

培育拼搏精神 锻炼强健体魄

五里桥街道开展“童享·全民健身”趣味体育活动

2024年巴黎奥运会已于日前圆满落幕，比赛期间，中国代表团捷报频传，奥运激情点燃运动热潮。中国运动员们在奥运赛场上奋勇拼搏，争金夺银的精神激励着每一位中国人。

适逢8月8日“全民健身日”来临，今年“全民健身日”的主题为“全民健身与奥运同行”。为弘扬奥运精神，强健青少年体魄，丰富社区青少年暑期生活，五里桥街道于8月8日当天在社区文化活动中心举办了“童享·全民健身”趣味体育活动，点燃青少年运动热情。

活动伊始，教练通过示范指导一系列乒乓球接发球技术，点燃了孩子们的运动热情。教练们从最基本的握拍姿势讲起，逐步深入到发球、接球的技巧，每一个动作都进行了细致入微的剖析与示范。孩子们目不转睛，握拍练习，乒乓球馆里欢声笑语不断。

投篮过程中，孩子们热情高涨，精神抖擞，神情专注，认真把握投篮机会，尽己所能展现出最佳个人风采。虽然投球不是百发百中，但是大家都相互鼓励、加油助威，整个篮球场上呈现出轻松、欢乐的气氛。

“跳房子”也叫跳飞机，是中国民间传统

的体育游戏之一，趣味性、娱乐性极强，深受广大儿童的喜爱。孩子们在了解玩法后，大家都迫不及待地想试一试。

据悉，五里桥街道深入推进社区全民健身，本次全民健身日活动重点关注暑期社区青少年，结合奥运氛围设置了乒乓球、篮球等奥运项目和中考体育科目，吸引暑期学生、街区企业员工子女等社区青少年广泛参与，通过体育运动帮助青少年掌握运动技能，培育拼搏精神，锻炼强健体魄。



暑期安全宣传教育 护航青少年健康成长

为筑牢青少年暑期安全防线，五里桥街道开展暑期安全宣传教育系列活动，切实助力辖区青少年健康安全成长。

8月7日，中一居委组织辖区内中小學生前往黄浦区消防救援支队卢湾中队开展了一场别开生面的参观学习活

消防指战员邀请孩子们参观消防车辆及内部消防设备，详细讲解了各种消防器材的使用方法和注意事项，熟悉掌握基本的火灾预防和逃生自救知识，直观认识到消防安全的重要性。

孩子们以沉浸体验的方式，学习穿戴体验个人防护装备，零距离观摩消防指战员日常训练，提高青少年对消防知识的关注度，在孩子内心种下重视消防的种子，成为每一个家庭的“小小消防科普员”。

紧紧围绕“消防安全+反诈”的暑期安全主题，街道为正在过暑假的青少年们上了一堂生动的暑期安全课。消防指战员细致地普及了从发生火灾如何报警、如何扑救自救、如何安全逃生等各类安全防范知识。以一问一答的形式引导小朋友们探究发现家用电器的插座超载、厨房的灶台油锅、楼道堆物、电动车违规停放及充电等生活中的火灾隐患。



小朋友们踊跃发言，在频频互动中点燃了学习消防知识、参与消防工作的热情。

课堂上，通过梳理分析电信网络诈骗典型案例，警惕针对不同年龄阶段学生“因人施骗”的诈骗收费，守护好“密码、二维码、验证码”等个人信息，切实增强青少年自身反诈防骗意识。

此外，各居民区也开展了丰富多彩的暑期活动，从文化学习到体育锻炼，从手工制作到科普讲座，通过各种形式的活动，满足不同青少年的兴趣和需求，让辖区青少年在家门口度过一个有意义的假期。

收获满满 共绘成长画卷

在这个充满欢笑与汗水的夏天，8月16日下午，五里桥街道南园党群服务中心（社区文化中心）第二期爱心暑托班迎来了温馨落幕，为孩子们丰富多彩的暑期生活画上了圆满的句号。

活动现场，班主任周雯婧和王芳玲分别对第二期暑托班的整体情况进行了全面的总结和回顾。暑托班不仅仅是一个简单的托管班，更是一个让孩子们学习新知、结交朋友、培养兴趣爱好的平台。从科学实验的探索到艺术创作的灵感碰撞，从体育运动的活力四射到传统文化的深度浸润，每一个瞬间都见证了孩子们的成长与蜕变。

志愿者代表蔡隼以真挚的情感讲述了自己参与暑托班的点点滴滴，从最初的紧张不安到后来的得心应手，每一次与孩子们的互动都让她深感责任重大而又充满乐趣。她说：“这段经历让我学会了如何用心去感受每一个孩子的独特之处，未来的路上会带着这份温暖与力量继续前行。”

学生代表徐芷萍和陈依萌分享了自己暑托班学会了分享、学会了合作，更学会了

珍惜彼此间的友谊。那些共同度过的欢笑与泪水，成为了他们心中最宝贵的记忆。这份纯真的友谊，将如同夏日的阳光，温暖并照亮他们未来的道路。

结业典礼上，每位孩子手捧着自己努力与成长的见证——结业证书，脸上洋溢着幸福的笑容。这一刻，不仅是对他们暑期学习成果的肯定，更是对他们未来无限可能的期许。

才艺汇演是结业典礼的重头戏，孩子们用歌声、舞蹈、朗诵等多种形式，展现了自己的才艺与风采。舞台上，他们自信满满，光芒四射，每一个动作、每一个表情都充满了感染力，让在场的每一个人都为之动容。随着相机快门声的响起，一张张笑脸被定格，成为了这个夏天最珍贵的记忆。

此次爱心暑托班共开设两期4个班级，围绕“文化薪火·智慧传承”“科技之光·未来探索”“活力青春·团队共赢”“心灵港湾·快乐成长”四大主题开展特色活动，旨在陪伴孩子们度过一个安全、快乐、有意义的暑假。为进一步丰富暑托班的活动安排，在市、区两级资源配送的基础上，五里桥街道还积极引入区域化党建团建单位、商铺自治联盟、社会组织及社区达人等各方面资源，为孩子们带来了老红军故事分享、沪语诵读、科创编程、火星探索、体适能等各类丰富多彩的活动。

暑托班虽已圆满结业，但爱心永不落幕。接下来，五里桥街道将持续发力，开展更多丰富多彩的青少年活动，为辖区青少年的健康成长保驾护航。



实践活动拓宽视野 探索发现“和美五里”

为充分挖掘和培养社区青少年的创新精神和实践能力，连日来，五里桥街道“小黄鹂”记者团来到了街道社区文化活动中心以及黄浦滨江滑板极限公园，一起探索发现“和美五里”。

在社区文化活动中心，“小黄鹂”们分为4组穿梭于中心的各个角落，体验了各种各样的活动，在互动中捕捉新闻，记录下了自己的看法和心得。在讲解员的带领下，“小黄鹂”们参观了图书馆，一排排整齐排列的图书，一本本色彩丰富的绘本读物，还有智慧便捷的阅读设施，深深地吸引着孩子们在此驻足；在暑托班中，他们了解了暑托班的开展情况、课程



和人员安排，丰富的活动让他们心生向往；在非遗传彩工作室，孩子们为精湛的工艺品感到赞叹，也深刻体会到了优秀传统文化的魅力。

目前，在中心里还有“小昆虫·大世界”中国科学院上海昆虫博物馆社区特展和“科娃爱探索”2024年黄浦区青少年科普夏令营，“小黄鹂”们参观了各种各样的美丽昆虫，体验了生态的多样性；在



科堂体验空间中，VR技术带他们体验了神奇的视听阅读之旅，和AI机器人下象棋也別有趣味，3d打印更是让大家直呼神奇。在互动体验区，外形呆萌的智能机器狗以其灵活的步态和憨态可掬的模样，瞬间吸引了“小黄鹂”们的目光，激发了孩子们对未来科技世界的好奇与想象。同时，深海穿越赛、格斗机器人等游戏，也让他们深刻感受到科技带来的无限可能与

乐趣。

在黄浦滨江滑板极限公园，“小黄鹂”们跟随讲解老师了解了场地的设计与构造，以及奥运会相关知识。随后，经过简单的学习和练习后，“小黄鹂”们全副武装，穿戴上护具，开始进行滑板体验和跪摔挑战。跟着老师的步伐，上板、蹬地、摔倒、起身……同样的动作重复了一次又一次，大家一点点找到滑板的技巧与感觉，不仅锻炼了平衡能力，掌握了滑板姿势、技巧，还知晓了滑板的“摔倒”窍门，学会了更好地保护自己。

此次实践活动，进一步拓宽了小记者们的视野，让他们拥有发现的眼睛和探究的思维，引导孩子们以“小黄鹂”的身份为社区治理的方方面面贡献少年力量。