

经典润童心 和孩子一起重温 我们儿时读过的书



活动现场。

“很久很久以前，并没有天和地……”“哇！好美的月亮啊！我们把月亮带回家好好欣赏吧……”5月29日，鄞州区首南街道格兰春天社区“经典润童心·书香伴成长——我陪孩子读经典”活动在首南中心幼儿园举行，现场传来琅琅书声，孩子们用稚嫩的声音讲述经典故事。

“老师，我家有这本书，爸爸说这个故事他小时候也读过，我想讲给大家听。”幼儿园大四班的王漩悦小朋友在一摞故事绘本中，挑选了自己熟悉的《夸父追日》，一板一眼地讲述起夸父的故事，她的落落大方鼓舞了不少小朋友，大家纷纷走到台前，分享各自熟悉的经典故事。

“昨天晚上，爸爸给我讲了‘猴子捞月’的故事。这个故事告诉我们，遇到事情要多动脑筋，不能贪心。”大四班的简宇辰小朋友讲述了自己最爱的绘本故事，还把里面蕴含的道理一并分享给大家。

简短的经典故事分享会结束后，老师给孩子们布置了一个阅读小任务——挑选一本喜欢的绘本，带回家跟爸爸一起阅读并录下视频，优秀作品将发布在幼儿园的“爸爸善故事”电台上。

“我要带《八仙过海》回家跟爸爸一起读。”“我要这本《三个和尚》，让爸爸晚上讲给我听。”小朋友们现场挑选经典绘本，准备邀请爸爸一起阅读。

当天晚上，老师就收到了林子辰家长发来的阅读视频。“大家好，我是林子辰的爸爸，今天我和我家宝贝要跟大家分享的经典故事是《司马光砸缸》。”视频中，林子辰在爸爸的陪同下，声情并茂地讲起了司马光的故事。这已经是他们家第三次在“爸爸善故事”电台给大家讲故

事了。林爸爸表示，结束一天的工作，静下心来陪孩子一起阅读，是他最享受的亲子时光，“这些都是我小时候听过的经典故事，和孩子一起共读，特别有意思。”

据悉，首南中心幼儿园的“爸爸善故事”电台目前已经推出14期，每周都会有4位爸爸带着自家宝贝和大家分享睡前小故事。最新一期以分享经典故事为主题，和孩子一起重温爸爸儿时读过的经典，共同感受故事中蕴含的中华优秀传统文化之美。

“我们推出‘爸爸善故事’电台的初衷，是希望通过这一创新的方式，让爸爸们更主动地参与到孩子的教育和成长过程中来，同时也让幼儿园和家长之间建立更紧密的联系。”首南中心幼儿园中二班班主任汤扬扬说，这种“打卡”方式激发了很多孩子的阅读兴趣。

“这次我们带着社区图书馆里的经典故事绘本走进幼儿园，开展‘我陪孩子读经典’活动，采用家校社联动方式，让家长和孩子一起重温儿时的故事，旨在培养孩子对阅读的兴趣，建立良好的亲子关系。”格兰春天社区党总支书记金鑫说，希望通过家长陪读、老师引读、社会伴读等方式，带动越来越多的人热爱阅读，让阅读融入每个人的日常生活。

记者 薛曹盛
通讯员 王静远 王莺 文/摄

这个共享空间上线一周 就众筹到180余本教辅书

“我女儿9月就要上幼儿园大班了，这本拼音教学本可以让她慢慢熟悉起来，我就不去书店挑选了。”5月29日一早，鄞州区姜山镇姜山社区都市华庭小区居民邓传忠，在“益起伴学”场地选到了适合自己孩子的书籍。

当天，都市华庭小区的“益起伴学”共享空间刚刚上线，就吸引了一波“粉丝”。这个共享空间由社区闲置空间改造而来，书架上180余本课外教辅书籍全部来自居民捐赠，有很多还是八九成新。居民可以在该共享空间“以旧换新”，或者用捐书的形式来获得相应积分，用积分可以在社区兑换其他学习用品等。这样一来，居民家中闲置的教辅书籍就“流动”起来了。

两年前，金色江山园小区社区未成年人活动室改造成了鄞州区民办公助普惠园，姜山社区就将未成年人活动场所搬到了都市华庭小区社区闲置空间。约50平方米的空间里，孩子们可以画画、下棋，看课外书。后来受疫情影响，社区活动减少，这个活动室逐渐成了闲置空间。

“这段时间刚好在家收拾东西，整理出了孩子的很多教辅书，扔了怪可惜的，可以送给社区有需要的居民。”今年2月，都市南山业委会主任许君特意找到社区书记黄琳，希望将家中的闲置教辅书通过社区平台，送给小区低龄段的孩子。

听了她的建议，社区联合3个小区业委会经过探讨，于上个月正式启动“益起伴学”项目计划，通过方案设计、墙面改造、书柜搭建和场地整理等，在儿童节前，“益起伴学”共享空间正式启用。上周，社

区发布教辅书“回收令”，鼓励居民将家中孩子的闲置教辅书通过这个共享空间流动起来。

不到一周，共享空间就收到了180余本课内外读物。根据“益起伴学”的《书籍兑换规则》，社区志愿者为每位前来捐书的孩子发放伴学积分本，捐1本书就能获得1积分，积分用印章形式盖在积分本上。当天，来自都市南山小区的王轲轩小朋友的积分本上就敲了10个章，是全场获积分最多的小朋友，他激动地说：“希望我的书可以分享给更多小朋友，这样我就能赚更多积分，以后可以兑换想要的学习用品。”

邓晨小朋友前来捐书的时候，一眼就看中了书架上的《时间机器》，“我能带走这本书吗？早就想买了，没想到在这里看到它！”他在借阅登记本上现场登记，并写上了归还日期。

记者打听到，社区下一步将推出“伴学”系列系列活动。此次在发布教辅书“回收令”的同时，社区也发布了达人召集令，将推出系列共享课程。消息一出，就有热心居民来报名。金色江山园小区的张书彪喜欢魔术表演，曾获2022年度鄞州区“乡村文化能人”称号。看到招募令，他立即报了名，“很多孩子喜欢魔术，却不知道其中的原理，这个社区课堂很适合和大家分享魔术奥秘。”张书彪说。都市华庭小区的黄冉有多年幼儿教育经验，她希望给居民上亲子教育课程。目前，达人“伴学课堂”还在招募中，计划在暑期上线，届时辖区居民将享受家门口的暑期课堂。

记者 薛曹盛
通讯员 周凌峰 孙盛 文/摄



孩子们捐出了闲置的教辅书。

一次意外就医竟解决了外籍友人多年的眼部困扰

近日，在宁波鄞州眼科医院，一位来自伊朗的患者MARYAM女士来取之前验配的眼镜。由于她偶尔会感觉眼部不适，便向专家求助。经过一系列检查，她被确诊患有干眼症。于是，眼表专家李建东安排医护人员对她进行干眼SPA治疗。

MARYAM女士的干眼是因睑板腺堵塞引起，随着治疗中眼睑分泌物的排出，她的眼部不适感得到明显缓解。她没想到原本只是来取眼镜，却意外解决了困扰自己多年的干眼问题，治疗的快速有效和愉

悦的沟通，让她对中国有了更好的印象。“我在这里充分感受到了中国医生对病人的关心和照顾，医生的诊疗水平很高，而且对待病人很负责，我想中国的患者是世界上最幸福的病人！”

李建东表示，如果眼睛出现干涩、痒、甚至偶感刺痛、异物感等一系列症状，就很有可能是患上了干眼症。据不完全统计，每4个人中就有一例干眼患者。他呼吁市民朋友要养成良好的用眼习惯，用科学的方法防控干眼。

尽量避免长时间、近距离的疲劳用眼，成年人长时间用眼不要超过1小时，适当做眼部按摩，远眺户外。

眨眼是一种保护性神经反射动作，可以使泪水均匀地涂在角膜和结膜表面，以保持润湿而不干燥。一旦眨眼次数减少，将直接导致泪水的量减少，而暴露在空气中的泪膜会快速蒸发，失去对眼球的保护力。

多吃一些新鲜的蔬菜和水果，补充维生素C的摄入；同时也可以多摄入富含维

生素A、B1、E、蛋白质等的食物，如豆制品、鱼、牛奶等食物。

可以用热毛巾、加热蒸汽眼罩等热敷眼睛，每次10分钟-15分钟左右，能一定程度缓解干眼症状。

目前，90%的眼药水都含有防腐剂，这些防腐剂可对眼表的细胞产生损害。所以，当我们眼睛出现不适的时候，建议找专业医生做出诊断后再对症治疗，不要随意乱滴眼药水。

记者 陆麒雯 通讯员 竺玫志