

祖国颂

“双减”之后，他们这样过长假

走进社区 假日新生活 走进营区 沉浸体验学当“军人”

亲子互动为“爱”忙碌 沉浸体验学当“军人”

在社区幸福成长

本报记者 孙中钦 摄

“双减”之后的首个长假里，上海孩子们有了更多自主的时间，走进生活做真正“想做的事”，也让亲子关系变得更融洽。

“左边！左边！”毛建姿是文来中学六年级学生吴易恬的妈妈，但昨天，她却是女儿的最佳“拍档”。在徐汇区田林街道“童心映红心 党徽任务”亲子游园会的“党徽任务”关里，毛建姿蒙上暖黄色眼罩，跟着耳边女儿的指示摸索着前进。“还要再走一步？”她发出不确定的问句。“是的！再走两步！”在垫子一旁的吴易恬坚定地回答。随后，配合默契、相互信任的母女顺利再闯一关。

亲子游园会由田林街道社区党群服务中心和田林街道社区少工委主办，活动以建党历程为线索，共分为“学党史”“学楷模”“明责任”等六个项目，并配有其他互动体验，寓学于乐，助力少先队员在社区幸福成长。

毛建姿说，“双减”后的国庆，能有机会和孩子走出去，参加一些有意义的活动，假期过得更有滋有味。“游园会对孩子来说还是一次爱党爱国的教育活动，让他们能够聆听身边的楷模故事，并在心中种下英雄的种子，有助于形成正确的世界观、价值观和人生观。”

同样在这个假期，长宁区复旦初级中学

武警官兵向中学生展示内务整理流程，介绍军营文化

本报记者 张龙 通讯员 李宏伟 摄

今天上午，一群中学生来到部队营区，化身“新兵”，与官兵们共同度过一个充实快乐的沉浸式军营体验日。

上午9时，武警上海总队执勤第五支队某中队，联合南翔中学，邀请在校学生进军营观摩枪械武器、体验射击、学习新中国史，参观内务设置、体验叠“豆腐块”、拍摄创意“军旅照片”，开展“‘进军营，庆国庆’军营沉浸体验日”活动。让学生们走出家门，走进营门，体验军营生活，“零距离”接受国防教育。

“同志，欢迎来到‘新兵连’，请收好你的任务卡，随教官完成新兵连任务挑战。”刚一进入营区，被分为三人一组的学生们获取“任务卡”并“受领任务”，每组学生还分配到一名武警“教官”带领他们完成任务。耳目一新的情景设置，一下抓住了大家的眼球。

营区“靶场”上，各式枪械整齐排列。“射击的‘三点一线’是指觇孔、准星和目标在一条水平线上，瞄准时，准星对向目标中间，这样才能击中目标。使用步枪射击时，枪托一定要抵实肩窝，降低后坐力的影响……”在教官带领下，学生们很快掌握武器使用基本原理和要领。官兵们把平时战术训练使用的水弹枪取出，让学生进行射击体验。“10环！”随着

一声“枪响”，精准的射击赢得官兵们的点赞，也引发现场的一片欢呼。

学生们还走到“军人形象”后侧，在镂空的脸部露出自己的面庞，纷纷“变身”军人，留下创意纪念照。

活动最后，学生和官兵们一同举起“为祖国庆生”表情包、挥舞着国旗，大声齐唱《我和我的祖国》，用歌声庆祝祖国母亲生日快乐。

“今天，我不仅得到放松，还学到了国防知识和新中国史，体验了军营生活。没想到军营也能这么有趣，这个国庆的‘尾巴’过得真是太开心了。”活动结束后，张承希同学拿着完成任务后的纪念品，兴奋地说。

带队老师纪晖为此次活动点赞：“在这次沉浸式的军营体验活动，同学们在完成任务的满足感中，学到校内不常学到的知识、提升了校内培养不到的‘军旅’综合素质。应该说是既有意思更有意义。”“双减”以来，该校统筹校外实践活动课程，鼓励开展学生社会实践活动。发挥好少年宫、青少年活动中心等校外教育单位和军营、革命烈士纪念馆等爱国主义教育场所的阵地作用，为学生们提供校外阵地和菜单式服务。

本报记者 江跃中 通讯员 李宏伟

千城之城 海上搜园记

春花秋色公园 灵动之地藏着“水弹性”

“似觉山桃野杏非，耻将浓绿眩群姿。向天乞入秋风队，兰菊中间入片时。”这是宋朝诗人潘昉所作的《春花秋色》。在临港滴水湖畔，有座公园的名字就叫“春花秋色”。漫步其中，移步易景，看缤纷绚烂的花海，打卡色彩斑斓的彩虹桥，站在瞭望塔上听鸟鸣、观秋景……更神奇的是，这座公园里还能实现“小雨不湿鞋，大雨不积水”，雨中漫步也别有意境。雨后的春花秋色公园，仿佛一幅被不断润色的油画，湿地里蛙声阵阵。行走在步道上，落下的雨水被尽数吸收，润泽却不显潮湿，比平日里更添几分灵动。

这是如何做到的？春花秋色公园作为临港最早一批融入“公园+海绵”建设理念的城市公园，通过雨水花园、高位花坛、透水铺装等各类海绵技术措施，对雨水进行消纳和净化，实现了公园“水弹性”。

春花秋色公园总面积约113.5公顷，是一个集滨海休闲、文化旅游、生态保护为一体的公园。作为临港新片区的打卡胜地，春花秋色公园有六大功能板块，个个都别有意味。像人称“花海拾遗”的花坡野趣区，位于树阵广场的中心位置，里面种植多种宿根花卉，加上地形的起伏变化及特色挡土墙，给人深刻的景观体验，花海的尽头是彩虹天桥和景观塔，能提供良好的视野，眺望花海和整个湿地片区，将美景尽收眼底。再看自然休闲区“百果争奇”，汇集上海具观赏价值的果树花木，创建“百果园”“野果园”，形成独特果树色彩，将“水系-绿廊-人”三个核心联动起来，这里强调“春花秋色”主题中的“色”，丰富景观元素的同时也达到科普教育的意义。而在居民活动区“活力水岸”，那里结合周边用地属性特征，集中设置了市民休闲运动的功能板块和较多公共服务建筑板块，给市民提供良好的休闲去处，尤其里面的一号营地以房车、帐篷露营为特色，有专门的烧烤区域，二号营地主打“星空泡泡屋”“透明船”等项目，以野餐露营为特色，一到节假日，就成为亲子出游的热门地。

本报记者 杨欢

滨海休闲 | 生态保护 | 文化体验

地址:南汇新城镇海港大道-环湖西二路-N19路-环湖西三路所围成的区域

交通:轨交16号线;自驾(停车场免费)

开放时间:公共空间全天开放;露营过夜仅限周六晚上,不过夜时间不限

门票:免费

长假里,公园内游人如织

本报记者 戴天骄 摄

春花秋色景观工程(一阶段)B1区海绵城市建设

临港海绵城市

海绵城市是指通过“渗、滞、蓄、净、用、排”等措施，最大限度实现雨水资源的渗透和消纳，有效缓解城市内涝、减轻热岛效应、改善生态环境等。本项目位于临港新片区，占地面积约2.5公顷，总投资约1000万元。项目建成后，将有效提升该区域的海绵城市品质，为市民提供更加舒适、便捷、安全的休闲空间。