

75年从未忘记那片红

□陈斌

75年前的5月17日，舟山迎来了企盼已久的解放。75年后的5月17日，我们不会忘记。40名舟山市民走进舟山烈士陵园，用一束束亲手制作的素雅鲜花，献给为这片海岛的解放而英勇捐躯的革命先烈。这不仅仅是一次纪念活动，更是一次触及灵魂的教育，一次向历史致敬、向英雄致敬的深情表达。

舟山的解放，是无数先烈用鲜血和生命换来的。75年过去，那些硝烟弥漫的岁月仿佛已远，但烈士们的功勋彪炳史册，他们的精神永垂不朽。市民们在烈士纪念馆内凝望历史照片，品读英烈事迹；围坐一起亲手制作鲜花，将哀思与敬意融入指尖；聆听退休老干部讲述烽火岁月的故事，感受信仰的伟力和幸福生活的来之不易。对先烈的缅怀不止于情感的抒发，更是为了赓续红色血脉，汲取奋进力量。正如老干部所言，“没有他们的牺牲，就没有我们今天的幸福生活”。这份幸福底色，正是红色精神

最好的映照。在新的历史征程中，我们体悟幸福的同时，更应将感恩之情转化为“强国复兴有我”的责任担当。

缅怀是最好的铭记，行动是最好的传承。此次市民走进陵园的活动形式生动、情感真挚，为爱国主义教育提供了有益借鉴。但英雄精神的传承不应只在特定的日子，更应融入日常，化为自觉。将烈士事迹、革命历史融入社区文化、校园课堂、企事业单位学习中，让红色基因渗透到社会肌理。鼓励创作更多优秀的红色文艺作品，让英烈精神在新的时代语境下焕发光彩。

75年，光阴流转，山海作证。我们对英雄的缅怀，是对历史的负责，更是对未来的承诺。让舟山解放纪念日成为一个全新的起点，从追思英烈中汲取力量，将“强国复兴有我”的铮铮誓言化为建设美好舟山的实际行动，在新时代的浪潮中书写更加辉煌的篇章。

山海为证，英雄不朽！75年，我们从未忘记，未来也永远不会忘记！

“两高五低一不足”呼唤“舌尖上的健康”

□郑英律

2024年度，我市第二次在全市范围开展居民营养与健康监测，覆盖4县（区）8个街道（乡镇）16个社区（村）968名常住居民。近日，市疾控部门公布监测结果：我市居民膳食结构欠合理，呈现显著“两高五低一不足”特征。

在生活水平日益提高的今天，人们的饮食结构正在悄然发生变化。食盐和肉类摄入超标，全谷物和杂豆、薯类、水果类、奶及奶制品、大豆及坚果类摄入量偏低，食物摄入种类不足，舟山人这种“两高五低一不足”的膳食习惯，既与当下高油、高盐、高糖食物大流行有关，也呈现海岛人口味偏咸、喜欢吃鱼的明显特征。

民以食为天，食物与我们健康息息相关，要正视不良饮食习惯正在悄然侵蚀着我们的

健康。食盐摄入过多可增加高血压、脑卒中等疾病的发生风险；畜禽肉摄入过多容易导致肥胖、高血脂、心血管疾病；食物摄入种类不足会导致必需营养素缺乏，削弱免疫、消化功能，使身体更容易得病。

保护健康，要守护“舌尖上的健康”——改掉坏习惯，养成好习惯。对于政府部门来说，要加强健康宣传教育，完善健康促进政策，推进健康饮食示范建设，鼓励食品企业生产健康食品，创造健康饮食良好环境。

对于个人来说，要树立“自己是健康第一责任人”的理念，主动掌握营养膳食知识，积极尝试减少对高油、高盐、高糖食物的依赖，多选择新鲜的蔬菜水果、全谷物、低脂肪的蛋白质来源。如此从点滴做起，长期坚持，必将收获健康身体和美好生活。

娃娃的教育不能缺席“过家家”

□李海州

新城幼儿园的30名大班小朋友，近日为老师宋天翔策划了一场别开生面的婚礼。在这场特殊的活动中，孩子们不仅担任伴郎伴娘，还全程参与筹备工作：贴喜字、包喜糖、制作捧花、设计舞台，甚至骑着小三轮组成了一支充满童趣的“婚车队”（据5月17日《舟山晚报》报道）。这场看似新奇的“萌娃婚礼”，实则与传统的“过家家”游戏一脉相承，展现了角色扮演在儿童成长中的独特价值。

“过家家”曾是几代人共同的童年记忆。在游戏中，孩子们通过扮演父母、医生、老师等社会角色，初步理解人际互动和社会运作。比如在模拟家庭场景时，孩子会自然地体会到家庭成员的分工；扮演医生时，则能了解基础的医疗流程和职业特点。这种看似简单的游戏，实则是儿童认知世界的“第一课堂”——它不仅帮助孩子构建对社会的基本认知框架，还能在潜移默化中培养语言表达、情感沟通、团队协作等综合能力。

在电子设备普及的今天，这一传统游戏日显式微。一方面，电子游戏和短视频让孩子更习惯于被动接收信息，减少了与现实世界的互动；另一方面，在功利教育观念影响下，许多家长更看重学业成绩和技能培养，将“过家家”视为无意义的嬉戏。殊不知，这种自由的角色扮演，恰恰是培养孩子社会认知和创造力的重要途径。

要让“过家家”在现代教育中重焕生机，需



要多方共同努力。家长首先要转变观念，认识到游戏的教育价值，为孩子创造与同伴玩耍的机会。幼儿园可以设立专门的“角色扮演区”，配备多样化的道具服装，将游戏融入日常教学活动。在游戏过程中，成人应当保持适度距离，让孩子自主决定角色分配和规则制定——正如新城幼儿园的老师那样，只提供必要支持，把主动权交给孩子。此外，社区也可以在公共空间设置游戏专区，为孩子们营造更丰富的社交环境。

这场别致的“萌娃婚礼”犹如一堂生动的社会实践课，让我们看到孩子们在自主参与中展现的无限可能。正如著名教育家皮亚杰所说：“游戏是儿童最严肃的学习方式。”在强调素质教育的今天，我们更应珍视“过家家”这类传统游戏的教育价值，为孩子们保留一片自由探索、自主成长的天地。

空调进校园 把实事办到师生心坎上



扫一扫，下载竞舟客户端



网友热议

- 抽菸的兔子 浙江 1天前 2 个点赞
课间活动一身汗 然后教室空调吹一吹 你们想🤔
- 鱿鱼大乱炖 浙江 2天前 2 个点赞
今年终于不用到处找大冰块了👍👍

□兵哥

本月底，全市中小学将完成2244台新空调的安装。全市中小学校加装空调，是2025年舟山市民生实事项目之一。今夏，师生们将迎来清凉舒适的学习环境（据5月16日《舟山晚报》）。空调进校园——这项民生实事工程，将以实际成果来回馈每一位中小學生，这是对每位学生幸福的承诺。

为中小学教室安装空调，保障炎热季节孩子们能够在清凉环境下安心学习，是广大师生和家长的迫切期盼。政府想民众所想、急民众所急，“空调进教室”这件民生实事，让师生心旷神怡、击节称赞。

中小学校“空调进教室”不仅仅是一种诉求，更是一件教育“大民生”。近年来，我市坚持教育优先发展，持续加大教育投入和基础设施建设力度，全力改善办学条件、科学谋划学校布局、优化教育资源配置。如今，又果断推出“空调进教室”的“清凉工程”。旨在举全市之力，进一步改善中小学办学条件，为广大师生提供良好的学习环境。这种坚持以学生为本、以教育为重，着眼于师生切身利益和教育高质量发展的举措，得民心、顺民意。

舟山每年6至10月份属于炎热期，中小学每间几十平方米的教室里挤着数十个孩子，教室温度有点高。中小學生正处于身心发育期，身体机能尚未完全发育成熟。在炎热烦闷的环境下学习，难免心情郁闷烦躁，会影响学习效率。

民生是具体的，幸福是实在的，“空调进中小學校”这项民生实事将成为城市民生的一个精彩注脚，让“为民办实事项目”的获得感充溢在你我身边。