



# 天冷也有好去处! 室内解锁冬日乐趣,让生活有滋有味



本报记者 朱旭敏 摄

●孩子们在室内游乐场玩耍

□本报记者 朱旭敏

近日,寒意渐浓,户外草木凝霜、冷风袭人,不少市民调整休闲方式,将活动阵地转向温暖的室内,社区活动室、室内儿童游乐场、室内球场等场所人气持续攀升,成为寒冬里最热闹的地方。这些室内空间既为市民提供了温暖舒

适的活动环境,也让冬日生活依旧充满暖意与活力,勾勒出一幅冬日里的民生暖景。

“外面寒风刺骨,待在家里闷得慌,社区活动室就是我们老年人的‘暖心港湾’。”上午9点,集宁区虎山街道青山社区的活动室内已暖意融融、人声鼎沸。几位老人围坐在棋牌桌旁,楚河汉界间切磋棋艺,欢声笑语不断;一旁的休闲区里,居民们捧着热茶闲聊家常,分享冬日里的生活趣事;舞蹈区则响起轻快的音乐,老人们跟着节奏舒展身姿、跳起广场舞,脸上洋溢着惬意的笑容。社区工作人员介绍,随着气温持续下降,活动室日均接待量较平时增加了三成多。为满足居民需求,社区不仅提前开启暖气,还增设了热水供应、休息座椅等便民设施,定期打扫消毒,同时组织棋牌比赛、书法交流等活动,让老人们在温暖环境中增进邻里情谊,丰富冬日精神文化生活。

室内儿童游乐场则成为家长和孩子们的“冬日乐园”,连日来客流量大幅上涨,周末更是火爆。在集宁区万达广场的儿童乐园内,暖意扑面而来,滑梯、海洋球池、积木城堡等游乐设施前都挤满了孩子,稚嫩的欢笑声、嬉戏声此起彼伏,驱散了冬日的寒意。家长王佳女士正带着5岁的女儿在海洋球池边玩耍,她告诉记者:“天冷了带孩子户外活动容易感冒,室内游乐场暖气足,环境安全,还有专业工作人员看护,孩子能尽情玩耍、结交小伙伴,我们家长也能在休息区放松片刻,一举两得。”游乐场工作人员介绍,近期客流量较秋冬之交增长了近五成,为保障孩子们的游玩体验和安全,工作人员每天都会对游乐设施全面消毒,增加保洁频次,同时安排专人维护现场秩序,提醒孩子们有序游玩、注意保暖。

对于热爱运动的市民来说,室内球

场则成为他们释放活力、锻炼身体的首选之地。在幸福路某运动俱乐部内,篮球馆和羽毛球馆的热闹劲儿彻底驱散了冬日的沉闷。篮球场上,几个年轻小伙分成两队正打得火热,运球、变向、起跳上篮一气呵成,球鞋摩擦地板的声音、进球后的呐喊声交织在一起,汗水浸透了球衣,他们却直呼“过瘾”。羽毛球馆同样人气高涨,单打、双打轮番上阵,选手们脚步灵活地移动,手中的球拍精准出击,羽毛球在空中划出一道道凌厉的弧线,清脆的击球声和此起彼伏的叫好声,让场馆里的氛围愈发火热。

“冬天在室外打球,没一会儿手就冻僵了,这里暖气足,场地好,约上朋友来一场,既能出汗又能解压。”刚打完一场篮球比赛的市民刘强笑着说。运动场馆负责人表示,近期篮球馆和羽毛球馆的预订量大幅上涨,尤其是周末,场地基本被订满,他们也会及时维护场地设施、检查供暖设备,让大家能在舒适的环境里享受运动的快乐。

寒冬虽冷,暖意不减。如今,集宁区各类室内活动场所不断完善设施、优化服务,精准对接不同年龄段市民的休闲、运动需求,让市民在寒冬里无需“宅家”,就能找到适合自己的活动方式。从社区活动室的邻里温情,到儿童游乐场的欢声笑语,再到室内球场的活力四射,丰富多彩的室内活动不仅温暖了市民的冬日生活,也彰显了城市的民生温度,让冬日的集宁区依旧充满生机与活力。

## 激发教育新活力

## “大雪”,图书馆里探寻节气之美



本报记者 马佳敏 摄

本报讯(记者 马佳敏)12月7日恰逢大雪节气,乌兰察布市图书馆少儿部举办了一场以大雪节气为主题的手工活动,为孩子们带来了一场知识与趣味交融的独特体验。

活动在工作人员绘声绘色的科普讲解中拉开帷幕。围绕大雪节气,工作人员从节气起源娓娓道来,详细阐述其独

特的气候特点与源远流长的传统习俗。“瑞雪兆丰年”这句广为流传的农谚,经工作人员生动解读,让孩子们明白了大雪对农作物生长的重要意义;而腌肉、赏雪等充满生活气息的民俗风情,更让孩子们直观感受到节气文化的独特魅力。

为让孩子们更真切地领略家乡冬日风光,活动现场播放了冰雪景观视

频。屏幕上,银装素裹的世界宛如童话般梦幻,家乡的每一处角落都被冰雪装点得美不胜收。孩子们目不转睛地盯着屏幕,不时发出惊叹声。这场视觉盛宴不仅让孩子们沉醉其中,更在他们心中悄然厚植了家乡认同感,让他们对本土旅游资源有了更深刻、直观的认知。

科普环节结束后,诗词朗读互动环节温情开启。孩子们纷纷踊跃举手,积极参与这场与诗词的约会。他们依次诵读一首首与大雪、冬日相关的经典诗词,稚嫩清脆的童声在活动现场久久回荡,尽显对传统文化的喜爱。

手工创作环节中,在工作人员耐心细致地指导下,孩子们充分发挥想象力与动手能力,全身心投入到节气主题手工作品的制作中。有的用彩纸折出形态各异的雪花,有的用黏土塑造憨态可掬的雪人,还有的用画笔描绘心中冬日的美丽景象。活动在温馨欢乐的氛围中接近尾声,全体参与人员齐聚一堂合影留念,镜头定格的瞬间,记录下孩子们灿烂的笑容与满满的收获。

乌兰察布市图书馆少儿部主任王燕飞表示:“未来,我们还会继续围绕传统文化开展更多丰富多彩的活动,为孩子们搭建更多学习和传承传统文化的平台,让中华优秀传统文化在孩子们心中生根发芽、开花结果。”

为让孩子们更真切地领略家乡冬日风光,活动现场播放了冰雪景观视

## 讲知识、识草药,中医知识在校园里生根发芽

本报讯(记者 李梦娜)为传承弘扬中华优秀中医药文化,增强青少年对传统文化的认同感与自豪感,破解近视、肥胖、脊柱侧弯等青少年常见健康难题,近日,集宁区中蒙医院20余名医护人员走进乌兰察布市高级技工学校,开展“名医故里学名医,中医药文化进校园”主题活动,以多元形式为师生普及中医药文化并送去健康服务。

活动现场,医护人员结合青少年身心特点,精心设置知识宣讲、标本展示、实践体验等特色互动环节。中医药知识宣讲区,医护人员避开晦涩理论,以名医传承故事为切入点,通俗讲解中医药起源、经典方剂典故。针对近视防控、肥胖干预、脊柱健康等重点问题,细致科普中医调理原理与日常养护技巧,引导学生养成科学生活习惯。中医药标本展示台前人头攒动,甘草、枸杞、菊花等常见中药材整齐陈列,医护人员逐一介绍药材性味、功效及日常用法,让学生直观感受中医药魅力。

实践体验区成为活动“人气焦点”,康复科、中医科、蒙医科的医师现场示范穴位按摩、颈椎保健操,手把手教学生识别合谷、足三里等常用穴位,传授缓解眼疲劳、改善体态的推拿手法。不少学生主动上前体验,在医师指导下为同学按摩,亲身感受中医保健实效。同时,医护人员还为有需求的学生提供免



本报记者 李梦娜 摄

费健康咨询,针对脊柱侧弯、视力下降等问题开展初步筛查,给出个性化健康指导,全力守护师生健康。

“以前只在课本里见过中药材,今天亲手摸、听讲解,才知道甘草能润喉、菊花能明目,还学会了按穴位缓解眼疲劳,特别实用。”学生李瑞说,“活动既让我认识了中医药,也感受到传统文化的博大精深,以后会照着学到的方法保护视力、调整体态,也会多了解中医药知识。”学生周彤也表示:“医护老师讲的

脊柱养护技巧很易懂,平时久坐看书容易腰酸,按教的动作活动后舒服多了。”

活动相关负责人表示,此次活动不仅让青少年近距离接触中医药文化、掌握实用健康技能,更厚植了文化自信。集宁区中蒙医院作为中蒙医药文化传承重要载体,未来将持续开展多样中医药文化传播活动,推动中医药文化走进更多校园,走进千家万户,助力青少年健康成长,让中华优秀传统文化在新时代焕发新活力。”

本报讯(记者 朱旭敏 刘佳鑫)

“腿脚不方便,冬天出门难,以前理发得折腾大半天,现在在家门口就能免费剪,师傅手艺还好,真是解决了我的大难题!”近日,集宁区前进路街道育人社区残障居民乔大为理完清爽短发,脸上笑开了花。当天,育人社区新时代文明实践站联合内蒙古银行乌兰察布分行,开展“关心关爱残疾人 志愿服务暖人心”活动,把贴心服务精准送到残障人士身边。

活动现场暖意融融,志愿者理发师早早摆好工具,与前来的残障人士亲切拉家常,细致询问发型喜好和需求。推剪“嗡嗡”声中,原本凌乱的头发变得整洁利落,剪完发的居民对着镜子打量,个个精神焕发。“理发师特别有耐心,还会根据我们的情况调整发型,比去理发店还合心意!”居民王秀摸着新发型,连连称赞。

除了免费理发,社区工作人员还针对残障人士最关心的民生问题,开展惠民政策精准宣讲。“残疾补贴怎么申领?”“医疗保障报销有哪些流程?”“康复服务怎么申请?”面对大家的疑

## 华府社区: 普法宣讲让法治知识“接地气”



本报记者 朱旭敏 摄

## 普法宣传进社区

本报讯(记者 朱旭敏)为深入学习宣传宪法精神,切实提升社区居民的法律素养和维权能力,近日,集宁区前进路街道华府社区公证处工作人员,开展“宪法宣传进社区,法治精神深入人心”主题宣讲活动,让法律知识走进居民生活,让法治理念根植群众心间。

活动现场,宣讲员围绕宪法中与公民日常生活紧密相关的内容展开讲解,重点聚焦人身自由、婚姻家庭、财产继承、邻里矛盾调解等方面,细致介绍国家宪法日的由来与意义,深入解读《中华人民共和国宪法》及相关配套法律法规。针对社区老年居民占比高的特点,宣讲员专门梳理老年人权益保障、防范养老诈骗等实用法律知识,通过“以案释法”的方式,剖析保健品虚假宣

传、虚假投资理财等典型诈骗案例,用通俗易懂的语言传授识骗、防骗技巧,引导老年居民提高警惕,守好“养老钱”。

宣讲结束后,互动答疑环节掀起热潮。居民们踊跃举手提问,问题涵盖邻里纠纷调解、房屋产权认定、劳动合同签订、消费维权途径等多个方面。现场的“法律明白人”耐心倾听,逐一解答,用接地气的话语化解大家的法律困惑,现场气氛热烈融洽。

“这样的讲座太实用了,以前遇到邻里矛盾不知道怎么依法处理,现在心里有谱了。”居民张丽感慨道。不少居民纷纷表示,此次活动让大家学到了实用的法律知识,拉近了法律与生活的距离。

华府社区工作人员表示,将以此为契机,持续开展形式多样的普法活动,推动宪法精神走进千家万户,为构建平安、和谐、法治的社区环境贡献力量。

书香  
乌兰察布

## “中华魂”主题教育读书活动暖校园



实习记者 翟辉 摄

本报讯(实习记者 翟辉)近日,乌兰察布市“中华魂”主题教育读书活动启动,市关工委、市教育局等单位联合发起。

三十年来,活动以优质书籍为核心载体,通过读书分享、征文竞赛、演讲实践等多种形式,将红色基因、传统美德与时代精神融入青少年教育全过程,成为覆盖全国、影响深远的青少年思想道德建设品牌活动。

据悉,全国“中华魂”主题教育读书活动自1994年启动,由中国关心下

一代工作委员会、教育部关心下一代工作委员会、人民教育出版社等单位联合发起。

三十年来,活动以优质书籍为核心载体,通过读书分享、征文竞赛、演讲实践等多种形式,将红色基因、传统美德与时代精神融入青少年思想道德建设品牌活动。

赠书仪式现场,书籍整齐码放、书香四溢,受赠学校师生代表有序参

与。市关工委副主任伊子华表示,青少年是国家的未来、民族的希望,“中华魂”主题教育读书活动是涵养青少年国家情怀、筑牢思想根基的重要抓手。此次赠书是落实“中华魂”主题教育的具体举措,旨在让更多孩子通过阅读汲取精神力量,树立正确的世界观、人生观、价值观。

首都师范大学乌兰察布附属小学校长胡泳澜代表受赠学校表示,学校始终将阅读作为立德树人的重要抓手,此次获赠图书将充实校园图书角与班级书架,成为师生共读、家校共育的重要资源。学校将精心策划读书分享会、主题班会、征文比赛等活动,引导学生在阅读中感悟初心使命,在交流中传承优良传统,让“中华魂”的种子在孩子们心中生根发芽。

“我一定会认真阅读这些书籍,学习先辈们的奋斗故事,长大后为祖国贡献力量!”学生代表阿诺金手捧新书,眼神坚定地说。现场学生纷纷表示,将珍惜这份书香礼物,在阅读中汲取精神养分,树立远大理想。

此次赠书活动不仅为6所小学补充了阅读资源,更搭建起关工委、学校、家庭协同育人的桥梁。市关工委副主任伊子华表示,下一步将持续深化“中华魂”主题教育读书活动,扩大活动覆盖面与影响力,让更多青少年在书香湿润中涵养品格、增长才干,为全市青少年思想道德建设注入新动能。

## 育人社区:把贴心服务送到残障人士身边



本报记者 朱旭敏 摄

问,工作人员用通俗易懂的语言逐一

解读政策细则,还留下联系方式方便后续咨询,确保每一项政策红利都能

精准触达有需要的家庭。

“这次活动不仅解决了残疾居民

‘理发难’的问题,也摸清了大家的生活需求和诉求。”育人社区工作人员表

示,下一步社区将建立常态化走访爱机制,整合各类资源推出更多便民服务,持续聚焦残疾人需求,为行动不便的残疾人提供上门服务,把关爱残疾人的实事办到位、落到实处,让更多残障人士感受到社区大家庭的温暖,为构建和谐社区添砖加瓦。