

银龄也新潮

老年大学迎来“开学季”

9月1日,西安交通大学老年大学、西安老年大学校门口热闹起来,三三两两的老人背着乐器,拎着包陆续走进学校,老人们脸上洋溢着笑容。



西安交通大学老年大学学员聆听开班入学教育。

子女送父母“上学”

一大早,西安交通大学老年大学门前就聚满了老人,大家边走边讨论着自己的“学习装备”——小提琴、二胡、瑜伽服、舞鞋……

教学楼内老师们穿梭在走廊里,手把手地教老人们操作二维码打卡,还细心地告知教室位置。走进班级,小提琴班的学员们已拿起乐器,琴声虽断断续续却充满热情;钢琴班里,

十多名学员戴着耳机认真练习弹奏,指尖在琴键上跳跃。

在兴庆路的西安老年大学,上演着同样美好的场景。李阿姨一手拎着从学校旁边早市刚买的新鲜蔬菜,一手提着书包,脚步轻快地走进教学楼,学习与生活两不误;张阿姨被女儿开车送到校门口,下车后,女儿还探身嘱咐她,“能学多少学多

少,学不会也别着急!”简单的对话里都是满满的爱。

这样的画面,仿佛父母骑着自行车送孩子上学的场景。如今角色互换,子女送父母“上学”,体现出儿女对父母真挚的孝心。

走进教学楼,工作人员正忙着将学员们的书画作品小心翼翼地张贴在墙上,吸引着路过的老人驻足欣赏。

多元化课程受热捧

西安交大老年大学今年秋季新增11大类、71门课程,涵盖声乐、器乐、书画、舞蹈、保健、文学等多个门类,体系更加完善。该校的葫芦丝、心理学2门课程获中国老年大学协会“精品课程奖”,教学水平在全国名列前茅。

西安老年大学则以明确的系部设置和特色课程见长,设有文体、书画、声乐、综合、器乐五系。其中,文体系的普拉提课程因健身效果显著,共开设9个班,成为热门选择。DeepSeek应用班、小儿推拿、家庭收纳与美学、微电影等课程,也极大丰富了学员的学习体验。

安康天亿老年大学课程涵盖声乐、舞蹈、乐器、太极、智能手机及健康养生等领域。今年秋季首创的“男模艺术班”吸引了不少老年男性报名,成为老年大学里一抹亮色,为

男性老年人提供了展示自我的崭新平台。

“以前退休后总觉得生活缺少了乐趣,来到老年大学后,我报了古筝和茶艺班,不仅学到技能,还结交了很多朋友,日子充实又快乐。”陕西老年大学学员王阿姨笑着说。西安交大老年大学学员李叔叔对科技课程赞不绝口:“这些课帮我跟上时代,现在用手机拍照、剪视频都很熟练,还能跟孙辈分享作品。”在西安老年大学学习普拉提的张阿姨感觉“身体更灵活,精神更好了”。而安康男模班的赵叔叔则圆了“模特梦”,感觉“越活越年轻了”!

老年大学多元化课程的热潮,不仅反映出老年人对精神文化生活的迫切追求,也体现了社会对老年教育的高度重视,让老年人在学习中获得幸福。

“文化养老”成孝亲新方式

流,标志着养老模式从物质赡养向精神赡养的深度升级。同时,不少老年人也从“被动养老”转变为“主动求学”,希望通过学习丰富生活、拓展社交圈。

老年大学火热的背后离不开子女的积极推动。“以前给父母买衣服、送保健品,他们总说用不上,去年帮妈妈报了老年大学的绘画班,她每天都盼着上课,整个人精神状态好了很多。”市民张勇的经历颇具代表性,他告诉记者,如今身边不少朋友都把老年大学学费当作送给父母的节日礼物,“比起物质,父母更需要精神上的陪伴和认可,支持他们学习就是最好的孝顺。”

这种“子女劝学”的孝亲新方式,不仅满足了老年人的精神需求,

更拉近了代际距离。在老年大学的课间休息时间,经常能看到学员们拿着手机向子女“汇报”学习成果,分享课堂趣事。“妈妈以前总担心跟我们冇代沟,现在她会主动跟我聊书法技巧,还会教我用手机修图,我们的共同话题越来越多了。”市民李女士说。

省社科院社会学专家表示,“文化养老”成为孝亲新方式,是社会进步的体现,反映了人们对养老质量的更高追求。随着老龄化程度的不断加深,未来政府部门应进一步加大对老年教育的投入,丰富老年教育资源,让更多老年人能够享受到“文化养老”的乐趣,实现老有所学、老有所乐、老有所为。

文/图 本报记者 赵丽莉

上好“开学第一课”

让新学期有一个好的开端

昨天是西安市中小学开学首日,记者深入校园采访了解到,各校纷纷围绕“爱国主义”“安全”“心理健康”“优秀传统文化”等主题,开展了形式多样的“开学第一课”,让新学期有了一个好的开端。

思政课 让学生“以史为帆 立志向未来”

上午8时许,在西安市新城区新知小学的开学典礼上,校长刘岚寄语全校近2000名学生,希望孩子们永怀爱国之心,牢记历史,并将努力贯穿在学习生活的每一天,做到每天做好一件小事情,每天争取一点小进步。

紧接着,一堂“以史为帆明方向,少年立志向未来”为主题的“开学第一课”正式开讲。校外辅导员、西安市“兵心”宣讲团成员刘国贤,为学生们送上

一堂“弘扬伟大抗战精神”的思政课。

六年级(7)班的吕浩凯同学对记者说,“听完开学第一课,我对革命先辈们心怀崇敬和感恩,我们要珍惜现在的生活,应以先辈们为榜样,刻苦学习,努力奋斗。”学校少先队大队辅导员郭蓉说,就是想通过这样一堂课,让学生们进一步了解抗战历史,激励孩子们在新学期积极向上,努力学习,全面发展。

心理健康课 帮助学生释放焦虑情绪



学生在心理健康课现场互动。

9月1日14时许,西安市实验小学的“开学第一课”,在心理健康副校长熊自洁的带领下,全体同学开启一场别开生面的心灵之旅。本次心理健康课程精心设计了四个沉浸式心理调适环节,引导学生们完成从假期到新学期的

心理过渡。

在“趣味唤醒”环节,通过猜成语,以轻松有趣的方式激活思维,让学生们在欢声笑语中切换学习状态。老师还创新运用“五感SPA疗法”,通过视听嗅味触的多感官体验,帮助同学们释放焦虑情绪。

安全课 在互动中牢记交通安全重要性



小学生体验大卡车盲区。

9月1日10时许,在西安高新第八小学的操场上,二年级的学生们和西安市公安局交通管理局高新大队丈八路中队的警察叔叔来了场零距离的“安全第一课”!

学生们走进驾驶舱当起“小司机”,才了解到大卡车有盲区,戴上“魔法眼镜”摇摇晃晃走直线,才发现喝酒后世界会“颠倒”;还有模拟驾驶小课堂、交警手势操,学生们都情绪高涨地参与其中。

“我承诺,过马路牵好大人手,戴头盔不抢行!”活动最后,铿

锵的童声在操场回荡。

西安高新第八小学校长侯栋伟感谢交警为孩子们筑起安全屏障,希望孩子们能通过沉浸式体验深刻认识到交通安全的重要性,争做文明交通的坚守者、传播者和引领者。

文/图 本报记者 张彦刚

