



微看来宾



来宾日报抖音号



来宾壹报



来宾网

来宾日报社出版 国内统一刊号: CN45-0017

用新闻的力量建设新来宾

爆料电话: 0772-6655000 18078297550

投稿E-mail: lbrwb@163.com

## 暑期“文体计划表”就这样安排!

### “艺”起过暑假

■晚刊记者 黄文媚 杨宇婷 文/图



▲家长带着孩子到市博物馆看蝴蝶标本。

暑假将至,假期规划开始提上日程。待在家,孩子沉迷于玩手机、看电视,不利于身心成长;参加培训班补课,又会无形中增加孩子的负担。其实,博物馆、图书馆、群艺馆等文化艺术场所不失为一个好去处,既能解放孩子的天性,又能培养孩子的兴趣爱好,还能拓宽视野、陶冶情操。

#### 博物馆里学历史

走进市博物馆,一个沙盘地图吸引了记者的注意力,沙盘地图旁还有一个头骨。“这是一个老年男性的麒麟山人头骨化石复制品,‘麒麟山人’是来宾一带壮族和其他兄弟民族的先民。”讲解员将来宾的历史和发展娓娓道来。

据悉,市博物馆有5个常设展厅,展览内容多样,包括本土少数民族民俗生活风情、本市文明文化发展变化、革命历史和名人周边以及五彩斑斓的蝴蝶展。

“除周一、周五闭馆调整外,博物馆在暑期正常开放,欢迎小朋友来参观。”市博物馆馆长助理张玉艳表示,他们计划暑假组织小小讲解员公益培训活动,让小朋友当一回博物馆的“导游”,锻炼他们的口语表达能力。

#### 图书馆里长见识

“每年暑假,市图书馆都会迎来很多小读者,他们很享受阅读的快乐。”市图书馆办公室主任陆亮说,暑假期间,家长可以带孩子到图书馆享受亲子阅读时光,参与与文化艺术相关活动,度过一个书香暑假。

暑期,市图书馆除星期一不开放外,其余时间都正常开放。图书馆特别设置少儿阅览室,里面有充满童趣的绘本、童话故事、动物世界等丰富多样的书籍,特别适合少儿阅读。图书馆静谧的氛围可以让孩子快速安静下来,在知识的海洋里享受阅读的乐趣。在翻阅图书过程中,孩子会逐渐爱上阅读,在无形中培养良好的阅读习惯。此外,家长陪伴孩子阅读的过程中,亲子关系也会变得更亲密。

暑期,市图书馆除星期一不开放外,其余时间都正常开放。图书馆特别设置少儿阅览室,里面有充满童趣的绘本、童话故事、动物世界等丰富多样的书籍,特别适合少儿阅读。图书馆静谧的氛围可以让孩子快速安静下来,在知识的海洋里享受阅读的乐趣。在翻阅图书过程中,孩子会逐渐爱上阅读,在无形中培养良好的阅读习惯。此外,家长陪伴孩子阅读的过程中,亲子关系也会变得更亲密。

#### 群艺馆里“舞”起来

据悉,市群众艺术馆每年暑期都会开设艺术培训班,深受孩子和家长欢迎,今年也不例外,将开设幼儿音乐、声乐、广场鬼步舞、少儿街舞、青少年爵士舞、少儿钢琴、二胡、少儿趣味素描等艺术培训班。值得一提的是,这些培训班都是免费的,家长无须花钱就可以让孩子学习文化艺术知识,接受艺术熏陶。

“我们开设这些艺术培训班,就是为了让孩子们有一个快乐的暑假。”市群众艺术馆办公室主任谭景介绍,年满4岁以上的孩子均可参加培训,报名时间为8月3日至5日。



教练在教小球员投篮技巧。(训练基地供图)

### 动起来 更精彩

■晚刊记者 莫岑

因为疫情,今年春季学期姗姗来迟,刚开学没多久,暑期又要到了。如何让孩子度过一个愉快的假期?不少家长在心里盘算着,篮球夏季训练营成了一个好选择。在训练营里,孩子的天性可以得到尽情释放,还能锻炼身体、增长技能、培养团队精神。

每到周末,维林市场内的一家篮球训练营就开始热闹起来,几十个孩子在训练营里压腿、奔跑、运球、投篮,不时发出欢呼声。“我们训练营平时有70多名学员,假期有120多名,最小的4岁,最大的18岁,他们都爱好运动。”吕佳是训练营的负责人,他曾多次入选来宾市篮球队,大学毕业后自主创业,建立了这家篮球训练营,将自己的篮球梦传给新一代追梦少年。

学生小唐、小朱以前性格内向、体质差,让人很忧心,加入篮球训练营后,他们变化很大。“身体更强壮,性格也开朗许多,而且在同龄人中表现突出。在去年进行的中国小篮球联赛(广西来宾赛区)比赛中,他们帮助球队获得U8组第一名,让人惊喜。”吕佳说,篮球运动有助于长个子,还能提高有氧能力、感知能力、反应能力、决策能力和观察能力,让孩子更有胆量和冒险精神,敢于面对失败,有助于孩子健康成长。

“我运动,我快乐,我健康,我成长。”在来宾市一家篮球俱乐部内,这条标语特别显眼。“目前,在祥和小学、实验小学、来宾民族中学以及高管所、合山路石油公司球馆都有我们的训练点。”成松曾是一名篮球追梦者,如今是该俱乐部的一名教练。除了在俱乐部训练小学员外,他还与其他教练一起到上述几所学校上公益课,帮忙训练学校篮球队,很受学生欢迎。“我们通过‘健康运动,自信人生’训练课程,让广大青少年体育运动爱好者掌握正确的训练方法,提高技能、增强体质,享受运动带来的快乐,并为来宾市业余体育运动学校输送人才。”该俱乐部独特、专业的训练深受家长和学生的欢迎,不少追梦少年经过培训进入来宾市青少年篮球队,离梦想更近一步。

### 放松心情 清凉一“夏”

■晚刊记者 曹汐文/图

8月1日,我市中小学暑假正式开始。在未来一个月的时间里,学生们将迎来怎样的假期生活?是到图书馆读万卷书,还是到体育场挥洒汗水,或者来一场说走就走的旅行?紧张的学习生活暂时告一段落,不如趁着假期,让孩子释放天性,到安全舒适的娱乐场所放松心情。

“收腿翻脚蹬夹水,吐气水中用鼻嘴。”7月13日下午,伴着烈日,记者来到位于来宾市丽景国际双语学校的一处游泳馆,看到一排学生正在教练的指导下学习游泳。

游泳馆负责人宋老师介绍,疫情发生后,该馆经主管部门审批合格后才恢复开放。目前馆内有2个游泳池,拥有持证教练7名、救生员6名,前来游泳的人必须经过体温检测,无异常方可入内。“每年暑假来游泳的人很多,周末的人流量一天能达到500人次。”

还没放暑假,廖先生已经给读初一的儿子报了游泳培训班。他告诉记者,游泳是一项救命技能,希望孩子能趁假期学会游泳。“学习游泳还能让孩子放松心情,在学习的过程中快乐地玩耍。”

此外,记者走访发现,室内游乐场相较室外游乐场的人更多。室内游乐场里有搭积木、铲沙子、投篮等游玩项目,孩子们可以尽情玩耍。

“现在天气比较热,我怕孩子在外面玩会中暑,所以带他到室内游乐场玩耍。”家长张女士说。

暑假将至,除游泳池、游乐场等场馆,城区还有很多安全的娱乐场所,家长和孩子可根据实际情况选择适合的游玩项目,让孩子的假期更充实、快乐。



▶学生在教练的指导下学习游泳。

## 机动车待行区来啦,“老司机”你能“行”吗?



▲左转灯变绿灯时,司机自觉将车停在直行待行区内。

晚刊讯(记者 卓绿怡 文/图)上周开始,市公安局交警支队在城区启用7个新设的机动车待行区。交警部门介绍,该措施可以增加车辆排队空间,减少车辆等候时间。

#### 旨在缓解交通拥堵

这7个待行区分别设在红水河大道-人民路路口(直行待行区)、红水河大道-盘古大道路口(直行待行区)、红水河大道-桂中大道路口(直行待行区)、迎宾路-翠屏路路口(左转待行区)、迎宾路-桂中大道路口(直行待行区)、迎宾路-滨江北路路口(左转待行区)以及迎宾路-人民路路口(左转待行区)。交警部门提醒,当左转和直行的信号灯都为红灯时,需在停止线内等候;当左转信号灯变绿灯时,可进入直行待行区;当直行信号灯为绿灯时,可进入左转待行区。

“启用待行区,是因为此前有不少市民吐槽上下班高峰期城区交通拥堵严重,得知市民需求后,我们结合其他城市的管理经验,启用7个待行区,也算是一个尝试性工作。”交警支队秩序科科长罗沛解释。

#### 今后或将增加待行区

不过,一些市民对新设的待行区不适应,不知该向哪里还是原地待命,很多驾驶员选择“暗中观察”,不敢轻举妄动,担心被罚款扣分。

“我非常支持划分待行区。对我来说,通行待行区很简单。”在迎宾路和翠屏路交叉路口,出租车司机韦女士正在路边候客,她告诉记者,她经常跑车拉客,对城区道路很熟悉,南宁、柳州早已划分待行区,来宾启用待行区是文明城市的一种体现。

相较于韦女士的熟门熟路,私家车车主黄先生则有些茫然。“来宾刚设置待行区,我有点摸不着头脑,不知道该怎么做,宁愿停在停止线内等待,就怕通行不当被记分,还造成交通拥堵。”经过多日细心观察,黄先生终于找到了“规律”。

“划分待行区能有效利用道路空间,缓解交通压力。启用待行区后,我们会先观察1个月左右,看市民是否适应,今后将根据路口压力、流量等情况,考虑扩展城区路口待行区。”罗沛告诉记者,启用待行区后,一个绿灯的周期能较之前多通行6-8辆车,大大节省等待时间,提高通行效率。



学生体验“识眼术”。

### 科普大篷车载着“干货”进校园

晚刊讯(记者 吴清文 文/图)7月15日,新时代文明实践-2020年来宾市科技教育专家基层巡讲暨科普大篷车走基层科技志愿服务活动(金秀站),在金秀瑶族自治县民族小学启动。

启动仪式上,金秀县民族小学七彩彩虹瑶族童声合唱团演唱瑶族歌曲《瑶家迎客歌》《吉冬诺》,市科协向金秀县民族小学赠送一批科普书籍。启动仪式结束后,科技教育专家以志愿者身份,对当地青少年科技教育工

作者、各校科技辅导员开展培训。当天下午,科普大篷车开进金秀县民族小学,读眼术、声光反应测试、红外线成像像等科普仪器吸引了众多学生围观。

据悉,7月14日,来宾市科技教育专家基层巡讲暨科普大篷车走基层科技志愿服务活动(象州县)启动,科技教育专家及志愿者开始全市巡讲,将科普大篷车开进校园。7月17日至23日,活动将分批在兴宾区、忻城县、合山市、武宣县举行。