



孩子们开心地展示自己的“光盘”。 记者/戴凜 摄

节约粮食，你做到了吗？

株洲晚报融媒体中心/戴凜

10月16日是第43个世界粮食日，而本周则是全国粮食安全宣传周。连日来，我市中小学校陆续开展“珍惜粮食，从我做起”教育活动，培养学生爱粮、惜粮的好习惯。

活动：节约宣传形式多样

荷塘区景炎小学将本月设为“光盘行动月”，并推出了“光盘达人”二十一天养成光盘好习惯活动，号召全校学生积极参与。家长每天将孩子的光盘行动用照片的形式，发到企业微信进行打卡。活动结束后，株洲景炎小学将为“光盘达人”举行颁奖仪式，并授予红领巾奖章“节约章”。

博雅小学举行了2023年秋季第八周“节约粮食，远离浪费”主题朝会。同学们歌舞表演《悯农》和《节约粮食，远离浪费》三句半。熟悉的古诗，动人的旋律，唤起了大家的共鸣，严肃的表情传达着“节约粮食”的重要意义。

除开各校举行了不同的宣传活动，学生们还以不同的形式关注和学习了粮食安全相关知识。“节约粮食，要从我们的生活中做起！”白鹤小学的陈同学，在上周末探访了隆平水稻博物馆。他说，在这里了解了中国农耕文明的历史，听到了袁隆平爷爷为了改良水稻而付出艰苦卓绝努力的故事，让他感受深刻。

调查：学校、家庭表现不一

同学们对节约粮食到底有多深刻的认识？采访中，同学们大都能说出珍惜粮食的意义。记者走访部分学校食堂时也发现，同学们大都能落实光盘行动，做到不浪费食物。

不过部分家长表示，孩子们在家中的表现还有待提高。

“孩子挑食的现象常有，经常要提醒才会把碗里的饭吃光。”家长罗先生说，为了给孩子树立良好的榜样，每餐炒菜的分量都不会太多，争取不剩菜。家长吃饭时也会把碗中的饭粒吃完，这样才能名正言顺地监督孩子。不过孩子有时候觉得菜品不合口味，就悄悄含在嘴里，再到一旁垃圾桶吐掉。发现这个情况后，都会认真教育。

“在学校表现好一些，在家就会有点不自觉。”家长陈女士表示，看老师拍的照片，孩子在学校食堂吃饭倒是做得不错，不仅能做到光盘，也不会掉饭粒。但在家吃饭时，常常把饭粒掉得到处都是，所以家长每次都会再加强教育，希望他在学校和家里表现一样好，真正认识和理解节约粮食的意义。

建议：家长从生活实践做起

老师表示，教育要从“娃娃抓起”，珍惜粮食自然也是。但是对于许多孩子来说，如果直接告诉他“粮食很珍贵，要珍惜粮食”，孩子是很难理解的。所谓“种植的辛劳”，不过是一个抽象的名词，是难理解的。建议家长带着孩子阅读一些绘本，比如《谢谢你，好吃的面包》，让孩子指导从一颗种子到一片面包，需要经历哪些步骤。以此明白，平时常见的食物，都是要经历如此漫长的过程，才能最终交到我们手里。还可以观看一些新闻、纪录片，比如《中国粮的奇迹》，让孩子了解，70年来，中国如何从缺粮到实现自给自足的伟大进步。

另外，生活中家长的行为就是最好的示范。比如家长在做饭的时候要算好家里人可以吃掉的量。如果做多了，还可以再吃的食物要妥善保存，不要随便倒掉。

习惯的养成离不开实践，因此在将“珍惜粮食”的观念种入孩子心中后，家长也应该和孩子一起付诸实际行动。

珍惜粮食，从小做起

戴凜

随着我国经济和生活水平不断提升，我们能感受到物质的极大丰富，以及生活质量的大幅提高。在今年全国“两会”政府工作报告中还指出，将实施新一轮千亿斤粮食产能提升计划。

不过，在粮食连年丰收的大背景下，我们仍然需要居安思危。不浪费粮食，既是个人修养所必须，也始终与国家、民族的命运紧密相连。

因此，“一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物力维艰”“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”……不能只是孩子嘴里背诵得滚瓜烂熟的诗句，而必须内化为他们勤俭节约的实际行动。这就需要家长，在生活和陪伴中时刻做好示范和榜样。

“花样”展示 共赴“美好”

本报讯(株洲晚报融媒体中心/戴凜 通讯员/向微)10月13日，芦淞区栗树山小学举行“创运动之美，展校园风采”体育节之花样跳绳比赛活动。孩子们用各种花式动作，展示出他们的阳光活力。

伴随着裁判员的一声发令，一条条小绳在空中飞舞。小绳轻盈灵活，孩子们身轻如燕，蓄势下蹲、起跳、落地，绳影翩跹，交织着力与美。

此次比赛形式多样，由学生自由在一分半钟内进行花样跳绳动作组合跳。组合动作越多，跳绳越连贯，评分越高。动作由弓步跳、开合跳、单脚交换跳等7个必选和自创动作组成。

为准备此次活动，体育老师利用课堂让学生学习花样跳绳的跳法，班主任老师利用课余时间组织学生积极练习，孩子们放学后在家长的监督与鼓励下，积极完成体育家庭作业。

学校将继续坚持“五育之美”，以德育为先、智育为重、体育为基、美育为要、劳动教育为本，积极开展丰富多彩的体艺及综合实践活动，打造学校花样“跳绳”特色体育项目，让“美好教育”理念流进师生心田，引导每一个学子成为崇德尚美、热爱运动、身心健康的新时代好少年。



同学们以不同姿态展示花样跳绳。 记者/戴凜 摄

白鹤菱溪：运动场上活力满满



10月17日，天元区白鹤菱溪小学“小菱角 五环梦”第五届田径运动会开幕。54个班级方阵队的入场式精彩纷呈，创意满满。赛场上，学生们在多个运动项目中展开比拼，尽显活力。

株洲晚报融媒体中心/孙晓静 通讯员/陈力涵 摄影报道

株洲市中小學生“三好杯”籃球比賽落幕 “泰”牛了！泰山學校女子籃球隊奪冠

本报讯(株洲晚报融媒体中心/孙晓静 通讯员/包容)10月16日，2023年株洲市中小學生“三好杯”籃球比賽總決賽落下帷幕。天元區泰山學校女子籃球隊勇奪小學生女子組冠軍。

賽場上，小將們奮力防守，努力拼搏。面對強勁的對手，她們敢於突破，勢不可擋。每一次扣人心弦的傳球，都綻放出少年的激情。

近年來，泰山學校始終堅持“五育並舉”，以體教育特色為抓手，積極營造陽光活力、拼搏向上的校園氛圍，為每一位學生提供展現自我的舞台。在開足、開齊、开好體育課的同時，高度注重籃球、足球運動的發展，開展豐富多彩的課外體育活動，力爭讓每一位學生全面發展、學有特長。

下列證件
聲明作廢
·金敬勇遺失
南大門市場三期
四樓36號門面的
60125418號合同
違約保證金發票

廣告接待熱線 28835396



神农谷森林公园的秋天很美。(资料图片)



西安
秦始皇帝陵博物院(兵马俑) 西安城墙

10-24 周二去 降 76% ¥170 >

10-22 周日至 降 76% ¥248 >

泉州
清源山 大开元寺

10-24 周二去 降 76% ¥197 >

10-20 周五去 降 76% ¥233 >

廈門
鼓浪嶼 廈門園林植物園

10-25 周三去 降 72% ¥197 >

10-21 周六去 降 72% ¥307 >

昆明
滇池 石林風景區

10-24 周二去 降 71% ¥199 >

10-21 周六去 降 71% ¥291 >

十一黃金周結束，機票價格下降明顯。(資料圖片)

双节过后旅游热度不减 现在，正适合出去游玩

株洲晚报融媒体中心/谢嘉

中秋、国庆双节过后，旅游市场又迎来了“错峰潮”。近日，株洲市各旅行社纷纷推出主题游、私家团等产品，相比双节，机票、住宿价格下降明显，还有年假的市民，可以享受“人少又便宜”的出游了。

避开“人山人海” 花费还比双节少

“天气凉爽，正好刚过双节，人也少，是最好的出游时间。”上周，市民刘女士请了5天年假，前往甘肃、青海自由行。她说，相比双节出行的同事，自己机票、住宿等花费少了近三成，这趟行程节省了近千元。

10月16日，市民徐先生也开启了2023年的第二场旅行。“这次我带着父母一起，杭州、厦门、私家团旅游。”徐先生表示，现在出行不用感受“人山人海”，体验感会好很多，相比双节，私家团价格上每人便宜了200元。

旅游目的地人少，价格确实也更优惠。去哪儿数据显示，10月9日至10月31日，机票平均支付价格较十一期间降低近四成。热门城市中，飞往杭州、乌鲁木齐、深圳、沈阳、成都、西安、北京、上海、重庆、南京等20多个城市，机票平均支付价格较十一期间降低几百元以上。

10月18日下午，晚报记者搜索显示，近一周内从长沙出发，飞往昆明的机票199元，飞西安170元，飞成都248元，飞宜昌100元，飞厦门170元，加上机建燃油费，价格仍低于高铁。

机票价格降了，节后省内多地住宿价格也开始回落，以10月19日入住一晚为例，整体价格普遍低于300元/晚。

记者在多平台查询发现，各种优惠后房间价格普遍在200元以下，相比节前，平均下降300元以上。有民宿经营者告诉记者，十一过后，住宿迎来淡季，价格也随之下调。记者发现，长沙、张家界、岳阳等地的经济型酒店和民宿每晚价格在100元至200元之间，长沙靠近五一商圈民宿会略贵一些。

感受美景 贴心化服务受欢迎

“如今全国气温都比较不错，可以欣赏金色秋景，可选择的目的地也比较多。”株洲新闻旅行社相关工作人员表示，如今西部、北部等中高纬度部分地区正值“层林尽染”的秋天，不少市民游客打算趁着假期去这些目的地打卡，追寻秋高气爽的美景。

目前咨询预订量来看，四川、云南、新疆、内蒙古、青海、甘肃、江西等地人气最旺。这些

目的地既有得天独厚的自然风光，又有灿烂多样的文化民俗，在文旅深度融合的当下，更多市民游客也选择了到这些地方深度游，趁着假期深入其中，沉浸式体验风景和在人文。消费群体上，“银发族”游客和不少假期充裕的“70后”“80后”人群是错峰出游的主力军。

工作人员介绍，近年来大家在选择旅行团上更加理性化，很多购物或低成本游逐渐退出旅游市场，在团队选择上，现在人们更倾向于贴心化服务的一些产品，比如含接送的旅游产品，还有像是“一团一车”或10人以下的小包团，越来越受青睐。

记者走访了解到，株洲市各旅行社纷纷推出主题游、私家团等产品，各大网络平台也推出定制旅游业务。在携程旅行、去哪儿等平台，游客只要填写资料，写明出游目的地、出游时间、出游人数以及费用预算即可，工作人员会根据信息定制专属的旅游线路。

“错峰”出行要抓紧

出境游、入境游逐步复苏

携程数据显示，十一期间，出境游订单同比增长超8倍。从机票预订数据来看，90后群体仍是出境旅客中的“主力军”，占比近三成；00后增速最快，占比已和80后相当，达到22%。

业内人士指出，目前热门机票目的地仍集中在港澳地区及亚洲国家，跨洲长线国家如瑞士、西班牙、土耳其、俄罗斯、英国、法国等旅客增长速度最快。双节过后，西班牙、葡萄牙、法国等目的地的出游价格最高直降6000元/人以上。

与此同时，邮轮将是2024年旅游市场的增量机会。9月底，天津邮轮母港、青岛邮轮母港先后正式复航。上海旅游节期间，首艘国产大型邮轮“爱达魔都号”亮相，携程同步开售其2024年船票，单日售票峰值破百张船票，皇家光谱号、MSC荣耀号等2024年重回上海的国际大型邮轮船票销量也大幅上涨。

值得一提的是，如果无法去远方，株洲就有许多不错的风景在等着你。株洲方特推出“方特精怪夜”活动，神农谷景区披上了金黄的霓裳，每周三、五、六神农湖水秀热闹非凡，2023CTCC中国汽车场地职业联赛第五站、赛卡联盟CKC中国卡丁车锦标赛将在株洲国际赛车场联袂上演……

今年株洲电影票房已破亿

《消失的她》《孤注一掷》票房贡献最大

本报讯(株洲晚报融媒体中心/温琳 通讯员/李波)日前，记者从市委宣传部文艺电影科获悉，中秋十一长假刚过，株洲电影票房已经成功破亿元，目前已达到1.0504亿元，这继2019年之后我市电影票房再次在10月份破亿。

“今年我市电影市场得到全面复苏。”市委宣传部文艺电影科工作人员告诉记者，今年春节档期，各大影院一票难求，创造了1344.19万元票房，也让《满江红》《流浪地球2》两驾马车并驾齐驱，最终两部影片在株洲的票房都过了900万。

而后，清明档和五一档，株洲电影市场均表现平平。到了端午这个新兴档期，株洲电影市场再次发力，创纪录拿下207

万票房，《消失的她》表现抢眼，档期内一家独大拿下125.52万元票房，最终拿下838万元票房。

到了暑期档，株洲电影市场再次火热起来，《孤注一掷》《八角笼中》《封神》《长安三万里》等重磅电影的相继上映，让影迷纷纷走进影院，其中《孤注一掷》一部电影就拿下近千万票房。

目前，株洲的影院也越来越多，从2014年的14家，到目前的27家，10年间增加了13家影院，逐渐形成中心广场、红旗广场、神农城、醴陵四大院线中心。据介绍，未来两个月还将有《金手指》《拯救嫌疑人》《蜘蛛侠：超越宇宙》《惊奇队长2》等优秀影片上映，预计今年全年票房可能突破1.3亿元。