



阳光正好 运动吧！少年

这个小长假，同学们收获满满

株洲晚报融媒体中心/戴凇

中秋节、国庆节、亚运会……尽管国庆小长假已经结束，但同学们丰富多彩的假期体验，留下了不少难忘的记忆。同学们都参加了哪些活动，有些什么特别的收获？来听听他们精彩的故事。



小学生走访嘉兴南湖革命纪念馆，向先烈致敬。记者戴凇摄

动手做月饼、糊灯笼

中秋至，赏月、对诗、吃月饼、玩花灯，每个活动充满乐趣。“为了体验制作冰皮月饼，我在妈妈的帮助下，在网上找了不少视频教程，还参考了许多网友评论。”六年级的罗熙晨介绍说，因为妈妈喜欢吃榴莲，爸爸喜欢吃蛋黄馅，于是她将二者结合在一起。再用鸡蛋、牛奶、面粉、黄油拌匀，最后再包上冰皮、压模，经过半天的努力，终于制作出了蛋黄榴莲月饼。

除开制作月饼，糊灯笼也是中

秋节的重要活动之一。二年级的刘欣思自己组了一个精美的灯笼，还写上温馨的祝福语，表达了对家人和朋友的思念与祝福。他说，这样的中秋节真是太有趣了。

四年级的陈同学，则和妈妈穿上了精心准备的汉服，一起参加了大朋友们举办的中秋诗会。中秋夜，她和大朋友、小朋友们，在圆圈的明月下共吟《明月几时有》《将进酒》等闻名古今的诗句，再一同共享美食，享受着文化带来的无穷魅力。

去杭州感受亚运氛围

“运动员们奋勇拼搏，是我们学习的榜样。”四年级的李洋洋和爸爸是足球迷，所以家人早早购买了亚运会足球赛的门票。

国庆节期间，一家人游览了杭州的美景，更是体验到当地浓浓的亚运氛围。李洋洋说，他们观看的比赛是中国女足与日本女足的半决赛。中国队在落后的不利局面下，顽强地连扳两球。虽然最终还是遗憾地输给了日本队，但展示了运动员们永不放弃的精神。比赛结束

后，观众们都没有马上离场，而是一起唱起了《真心英雄》和《铿锵玫瑰》。“她们依然是大家心中的真心英雄、铿锵玫瑰。”

即使没有买到亚运会门票，也一样能“近距离”感受亚运的氛围。这个长假里，一年级的小赵重点关注了羽毛球赛，他说，自己一直在坚持练习打羽毛球，所以很喜欢看羽毛球赛，喜欢通过比赛学习一些技巧。假期里，家人也一直陪着他看电视直播球赛，同样感受到了浓浓的亚运氛围。

看升旗，听抗战故事

“很早就想去祖国首都看升旗，今年国庆节终于圆梦了。”三年级的谢同学说，尽管国庆节景点人很多，但家人还是决定带他实现这个愿望。国庆节当天，天还没亮他就立马爬起来，和爸爸妈妈赶往天安门。到达目的地时，现场已经赶来很多游客，他们只能远远地在外围观看。当看见国旗缓缓升起时，

他立即站直，向国旗敬礼。

何兴怡同学的爸爸是一名志愿者，国庆节里，他决定带着孩子回老家去拜访抗美援朝的老兵，让孩子感受那段峥嵘岁月。何兴怡说，看到老兵爷爷的手上、腿上满是伤痕，感受到了今天的幸福生活来之不易。自己要努力学习，成为一名科研人员，让祖国变得更加强大。

【短评】

寓教于乐，为假期添彩

随着教育理念不断更新，越来越多的学生和家長，将假期课程的侧重点从应试教育转移到习惯养成方面，让学生在度过快乐假期的同时，培养学习兴趣和良好的生活、学习习惯。

比如在这个长假里，我们就看到了同学们精彩的生活。看似游乐，实则培养了孩子们对传统文化的理解，对体育精神的认知，更加深了对祖国的热爱。

早在2000多年前，孔子就提出“寓教于乐”。孔子说：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”由此可见，“乐”应是学习中的最高境界，是

最能实现学习目的最佳境界。在当代，我国正在大力推进素质教育，“寓教于乐”也早已成为广大教育工作者所普遍接受的教育理念。

因此，合理安排假期，不仅能让学生们的生活更加规律，还能让学生收获轻松有效的学习体验，拓展思维能力。尤其是在当前，社会提供了各种各样的丰富资源，家长完全可以让孩子走出培训班的小课堂，走进丰富多彩的社会大课堂，陪伴孩子参加各种有意义的活动，参观各种主题场馆，在寓教于乐中学习科学知识、了解历史，感受祖国的强大和安宁，教育孩子于无声中。

隆兴中学：这样的体育节好看又好玩



投壶游戏。通讯员供图

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/孙晓静 通讯员/王鹏 林月娥) 传承赓续运动血脉，拼搏追逐青春梦想。10月11日上午，以“传承·拼搏”为主题的天元区隆兴中学第四届体育节暨田径运动会拉开帷幕。

传承民族体育精神，奏响时代奋进乐章。伴随着激昂的《歌唱祖国》、国旗、校旗、会徽、彩旗

等方阵迈着坚定的步伐入场。

恰同学少年，英姿飒爽。各班方阵伴随着《运动员进行曲》出场，扇子舞、太极、打花棍、舞龙舞狮……他们用青春演绎丰富多彩的中华传统体育项目，绽放出激情与力量。

除了精彩的节目，现场还有摔跤、投壶、蹴鞠等项目体验。学生们感叹体育节真是“好看又好玩”。

超燃！建宁实验中学运动会活力四射



该校2310、2311、2316班带来精彩表演。通讯员/刘春玲 摄

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/孙晓静 通讯员/彭丹 沈瑶 夏予墨) 以热忱赤诚颂青春之歌，以青春之名赴运动之约。10月11日，天元区建宁实验中学第十届校园体育节暨校运会开幕式如约而至。

运动会开幕式上，初一、初二、初三年级分别以“少年强”“清廉行”“@未来”为主题，呈现了一场美轮美奂的运动文化盛宴。各班踏歌起舞，展现蓬勃生机。同学们果敢自信、创意

无限的开场展示表演，引得掌声雷动、喝彩不绝。

运动，是成长的磨炼与情绪的释放；运动，是向前冲劲与拼搏热情的行为化表达。赛场上，同学们在运动项目上全力以赴，以少年意气，以拼搏之姿，展现建宁学子蓬勃向上的精神风貌。

值得一提的是，当日，该校还举行全校广播体操比赛，现场评选出优胜班级。

白鹤小学：民族大团结 亲子共联欢



与时代同向，与祖国同行。10月11日上午，白鹤小学第二十一届运动会暨第三届全员运动会拉开帷幕。“小白鹤”们以浓郁地域特色的装扮，展示民族大团结，向祖国致敬。还有低年级特色的亲子运动会，助力家校共育。图为亲子运动“抬小猪”。株洲晚报融媒体中心记者/戴凇 摄影报道

荷塘区“热心肠”曹冬莲：义务剪发5载 让温暖从发间到心间

株洲晚报融媒体中心记者/谢嘉

一张凳子，一套简单理发工具，一双灵巧双手，就是曹冬莲的“移动理发店”。

近日，荷塘区月塘街道石子头社区第三届“幸福邻里节”活动现场，义务理发服务台前人气十足，今年53岁的理发师曹冬莲，从2019年开始义务为高龄老人、残疾人理发。平时她是个热心肠，遇到大家有事帮忙的，都会倾力相助，今年还在小区门卫室义务执勤。

“她真的很不错，有个这样的邻居我们很开心！”说起曹冬莲，邻里街坊纷纷竖起大拇指称赞不已。

她是众人夸赞的理发师

曹冬莲老家是益阳的，年轻时学习理发。来株洲的很长一段时间，她都在从事美发行业，还带出多个徒弟。大约9年前搬到荷塘区审计小区，她就注意到，小区里住着不少的白发老人。

2019年，丈夫意外摔伤，她辞职在家照顾。有一天，她听到腿脚不便的八旬邻居念叨“想理发，难走”，便自告奋勇上门义务理发，这一剪就是5年。80岁以上老人免费理发，残疾人免费理发……随着丈夫身体好转，空闲时间变多了，她的理发业务也更红了，服务范围从小区扩大到整个社区。

对于行动不便、卧床不起的老人需要理发，曹冬莲更是随叫随到，从不抱

怨。在小区里，经常见到她拎着个小袋子，袋子里装着理发工具，走家串户上门理发。小区里好几个行动不便的老人，曹冬莲都是固定上门给理发。“每次我们需要公益服务，只要打个招呼，她一定会准时参加。”石子头社区工作人员说，举办三年的“幸福邻里节”活动，曹冬莲从未缺席。活动那天，大家早早地在曹冬莲服务台前排起了队，虽没有花哨的造型，却“剪”出了不少老人的笑容。大家开心地说：“人老了腿脚不方便，让老年人在家门口就能理发，真是解决了我们‘头’等大事。”曹冬莲娴熟的技术和热情的服务赢得了居民朋友们的交口称赞。

有求必应，邻里眼中的好帮手

“剪头发对于行动不便的老人来说是一件很麻烦的事情，我在家门口为他们修剪头发，这样既可以帮到别人，又能使自己的生活更充实。”曹冬莲坦言，现在有居民会主动来找她理发，她一般收费6元，远低于市场价。

曹冬莲平时也乐于帮助他人。居民夏阿姨提起曹冬莲，就有说不完的话。审计小区是老旧小区，尚未引入物业公司，之前居民有想过请专人值守大门，可费用出处、时间安排等让此事一



曹冬莲为居民义务理发。记者/谢嘉 摄

直搁浅。车子乱停，堵住消防通道，看到问题迟迟未解决，今年2月曹冬莲站了出来，当起了小区的守门人，刚刚过去的中秋国庆双节，别人都出门观光旅游去了，她仍在小区坚持值守。

“曹冬莲帮助大家免费理发，十分热心，我们了解后都很感动。”谈起曹冬莲，石子头社区党委书记钟灿印象

深刻。平日除了义务理发，曹冬莲还参加社区很多志愿服务：打扫小区环境卫生、擦洗公共设施、义务巡逻……在各种志愿服务活动现场总能看到曹冬莲的身影。

曹冬莲用实际行动温暖了周围的人，在她的影响下，越来越多居民主动加入到志愿服务中来。

涪口区新农人田四军：携手“鱼院士” 打造山塘鱼品牌

株洲晚报融媒体中心记者/邹怡敏 通讯员/肖霜



手捧鲜鱼，田四军喜笑颜开。通讯员/肖霜 摄

秋风起，鱼儿肥。近日，涪口区南洲镇田家湾村山塘起鱼现场热闹得很，看着活蹦乱跳的各种鲜鱼，养鱼能手田四军喜悦之情溢于言表。

田四军之前从事餐饮配送相关工作，随着城市居民消费水平不断提升，他发现消费者对口感好、安全的水产品需求越来越大，于是萌生了回乡养鱼的想法，并付诸行动。如今，他建起的生态休闲山庄已打造成集商品鱼养殖及其衍生的渔事体验、休闲垂钓、餐饮等为一体的省级乡村旅游区(点)。

承包山塘 养出肉质细嫩的鱼

2006年，田四军回乡时，看到村里许多水库、山塘、农田因缺乏打理，基本处于荒废状态，看着十分可惜。

但是，他自告奋勇承包了部分山塘，并请人清理山塘淤泥，放生鱼苗，并于2014年注册成立株洲县田源种养农民专业合作社，开启了养鱼致富计划。

“我承包的100多口山塘里，主要养殖4大家鱼，还有甲鱼、翘嘴、鳊鱼等，尽管自己有一定的经验，但我觉得专业的事交给专业的人来做更好。”田四军说，清理鱼塘，满塘的鱼太多，还得花钱请经验丰富的师傅来帮忙，于是他从湖北请了两位养鱼能手负责照看山塘的鱼儿。在这期间，市区农业、畜牧相关部门的技术人员也给予了支持与帮助，很快的养鱼事业走上正轨。

为了养出口感细嫩、没有土腥味的鱼，他坚持不喂饲料，只喂黑麦草、玉米草等天然水草。虽然工作量大，

但给村民提供了割草的就业帮扶岗位。一人富了不算富，从前年开始，他就免费给10多户养殖户提供鱼苗和技术指导，帮助乡亲们一起增收。

多种经营 建起生态休闲山庄

鱼品质好，销路不愁，田四军的

山塘产鱼量十分稳定，一周固定要往外卖三四千斤鲜鱼。养鱼带动多种经营，他建起了生态休闲山庄，开辟了垂钓基地，每到周末、节日来山庄游玩、钓鱼的人不少。他还开发了以鱼为主打，结合本地山茶油、株洲王十万黄辣椒、八斗天然泉水等食材的特色菜，颇受顾客欢迎，山庄获评湖南省四星级乡村旅游区(点)。

去年，涪口区委书记李晓彤提出打造优质山塘鱼理念，推出“南洲忆”山塘鱼品牌，提出“力争5年时间内全产业链产值上亿”的目标，成立南洲忆山塘鱼养殖协会，田四军当选为会长。

今年5月，田四军的山塘引进中国工程院院士、省部共建淡水鱼类发育生物学国家重点实验室主任刘少军团队研发的合方鲫2号。“听专家介绍，这种‘院士鱼’比普通鲫鱼抗病性更强，一年后，如果经营得好，我打算扩大养殖规模和养殖品种。”对基地养鱼业的发展，田四军侃侃而谈。

目前，该协会已有会员50多家，涉及山塘300多口。田四军说，自己希望能通过后统一育苗、统一养殖标准，统一销售的方式，带动更多养殖户加入，壮大涪口的山塘鱼品牌，共享发展红利，推动乡村振兴。

影讯 — 美达影城(10月12日)

坚如磐石
10:05 11:10 12:25 13:30 14:45 15:50 17:10 18:10 19:30 20:30 21:50 22:50
前任4:英年早婚
10:35 12:00 13:00 14:25 15:25 16:50 17:50 19:20 20:20 21:45 22:45
莫斯科行动
10:05 12:30 16:10 18:35 20:10 21:00 22:35
志愿军:雄兵出击
11:00 13:35 15:00 16:30 19:10 21:45
好像没那么热血沸腾
11:25 14:00 17:35
贝肯熊:火星任务
10:10
芦淞区钟鼓岭七星潮流购物公园五(株洲书城对面)
订票热线:28106878

开奖 (开奖日期:2023年10月11日)

福彩
3D 第2023270期
4 5 7
七乐彩 第2023116期
05 11 18 19 21 29 30 24
体彩
排列3 第2023270期
3 5 5
排列5 第2023270期
3 5 5 3 6
大乐透 第2023116期
01 03 09 18 29 04 09