

“挖掘”成长“宝藏”

本报记者 周琳
通讯员 吉梅 张蕾



寻访小队
看家乡

沙,沙沙,沙沙沙……雨天清晨,一群来自镇江市京口区实验小学的“红马甲”手拿扫帚等工具,与环卫工人一起给城市做“美容”。

春雨滋润万物,但积水却会让落叶粘在地上,给清扫增加难度。“我们每次清扫道路的志愿活动都会选在阴雨天,希望能为环卫工人们减负。”活动组织者六(2)班包一诺说。在她的

组织下,“红马甲”们分成两到四人的小组,对每个路段的树叶进行集中处理,并用钳子夹出“藏”在灌木丛深处的白色垃圾。过程算不上轻松,但当他们看到自己负责的区域一点点变干净,心里非常开心,“打扫过的整洁路面让人很有成就感。”同学们的行动不仅让城市更加美丽,也让环卫工人们心里暖暖的。

从幼儿园大班开始,包一诺就在妈妈的带领下参与各类志愿活动,用行动为他人带去爱与温暖。记得第一次去敬老

院时,包一诺看到一位老奶奶,目光空洞地看着远方,便主动走向她。原来,这位年近百岁的汪奶奶因为腿脚不便、听力退化,情绪有些不稳定,大家都不太愿意和她交流。于是,包一诺每次去养老院都会耐心地陪她聊天、帮她剪指甲,汪奶奶听不清,她就趴在汪奶奶耳边多说几遍。包一诺的到来,“点亮”了汪奶奶的心,她不在时,汪奶奶也愿意按她的劝说,主动跟其他老人和工作人员“搭搭腔”了。去养老院的经历让包一诺对待长辈更有耐心,也更懂得关爱家人。周末,她还会亲自下厨,为家人做回锅肉、肉末茄子等拿手菜,“妈妈最爱吃‘美容菜’蕃茄炒鸡蛋,爷爷奶奶牙口不好,爱吃白菜口蘑炖豆腐,暖身又暖心……”

六年公益路上,包一诺一路收获,一路成长。“志愿活动不仅丰富了我的课余生活,还让我感受到‘奉献’的快乐,让我更有耐心、更有责任感”,包一诺说,以后她会继续参与志愿活动,传递更多爱与温暖,“挖掘”更多成长“宝藏”。

“城市大脑” “队”话数字力量

本报记者 周琳
通讯员 陈丽洁 吴雪娟

“数智建设”让灾情预警更加准确、及时。”直观的变化让邹胤轩感受到数字化建设对城市治理的推动作用,“城市越聪明、越智慧,我们的生活也越幸福!”

城市治理不仅要能“看见”,还要能“预见”。指挥大厅里,巨大的屏幕上滚动显示着大到疫情防控、小到小区垃圾分类情况等数据。工作人员向同学们介绍,城市的亿万数据不仅助力当下的城市治理,还通过算法模型的分析和研判生成信息专报,帮助相关部门在梅雨季、冰雪期等特殊季节来临前做好预案。互动环节,六(3)中队汤熙哲变身“指挥长”,与无锡气象局工作人员进行视频连线,共同研判城市天气;通过AR高空鹰眼,巡查无锡动物园、融创乐园等人流量较大的点位,排查安全隐患,这让他对“城市大脑”有了更直观具体的感受。

“原来科技正影响着我们生活的方方面面。”寻访结束后,汤熙哲对参加机器人社团的活动更加积极了,最近,他正忙着研究可搬运桥墩等重物的工程机器人,想要为城市建设贡献自己的力量。

运行中心的数字绘画作品给同学们带来了奇妙的艺术体验,让六(3)中队刘天滢印象最深的是数字



艺术长廊里,一幅幅变化的“电子画”。“我们触摸屏幕,数字画就会发生变化,特别有趣。”数字画的呈现形式让喜欢国画的刘天滢有了新的想法,“数字化让艺术更加‘生动’,希望我也能为自己的国画作品插上数字化的翅膀,让更多人感受到传统文化的美。”虽然现在AI也能根据关键词完成绘画甚至视频作品,但刘天滢觉得绘画者的思想与情感表达是AI替代不了的,“对于科技的应用,我们要理性看待,不能过度依赖。”

寻访结束后,队员们七嘴八舌地交流着收获,脑洞大开畅想未来数字化城市的模样。“原来很多不可能的事情在这里都已实现了,科技的力量真强大!”六(3)中队张或豪希望未来不再堵车,长大后,他想成为一名“飞天汽车”工程师,而六(3)中队陈致全则认为面向“数智未来”,更要学好科学技术,打好坚实基础。

巨幅屏幕上滚动显示着海量数据、全市人流密集重点场所传来的实时画面……走进无锡市城运中心,现代化的展厅、科技感满满的数字化设备,让育英实验小学的“红领巾工程师”们“哇”声一片。作为江苏省第一个以数字底座为核心的城市运行中心,它运用AR高空鹰眼、无人机空中巡管平台、区域入侵算法等数字黑科技,为城市运行提供监测预警、动态调度等核心技术支持,被称为“城市大脑”。在工作人员的带领下,同学们探秘“城市大脑”的运行,感受家乡数字化的建设成果。

走进无锡市城运中心,六(3)中队邹胤轩被眼前的景象震惊。数字大屏上,实时切换着拈花湾景区、无锡火车站等人流、车流密集场所的画面,工作人员告诉大家,城运中心组建了无人机巡管编队,上下班哪个路口发生拥堵,突发暴雨时河岸情况如何,在这里可以“一屏全览”,实时调度。“去年梁溪区发生山火,就是无人机巡查时发现并通过‘一网统管’平台调度消防等部门及时扑灭的,有效地阻止了火情蔓延。以前的火情靠人工巡查,被动呼救,而



图为无锡市育英实验小学学生寻访无锡市城运中心。

成绩不稳定,找到症结很重要!



老师:

您好!进入初二以后,我的成绩变得很不稳定,分数经常忽高忽低。有时候感觉考得不错,但分数出来后却让我不太满意。遇到重要的考试,我怎样才能稳定地发挥出应有的水平呢?老师,请您帮我!

同学:

你好!谢谢你对我的信任。听了

你的叙述,我首先感到,你对待学习有着认真的态度,对学习状态,也有着敏锐的觉察力。初二的学习确实比初一更加深入和复杂,当成绩出现波动时,最重要的是保持积极的心态,不要责怪自己或感到沮丧。每个人都会经历学习上的挑战,而你目前在所面临的问题也是很正常的。只要找到合适的方法,我们就可以很好地度过这个时期。

那么让我们来分析一下你成绩不稳定的原因。是因为有些学科知识掌握得不够扎实,还是因为心态不够稳定?如果是前者,建议你在平时多花时间巩固相关知识。如果是后者,建议你在备考时多进行一些模拟练习,让自己更好地适应考试节奏,从而在考试中做到情绪稳定,发挥出应有的正常水平。具体来说,可以尝试着做以下调整:

调整心态:保持积极的心态对于学习和考试都是非常重要的。尝试将注意力集中在学习过程本身,而不是过度关注结果。你可以通过深呼吸、冥想、运动等方式来缓解压力和焦虑。

制定学习计划:制定一个详细的学习计划,安排好每天的学习任务。这有助于你更好地管理时间,避免低效学习。优化学习方法:尝试采用不同的学习方法,例如错题笔记、归纳总结、与同学讨论等。这些方法可以帮助你更好地理解 and 掌握知识点。同时,要注意休息和放松,适当的休息和放松可以提高学习效率。

最后,我想告诉你,学习是一个不断挑战自我的过程,暂时的失败并不可怕,只要不断努力,一定会收获成功。祝你学习进步,成绩稳步提升!

样,把美食分享给他们,把有趣新鲜事讲给他们听,让他们时时刻刻感到温暖。孝老爱亲是我们中华民族的传家宝。同学们,让我们铭记养育之恩,传承孝老美德,从身边的小事做起,化身一滴水,滋润长辈的心田;变作一束光,照亮携手前行的路途!

你的成长导师
张雯(南京市中华中学初中部)



低碳生活,我家的新时尚

淮安市车桥镇中心小学 许梦瑶
指导老师 王乃峰

“低碳生活,绿色出行”已成了社会的新时尚,我们一家自然也是这一时尚的追随者。

以前,爸爸出门买个酱油,都以车代步,可如今大变样了。化身“环保主义者”的爸爸常说,燃油车的尾气不仅污染空气,还会破坏大气层,造成温室效应。为了地球母亲,低碳出行刻不容缓!前几天,爸爸要去城里办事,只见他在微信“朋友圈”里发出“进城拼车”的消息,不一会儿手机就响了,说车一会儿就到。我问爸爸:“咱家的车坏了吗?”爸爸微微一笑:“我现在喜欢拼车进城,一个人开一辆车,多浪费啊!几个人共同乘一辆车,既省钱又省油,还有伴儿,何乐而不为呢?”

妈妈没有爸爸这么多“大道理”,她算是低碳生活的实干家。在爸爸“环保碎碎念”之前,我家循环用水、节约用电就已经在妈妈的大力推进中初见成效了。上周末,超市做促销,妈妈带着我买了满满一购物车的商品。来到收银台,收银员阿姨问我们要几个方便袋,我还在扳着手指算呢,妈妈微微一笑,摇摇头,之后掏出随身带的3个帆布包,把商品分门别类地放了进去。

爸爸妈妈的一言一行深深地影响着我,现在无论在家里,还是在学校,我都能做到随手关紧水龙头,关灯时拔掉插头,就连用过的纸张,我都会再次作草稿纸使用。低碳生活已成了我的习惯,同学们还送我一个外号——“吝啬鬼”,其实我还挺喜欢这个外号的,因为“吝啬”也是我在为环保做贡献呀。

孝老爱亲 从我做起

苏州市吴中区范仲淹实验小学教师 李筠

同学们,父母给了我们生命,并陪伴我们成长。当我们遇到困难时,父母倾注所有帮助我们;当我们受到委屈时,父母耐心倾听、给予指导……而有些同学却对父母出言不逊,不断索取,未考虑过父母的艰辛。一个连尊敬自己父母都不做的人,还会是一个有爱心、有孝心的人吗?鸦有反哺之恩,羊有跪乳之德,孝敬父母是我们义不容辞的责任。

孟子说:“老吾老以及人之老。”我们不仅要孝敬自己的父母,还要孝敬家中的老人,并呵护社会上所有的老人。老一辈为了祖国的强盛,为了下一代能过上幸福安康的生活,辛勤劳动了几十年,创造了大量的物质财富和精神财富。他们还精心哺育和照料我们,陪伴我们茁壮成长。如今他们老了,应该受到全社会的尊敬和照顾。在日常生活中,我们要帮助老人解决生活的困难,多给老人一些心理慰藉,如为自己的爷爷奶奶或者邻居老人做些力所能及的事,比如帮他们洗衣、扫地等。多为他们着想,像他们曾经对我们那