达能力

近日，市博物馆举办主题为“铭记历史 传承精神”的小讲解员培训活动。通过专业培训与实践演练，为青少年搭建深入学习家乡历史、锻炼表达能力的平台。

本次培训设置了语言表达技巧课、书法课、书画装裱课及礼仪培训课。系统化、沉浸式的教学，为小学员们注入深厚的文化底蕴与实用的实践技能。小学员们还深入市博物馆展厅，近距离学习本地珍贵文物，梳理家乡历史脉络。

在模拟讲解环节，小学员们化身“小文化使者”，面对观众侃侃而谈，将营口深厚的历史底蕴与文物背后的故事娓娓道来。清晰的逻辑、生动的表达与真挚的情感，赢得现场观众与馆方的赞誉。小讲解员沙炜祺分享了她的感受：“非常高兴能参加这次活动，让我有机会近距离接触家乡的历史，真切感受到文物的独特魅力。”

市博物馆宣教部主任秦琪介绍说，“小讲解员培训班”是该馆重点打造并已持续开展四年的品牌教育项目之一，不仅丰富了少年儿童的假期生活，更引导他们深入了解历史，鼓励他们用自己的声音传递历史，成为文化的传播者。

本报记者 邵澜澜

为暑期少儿成长注入科学力量

炎炎夏日，市科技馆内却是一片探索与欢笑清凉天地。作为营口市唯一的地市级综合科普场馆和全国免费开放试点单位，这里成为孩子们暑期寓教于乐、点燃科学梦想的绝佳去处。

市科技馆位于市图书馆大厦五层，当前执行假期开放模式（截至8月31日），周三至周日开馆，每日分上下午场接待预约参观。馆内常设展览与数字馆网络宣传、流动科普巡展，共同构成了三位一体的科普网络。

步入八大展厅，从基础科学、虚拟互动到机器人世界、电磁奥秘，再到生活安全、VR体验、航海探索及临时展览——科技的魅力触手可及。孩子们在家长陪伴下兴致盎然：与机器人对弈棋盘、观看机器人舞者灵动起舞、手握方向盘体验模拟驾驶……6岁的申明睿在“角动量守恒”展前摇动转轮，感受车体随之旋转的神奇力量。“第一次带他来，玩得特别尽兴！”申明妈欣喜地表示，“这

正是培养孩子科学兴趣的好方式。”

市科技馆的“知识加油站”同样精彩：周四下午开设“航天知识科普”等科普类课程；周六下午则有“重力小车”等科创实践课。课程详情及预约可关注营口市科学技术馆公众号。

与此同时，第二届“我眼中的科技馆”少年摄影比赛正火热征稿（截至8月31日）。活动面向6—15周岁少年儿童，邀请他们用手机捕捉科技馆里最动人的“科学瞬间”，参赛细则同样可通过公众号获取。

“暑期以来每天接待儿童青少年超过500人次。”工作人员张家凡介绍说，馆内定时上演的科普“明星秀”广受追捧——模拟地震平台的震撼、舞蹈机器人与机器人的灵动炫技、架子鼓机器人的劲爆节奏，以及无人机翱翔体验，每天都吸引着小观众们热切的目光。

本报记者 邵澜澜 文/摄



少年探秘科学。

百余少儿畅享艺术盛夏

近日，市青少年宫正式启动“暑期公益少儿艺术短训营”活动，同步拉开暑期系列活动精彩序幕。孩子们在快乐体验中感受艺术魅力，自由展现天赋与创造力。

本次公益短训营精心设置了武术、舞蹈、口才表演、声乐、电子琴、钢琴、古筝、美术、书法、架子鼓等课程，三周时间内将惠及100余名少年儿童。

走进书法课堂，孩子们在专业教师引领下潜心习字，感受汉字之美。西市区实验小学学生张文莹是市青少年宫暑假课程的“常客”：“我特别喜欢硬笔书法，假期能来学习特别开心，收获满

满，我的书法进步可大了！”

文美部部长徐卫东向记者介绍：“教师们精心设计了艺术课程与多样活动，全力护航孩子们度过充实假期。小学员们格外珍惜学习机会，不断进步。我们致力于提供成长平台，全面锻炼综合能力，为青少年儿童服务始终是市青少年宫的办馆宗旨。”

公益短训营收官之际，师生们将携教学成果亮相市青少年宫2025年度学员专业汇演及少儿优秀书画作品展。公益短训营不仅滋养孩子们的暑期生活，更为城市文化注入青春力量。

本报记者 邵澜澜



武术班小学员们一招一式透着认真劲儿。

“急救培训”推进“校家社”协同育人

日前，市育才幼儿园2025年“多彩课堂 暑期助育”公益亲子课堂正式启动，首期“急救实操指南”培训同步开展。活动旨在深化公办幼儿园辐射引领作用，构建“校家社”协同育人体系。

活动特邀市妇幼保健计划生育服务中心专家及儿科医生授课。授课人以理论讲解结合情景演练的形式，为教职工、家长及大班幼儿代表带来沉浸式生命教育。课程系统涵盖心肺复苏、气道

异物梗阻处理、创伤包扎等核心急救技能，通过“理论+模拟操作+实操考核”三维模式，让参与者掌握规范手法，深刻理解“黄金四分钟”的重要性。现场设置的场景模拟区，指导

家长和教师在常见意外中科学施救。本次培训覆盖多个家庭。园方同步建立“公益课堂”微信群，持续推送家庭急救知识。

本报记者 王 姝

暑假怎么过，不妨多看看孩子的意愿

暑假开始了，不少孩子的日程表已被家长排得满满当当，眼看着好像成了忙碌的“第三学期”。

其实，每年到了这个时候，很多家长都会为“孩子暑假怎么过”而发愁。自己要上班，管孩子缺少时间和精力；请老人帮忙，又往往无法提供学习辅导；远程督促孩子自己写作业，又担心他们不够自律；至于夏令营、特长班等等，价格不便宜，挑选起来也不容易……本就举棋不定、左右为难，再加上某些教育机构或营销号大肆炒作，把暑假说成是

“快赶超”的关键节点，不少家长焦虑之下，不管三七二十一就一通报名。

当然，假期完成一定的学习任务也是必要的，但若因过分焦虑，便让孩子在各类培训班中来回奔波，搞得比上学还累，这样的暑假恐怕很难被孩子喜欢。细看网上“可怕暑假”“拒绝落后”之类内容，背后往往都是报课链接、购物橱窗，不过是打着教育之名的生意，所说又能有几分道理？被这种营销裹挟，搞得每天都是在单一赛道上的短跑，恐怕所学有限，还会更加折

腾，反而让孩子“压力山大”。

许多人记忆中的快乐暑假，往往与云彩、花朵、虫鸣相关，安放着童年的美好时光。炎炎酷暑，设置暑假就是为了让孩子充分休憩、尽情玩耍、拓展视野、接触自然等等。这段时间究竟该怎样过，从来就没有一个标准答案，但确实应该多听听孩子的想法。无论是出游旅行、体育运动，还是劳动实践、亲友相聚，甚至哪怕是玩游戏、睡懒觉，都没有那么不可接受。家长在倾听孩子意愿的基础上，与他们商量制定个性化的假期

日程，同时明确好具体原则要求，让孩子们逐渐学会自我管理、张弛有度。这样的过程中，亲子关系会更加和谐，孩子的收获，也并不比天天忙于打卡逊色。

教育可以你追我赶，成长无关你输我赢。童心与童年都很珍贵，把愉快、充实、有意义的体验还给孩子，才是化解暑假焦虑的最好方式。

北京日报

「吃不胖」的活力食谱

暑假不仅是放松身心的好时机，更是调整孩子饮食习惯、为健康打下坚实基础的黄金期。对于“小胖墩”们，家长该如何为孩子构建健康饮食模式？这份预防儿童和青少年肥胖的膳食指南请收好。

科学膳食核心原则

控制总能量摄入

儿童及青少年单纯性肥胖，通常是由于膳食能量摄入过高。肥胖儿童青少年应控制膳食总能量摄入，做到吃饭八分饱，在正常体重儿童能量需求基础上减少20%（例如原需1800千卡/天，调整为约1440千卡/天）。还可选择更“抗饿”的食物以增加饱腹感，例如高饱腹感食物：魔芋豆腐、西兰花、鸡蛋羹和燕麦片等；高营养密度食物：三文鱼、紫甘蓝和南瓜等。并且要严控“三高”陷阱，如高糖：含糖饮料和蜜饯果脯；高油：炸鸡、薯片和奶油蛋糕；高盐：辣条、腌制食品和方便面等。

确保食物多样性

儿童及青少年每日膳食需涵盖谷薯类、蔬菜水果、禽畜鱼蛋奶和大豆坚果四大类，建议平均每天12种食材，每周25种食材，同时可用“拳头法则”控制每日食物体积总量，主食类体积=两个拳头大小、蔬果类体积=五个拳头大小、肉类体积=一个拳头大小、豆奶制品体积=两个拳头大小。

强化关键营养素

选择优质蛋白：优先选择鱼、禽、蛋、奶制品、大豆（如清蒸鱼、水煮蛋）。保障钙元素摄入充足：儿童青少年每日牛奶摄入量在300毫升以上（乳糖不耐可选酸奶、奶酪）。确保足量膳食纤维摄入：全谷物占主食1/3（如燕麦饭、杂粮粥），深色蔬菜占每日蔬菜量50%。

家庭版活力食谱

科学控重不等于与美食绝缘，真正聪明的饮食管理是把营养公式翻译成孩子眼里的快乐魔法。考虑到儿童青少年居家期间的主要餐次集中于早晚两餐，我们为家长精选出兼顾控能与营养的活力食谱。

精选早餐示例

红薯杂粮饭（红薯20克，粳米60克，小米5克）+干贝蒸蛋（水发瑶柱15克，鸡蛋50克）+蒜蓉圆白菜（圆白菜100克，胡萝卜20克）。

南瓜小米饭（南瓜20克，小米10克，粳米50克）+虾仁蒸蛋（虾仁10克，鸡蛋50克）+黄瓜炒木耳（黄瓜100克，水发木耳10克）。

藜麦饭（藜麦20克，粳米60克）+牡蛎蒸蛋（牡蛎肉10克，鸡蛋50克）+口蘑炒芹菜（芹菜100克，口蘑10克，胡萝卜10克）。

精选晚餐示例

莲子土豆泥（莲子粉10克，土豆200克）+家常炖刀鱼（刀鱼40克）+冬瓜炒虾仁（冬瓜100克，虾仁15克，胡萝卜20克）。

百合山药饼（鲜山药20克，百合5克，面粉70克）+豉汁蒸鱼头（鲮鱼头50克）+蒜蓉菠菜（菠菜80克，青椒5克）。

大枣南瓜糕（南瓜20克，大枣10克，面粉80克）+黄豆炖牛肉（牛肉40克，黄豆15克）+烧冬笋（冬笋100克）。

希望这份针对儿童及青少年的膳食指南能够为孩子的健康成长添砖加瓦。让我们携手打破“小胖墩”的枷锁，用科学知识武装家庭餐桌，用运动活力充盈校园生活，让每个孩子都能够轻盈地奔跑。

营口市疾病预防控制中心