



## 二中枫溪学校小学部东校区 书香浸润校园 阅读赋能成长

株洲晚报融媒体中心记者/戴凇 通讯员/严美萍

从惊蛰到春分,从清明到谷雨……这个春天,株洲市二中枫溪学校小学部东校区的孩子们,徜徉在浓浓的书香里。4月23日,该校语文文化节迎来高潮,同学们在“古风游园·孔孟书市”活动中感受阅读与文化的魅力。

### 书香满校园

“学校精心设计了各项读书活动,让学生在活动中体验读书的乐趣,营造书香缕缕满校园的读书氛围。”学期伊始,株洲市二中枫溪学校小学部东校区即进入“阅读模式”。校长颜陈斌说,开学初,学生们在老师的指导下建立了自己的专属阅读手册,用文字记录下“悦”读的精彩瞬间。同时,学生们拿起画笔精心设计封面,坚持每天阅读打卡,并用心记录。

为了让每一位学生都能亲近书本,养成爱阅读的好习惯,各班积极创建图书角。醒目的标语,手工的点缀,在老师与同学们精心的布置下,各班图书角布置亮点纷呈,一个个精巧别致的图书角成为教室靓丽的风景线。

手捧书籍,就是手捧希望;开卷阅读,就是打开窗户。颜陈斌介绍道,每天午间,各班都要共享20分钟的阅读时光。不管你走进哪间教室,都能看见孩子们安静地畅游在书海之中,静享着午间阅读好时光,整个校园氤氲在馥郁的书香之中。各班还定期举行读书分享会,交流读后感受。各年级还根据学段要求开展整本书阅读活动。



学生在游园会参与活动。 记者/戴凇 摄

### 竞赛也精彩

很快,同学们就迎来了阅读检验与挑战。

3月中旬,“品文字之美,享阅读之乐”读书讲坛活动启动,同学们要结合自己的阅读感受,上台与同学们分享。经过赛前预热,班级初赛,3月26日,14名选手脱颖而出,走上决赛的舞台。

读英雄名传,品伟大人人生。1808班的张博阳在《岳飞传》看到了忠、孝、勇等中华民族的优秀精神内核。他

说,“英雄虽已远去,但英雄的精神始终激励着我们。”

1803班的袁梓玉,分享了《鲁兵逊漂流记》,她认为,“即使身处逆境也要保持乐观。”

1901班的董子茵阅读了《把一切献给党》。她说道,“作为社会主义幸福的一代人,我们要牢记今天的成就来之不易。我们要做一个有志少年,用自己的实际行动去践行‘听党话、感党恩、跟党走’。传承红色基因,畅想红色未来。”

一拼一写承汉韵,一撇一捺传华魂。

会说,还要会写。上周,三年组开展了汉字拼写大赛。活动中,参赛者聚精会神听讲,并认真地完成由拼到写的过程。不仅准确无误,而且字迹工整美观,展现了扎实的汉字书写功底和文学涵养。

还有课本剧表演、绘制名著思维导图、合编诗集,每个年级的孩子都有属于自己的特色阅读活动。不仅如此,学校开展了古诗考级。学生根据考级要求每周都要进行古诗词的积累。每周五利用午间乐时间安排小考官班进行抽测,每月还会进行校级抽测。在考级活动的推动下,学生们学习古诗词积极性高涨,积极利用晨读及课余时间进行吟读背诵。

### 全家齐上阵

古文猜字、赏画猜诗、童声对韵、书海泛舟……4月23日,世界读书日当天,二中枫溪学校东校区举行语文文化节——古风游园·孔孟书市活动。让孩子们在游园活动中,品文字之美,享阅读之乐。

“丰富多彩的语文节活动,让我们更轻松地诵读文学经典、学习传统文化。”六年级的李同学说,家人也积极参与阅读活动,学习变得更加有趣。

学校负责人表示,希望通过这一系列活动,让同学们把读书当成一种习惯,一同走进书海,浸润书香,畅享书韵。

## 深度阅读,高校要积极作为

戴凇

最近,围绕世界读书日这一节点,各中小学开展了形式多样的阅读活动,为青少年阅读营造了良好的阅读氛围。笔者在与一些青少年家长交流时也发现,阅读已经成为他们学习生活中的重要部分。

然而在高等学府,阅读氛围反而“清淡”了不少。不少高校图书馆借阅量持续下滑,即使同学们依然会“抢座”学习,但往往也是借阅一些工具类书籍,只为应对考研和升学。

对此,很多大学生说,大学宽松的的生活环境和手机海量的信息,让他们很难再静下心来深度阅读。往往在手机或其他电子设备中下载一本书,很难坚持看完。特别是随着“五分钟听完一本书”“三分钟带你读懂这本书”等“听读”方式

大行其道,边听书、边刷手机的形式,让阅读更像是一种快餐,感受往往是“内容都知道了,但好像又什么都不知道”。

在笔者看来,如何重拾读书的“慢功夫”,培养大学生从碎片阅读向深度阅读,从娱乐阅读到严肃阅读,应该成为高校的重要课题。比如,学校可组织更多读书互动交流,形成共同阅读的氛围;邀请更多名师大家进校讲座,在名家的指引下带动学生深度阅读的热情;图书馆也可组织更多图书推荐活动,让动辄数十万的藏书流动起来,而不是仅仅作为校园的地标式自习室……

同时,学校也要积极主动倾听当代学生的需求,为他们提供更好的阅读氛围与环境,让沉心静气的阅读在高等学府中流行起来。



激烈比拼中。 通讯员供图

## 朴塘小学: 师生沐书香 阅读悦成长

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/孙晓静 通讯员/张佳) 芳菲四月,正是读书好时节。近日,石峰区朴塘小学开展了教师读书分享会、课本剧表演、经典诵读比赛等系列读书活动,让书香弥漫校园。

一卷在手,与你共读。教师们拿出自己的珍藏书单,在台上与师生分享,引导大家共同阅读。课本剧作为学生们喜闻乐见的校园文化艺术形式,可以寓教于戏,以演促学,从而达到以美育情。学生们摇身一变成书中之人物,通过自己的理解和创新表现形式将书中的经典桥段演绎出

来,引得掌声阵阵。

操场上,“跳蚤书市”活动也火热开展。该校为学生搭建起一个循环利用、绿色阅读的平台,让学生们的旧书“流动”起来。为了抢到更多的“生意”,各个班级摊位纷纷亮出了绝活招揽客人。有的学生一边举着自制的宣传牌,一边大声吆喝叫卖;有的直接拿着各种书籍任客人挑选;有的摊位还使出了买书赠书的促销手段。

卖的是书籍,换的是成长,孩子们手捧着一堆心仪的书籍满载而归。“今天我选到了4本非常喜欢的书,回家后,我要好好把他们都看一遍。”学生小袁说。

## 天元区第四届中小学 校园足球联赛火热开赛

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/戴凇 通讯员/李吉 刘星) 4月23日下午,天元区第四届中小学足球联赛在白鹤学校开幕,天元区各学校共组建48支队伍,派出920名运动员参加比赛,参赛人数创下新高。

开幕式上,隆兴小学、白鹤学校啦啦操队和市二中附小龙狮舞队进行了优秀特色体育项目成果展演,白鹤学校初中部和市二中初中部的足球小将们为大家贡献了一场精彩的揭幕赛。比赛中,队员们脚下功夫娴熟,抢球、传踢、带球过

人,气势凌厉,一招一式都彰显着队员们顽强拼搏的进取精神。据悉,本届校园足球联赛分设小学、初中7个组别,将在各学校持续进行8周左右的比赛。

近年来,天元区以“促进青少年健康成长,提高竞技体育水平”为目标,积极探索“体教融合”,以赛搭平台、以赛促提升、以赛展形象,促进体育教学改革、推动体育特色共建、加强体育工作管理,推动校园体育工作纵深发展,打造了独具特色的“天元艺体模式”。

## “株马”开赛在即 跑步达人提前带你探路

赛道路线、补给点及打卡点出炉

株洲晚报融媒体中心记者/谭昕吾

### 严颜名片

跑龄5年,资深越野跑步爱好者,参加数十场马拉松,人称“下坡小精灵”,半马PB成绩133;2024年完成了黄山西宏168公里超级越野赛;2023年长沙红色半程马拉松230“官兔”;2022年西宏100公里超级越野赛。

随着2024株洲马拉松进入十天倒计时,越来越多的跑友在正式赛道上训练、试跑,熟悉路况,其中不乏外地跑友。

上周末,记者遇到了前来探路的资深跑友严颜,当天她从长沙来到株洲,熟悉路线、探索城市路况,提前打卡赛道点位。试跑后,她对关键路段作出分析、记录。

分析赛道路况前,严颜友情提醒,初次参加马

拉松的跑友,一定做好充分的热身准备,润滑全身关节,减少运动带来的不必要的损伤。并且在起跑时,排队不要太靠前,避免拥挤摔倒。

“还有一些路况的跑步方法是通用的,比如上坡时降低速度、增加步频,上坡坡度较大时,可以改脚尖着地跑法;下坡时,改变足部落地方式,以后脚跟着地方式,有意识降低速度,可以调整下肢关节角度来改善神经疲劳。”严颜说。

### 1 起点

湖南工业大学东门:马拉松、半程马拉松、欢乐跑的起点

从神农大道往北,西行进入珠江北路,这段路坡度相对平缓,路幅直通、宽阔,不要释放十足的速度。

在西环线桥下,有第一个医疗点。随后的一个重要点位,则是栗雨休闲谷,这里是欢乐跑的终点,附近也有医疗补给点,有需要的跑友可以在这里喝水补给能量。

半程马拉松、马拉松跑友经过栗雨休闲谷后继续前行,前方将途经网红桥——清水塘大桥。

进入桥梁,严颜提醒非职业跑友,保持步频基本不变,下坡时放大

步频,以感觉轻松舒服的状态为佳。她建议以全脚掌或后脚跟触地的姿势来控制步频节奏,防止膝盖挫伤。

此时,进入湘江东岸的石峰区域,从清霞路往东,经疏港大道继续往东,上沿江路,开始沿湘江风光带东岸奔跑。

这一赛段,已经进入半程马拉松的后半程,跑友们需要及时在医疗补给点补充水和能量。这时候,不仅要保持匀速前进,更要注意精神高度集中,为半马的最后5公里和全马的漫长征途打下基础。



2024 株洲马拉松路线图。大赛组委会供图

### 2 分流点

跑过神农公园,抵达株洲大桥,这里是半马和全马的分流点

参加半马项目的跑友,要特别注意,上株洲大桥往河西的赛程,是最后5公里。严颜提醒,此时选手们已经非常疲劳,在经过补给点时,要及时补充水分、能量;由于体力消耗过大,千万注意防止跌倒,造成不必要的运动损伤。

这一路段保持匀速跑是最理想的策略。对全马选手而言,这样的跑步策略也可最大程度节约体能。

全马跑友过分流点后,将在沿江路一直往南。严颜在探路时感受到,株洲大桥到枫溪大桥之间约9公里的赛道,整体以下坡为主,路况舒缓。

### 3 全马后半程

河西风光带核心区的风光,可以助你调整节奏,冲刺终点

进入后半程,跑友需要继续平衡心态,根据自身状况及时补给。

折返后,赛段沿着滨江南路一路往北,直到进入下一个重要点位——35公里处,即滨江南路进入滨江北路段(即韶山路尽头)附近。

严颜说,跑到这个地方,大部分跑友的身体会出现僵硬和疲劳,还可能遇到越来越强烈的疼痛。她建议,此时可以放松下来,以短暂的步行方式放松肌肉。比赛中步行休息是马拉松过程中有效的恢复手段。

正是这一赛段,途经株洲两岸湘江风光带的核心段,跑友们可以一边欣赏美丽的江景,一边让身体快速恢复。尤其要注意补充能量棒、葡萄糖和脱脂糖果,记住要和水(非运动饮料)一起服用。

接着,来到株洲全民健身中心(体育中心)附近,这里离全马终点只有最后3公里左右,希望跑友们经过之前短暂的休息,重新点燃斗志,冲向终点。



严颜在跑步赛事中的留影。受访者供图

冲过终点后,注意不要急停,应该采取慢走的方式调整呼吸,达到更好的放松状态。如果遇到比赛下雨,冲过终点后,请记得及时换衣,防止感冒。

## 参赛选手可乘坐摆渡公交车

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/沈全华 通讯员/张人允) 4月23日晚上,市公安局交警支队发布通告称,2024株洲马拉松(简称“株马”)举行期间,将对比赛涉及的道路采取临时交通管制措施。管制措施期间,与马拉松比赛线路相关的公交线路将采取临时停驶、缩短线路、绕行等措施,具体运行措施见市公交公司所发公交线路变更公告。

交警部门提醒,行经比赛沿线各交叉路口的车辆、行人,须服从执勤警力和工作人员指挥。请沿线单位和广大市民结合管制时间提前规划出行线路,尽量选择管制外圈出行。

5月4日5时至6时,市公交公司将运行摆渡专线,以便参赛选手前往比赛现场。

居住于石峰区的选手可前往响石广场西口乘坐摆渡专线出行。

居住于荷塘区的选手可前往红旗广场、红港路东公交站乘坐摆渡专线出行。

居住于芦淞区的选手可前往小巨蛋、市一中正门公交站乘坐摆渡专线出行。

居住于天元区选手可在栗雨南路、泰山路沿线公交站、株洲大道湘山路口至长江路嵩山路口沿线公交站、长江广场等公交站乘坐摆渡专线出行。

自驾前往比赛现场的选手,可凭参赛证驾驶机动车前往神农城停车场、市民中心停车场等停车场停放。

## 株马赛道路线

马拉松路线(42.195公里):湖南工业大学东门(起点)—神农大道往北—珠江北路往西—清水塘大桥—清霞路往东—疏港大道往东—沿江路往南—沿港路往南—天池路往西—枫溪大桥—滨江南路往西—湘潭路滨江路口公交站附近折返—滨江路往北—湘山路往南—株洲大道往东—神农大道往南—湖南工业大学(终点)

半程马拉松路线(21.0975公里):湖南工业大学东门(起点)—神农大道往北—珠江北路往西—清水塘大桥—清霞路往东—疏港大道往东—沿江路往南—株洲大桥—天台路往西—珠江北路往北—神农大道往南—湖南工业大学(终点)

欢乐跑路线(约5公里):湖南工业大学(起点)—神农大道往北—珠江北路往西—栗雨休闲谷(终点)