

青少年是祖国的未来,关心未成年人的健康成长,是国家、社会、学校、家庭义不容辞的责任。为广大未成年人的成长营造良好的社会环境,需要上下同心、齐抓共管、共同关爱,进一步筑牢儿童青少年健康防线,共同守护祖国的未来和希望。

关爱少年儿童 呵护健康成长

我市“校家社”协同共护青少年心理健康

本报讯(记者 戚丹青)“孩子刚进入新的学校有点紧张,总担心不能适应初中生活的节奏。就在我忐忑不安时,学校组织了一系列综合素质教育活动,让孩子很快适应了新环境,和老师、同学也建立了良好的关系。”近日,市第一中学的学生家长张玲告诉记者。

在这个充满希望的开学季,青少年心理健康问题再次成为社会关注的焦点。为帮助学生调整心态,迎接新学期,我市全社会上下联动,多所学校、心理咨询师协会等组织纷纷行动起来,通过一系列丰富多彩的活动,帮助青少年寻找“心能量”。

“近年来,我们学校将青少年心理健康教育作为开学第一课的重要内容,每周五下午都会组织心理健康主题班会,帮助学生建立积极向上的心态。”梁园区解放路小学副校长刘洪涛告诉记者,在9月6日召开的班会上,多位教师循循善诱,引导学生分享假期中的经历和感受,讨论新学期的目标和计划,并组织参与心理游戏。通过互动体验的方式,学生在轻松愉快的氛围中学会沟通、理解与合作,有效缓解了开学初期的心理压力。

据了解,我市的多所学校均在开学初开展了心理健康教育,以不同的方式引导学生学会倾听与表达,切实帮助同学们解除忧愁,轻装上阵,快乐学习。

除了学校的积极行动,市心理咨询师协会也开展了丰富多彩的活动。据会长孙萍介绍,开学初,协会利用线上线下多种渠道,进行青少年心理健康知识普及。在线上,通过网站、社交媒体平台发布了一系列关于青少年心理特点、常见问题及应对方法的文章和视频,吸引了众多家长和青少年的关注。



梁园区解放路小学教师为学生讲解心理健康知识。
本报融媒体记者 戚丹青 摄

线下,在社区、学校、图书馆等场所张贴宣传海报,发放宣传手册,提高了公众对青少年心理健康的重视程度。组织专业心理咨询师深入学校、社区,举办了多场以“青少年心理健康与成长”为主题的讲座和工作坊。

为了随时为青少年及家长提供帮助,市心理咨询师协会开通了青少年心理健康咨询热线,安排专业心理咨询师值班,同时,在协会办公室设立了心理咨询室,对来访的青少年和家长进行面对面的心理咨询和辅导。

青少年运动 科学防护很重要

文/图 本报融媒体记者 宋云鹰



学生正在进行排球训练。

秋日,我市操场上、公园里,处处可见青少年活力四射的身影,他们或奔跑跳跃,或挥汗如雨,享受着运动带来的快乐与成长。然而,随着青少年参与体育锻炼的热情日益高涨,如何确保运动过程中的安全,避免意外伤害的发生,成为家长和孩子关注的问题。

“青少年正处于生长发育的黄金时期,适度的体育锻炼能促进骨骼生长、增强心肺功能、提高免疫力具有不可替代的作用。”市六院骨科主任张奇说,“与此同时,由于青少年身体发育尚未完全成熟,自我保护意识及能力相对较弱,运动损伤的风险也随之增加。”

张奇指出,科学规划运动计划是预防运动损伤的第一步。青少年应根据自身年龄、体质、兴趣爱好等因素,选择适合的运动项目,避免盲目跟风或超负荷运动。

17岁的刘同学是一名篮球爱好者,前几天他和小伙伴参加比赛,正在全力冲刺抢球时,突然腿部剧痛,无法继续比赛。经初步诊断,确认为肌肉拉伤,需进一步治疗。青少年运动时损伤并不少见,那孩子运动如何避免损伤,确保安全?

“热身和拉伸是运动前后的重要环节,它们能够有效预防肌肉拉伤、关节扭伤等常见运动损伤。”商丘市培文小学体育老师袁金磊说。他建议,青少年在每次运动前应进行10分钟左右的热身活动,如慢跑、原地踏步、关节操等,以提高肌肉温度、增加关节灵活性;运动后则要进行充分的拉伸放松,帮助肌肉恢复,减少酸痛感。

此外,正确使用装备,强化保护意识穿戴合适的运动装备也是保障运动安全的关键。袁金磊强调,根据运动项目的不同,青少年应选择合适的运动鞋、护具等,如踢球时穿上专业的足球鞋,这些都能在一定程度上减少受伤的风险。同时,家长和学校应加强对青少年的安全教育,培养孩子们的自我保护意识和能力,让他们学会在紧急情况下采取正确的自救措施。

如同一颗璀璨的星辰,照亮了家乡青少年前行的道路。在她的激励下,家乡的青少年正以更加饱满的热情、更加坚定的步伐,投身于体育运动之中,享受着运动带来的快乐与成长。”宁陵县石桥镇中心学校校长刘涛说。

在运动中,青少年不仅享受到了运动的乐趣,还体验到了团队合作的重要性,学会了如何在挫折中坚持,在成功中保持谦逊。在繁忙的学习之余,体育运动成为了他们释放压力、放松心情的重要途径。

奥运冠军点燃青少年运动热情

本报融媒体记者 成绍峰

年的心声。他们意识到,体育不仅仅是一项运动,更是一种挑战自我、超越极限的方式。在李倩的激励下,越来越多的青少年开始培养自己的运动兴趣,无论是篮球、足球、田径,还是游泳、乒乓球,各种体育项目都迎来了前所未有的参与热潮。

“李倩在巴黎奥运会上的辉煌成就,如同一颗璀璨的星辰,照亮了家乡青少年前行的道路。在她的激励下,家乡的青少年正以更加饱满的热情、更加坚定的步伐,投身于体育运动之中,享受着运动带来的快乐与成长。”

在运动中,青少年不仅享受到了运动的乐趣,还体验到了团队合作的重要性,学会了如何在挫折中坚持,在成功中保持谦逊。在繁忙的学习之余,体育运动成为了他们释放压力、放松心情的重要途径。

路面破损何时修补

相关单位:尽快入场 预计1个月内能完工

本报讯(记者 司鹤欣)“梁园区民主路与振兴路交叉口往南,多处路面破损,影响车辆正常通行,请相关部门尽快处理。”近日,市民拨打12345政务服务便民热线反映一处路段路面存在多处凹坑问题。

9月3日上午,记者来到民主路与振兴路交叉口,看到振兴路机动车道路面高低不平,有多处坑洼。而在民主路机动车道南侧也有约百米长的路面出现了破损。由于总体路面破损面积较大,许多过往车辆不得不减速慢行,小心翼翼绕过破损处。“经常在这里过,这里路面出现破损有1年多了,有时候不注意开过去了感觉对底盘不太好。”记者随机采访了路边的一位私家车主。

在现场,经多方联系,商丘市市政工程总公司工作人员赶到进行处理。商丘市市政工程总公司工作人员李一博表示,这处路面不是破损的问题,而是前期施工时由于出现一些问题跟周边居民没有协调好,最后一层面层没有进行施工。上周群众反映的问题主要集中在以下几类:公共服务6405件,占比43.67%;城市管理2017件,占比13.75%;交通管理887件,占比6.05%。

经过现场处理后群众较满意的工单有:梁园区中州路与八一路交叉口向南机动车道存在路障影响车辆通行问题,已由市公安局交通警察支队解决;梁园区神火大道与株洲路交叉口向南港绿地足球场灯光不亮问题,已由市城市管理局解决;梁园区锦绣路与示范路交叉口向西100米路南路灯损坏问题,已由市城市管理局解决。

上周办理质量较高的单位有:市城市管理局、市公安局、睢阳区人民政府、睢县人民政府、虞城县人民政府、睢阳区新城街道办事处、示范区住建局。

本报融媒体记者 司鹤欣 整理

工。鉴于目前群众对此反映较多,这一遗留问题到底什么时候能够解决?对此,他表示:“我们将与附近居民进行沟通尽快入场施工,如果没有阻力的话,预计1个月内能够解决。”到场的梁园区平原街道办事处工作人员也表示,将配合相关建设单位尽快把此路段修好。



商丘市行政审批和政务信息管理局
商丘日报社



12345 热线
微信公众号

河南新闻奖新闻名专栏



科普之窗

商丘市科学技术协会
商丘日报社

“医生,我最近老是牙疼,你看看是咋回事?”9月8日,居民王先生来到市中心医院口腔科就诊。王先生实际年龄60岁出头,但医生为其检查时,看到他嘴里没几颗完整的牙齿。

市中心医院口腔科主任经海永说,牙列缺失是老人最容易遇到的口腔问题之一,长期缺牙导致咀嚼功能下降,不能刺激脑部神经,脑部血液供应不足,增加痴呆的风险。多数老年人口腔保健意识弱,平常不做口腔护理,等到牙坏了、疼了才到医院治疗,多数老人在口腔健康的认识上存在误区。

误区一:老人牙齿松动脱落是自然现象,防也无用,治也无益。

大量事实已经证明,大多数老年人的牙齿松动脱落是因“牙周病”、“根面龋”、骨质疏松等疾病引起的,只要这些病得到预防和治疗,高寿的老人仍可保留一口健康的牙齿,延缓脱落的年限会延后。

误区二:牙越磨越结实,啃点硬东西没关系。

人的牙齿生长较慢,特别是牙外层包的珐琅质有限,过度磨损就会被破坏掉。牙齿磨损严重,不仅会造成牙齿向前移位或脸型改变、显老,还会引起耳旁的颞颥关节因长期不当咬合而引发疼痛。所以老人的牙齿应特别避免磨损,不要啃甘蔗、嗑榛子、吃瓜子和炒花生,更不能开瓶盖、拔针、咬钉子等,把牙当钉子用,甚至牙刷毛也不可太硬,防止牙齿磨损。

误区三:只漱口不刷牙。

漱口代替不了刷牙。正确的刷牙方式既有牙刷的机械刷洗作用,又有牙膏的化学去污和消毒杀菌作用,可有效地防止菌斑和牙石的形成。老人更应养成刷牙习惯。

误区四:掉一两颗牙不必急着补,等掉净了换全口假牙。

有些人认为,年纪大了,缺几颗牙是正常的事。这样下去害处很多:会明显降低咀嚼能力,影响消化和营养吸收;会加快邻牙松动脱落;还会影响语言和容貌。镶上假牙可消除缺陷、恢复牙齿功能,并稳定邻近的牙齿。

老年人应远离口腔误区

本报融媒体记者 宋云鹰

梁园区平原街道办事处

首届邻里文化集市火爆开启

本报讯(记者 李岩)9月5日晚,梁园区平原街道新兴社区首届“邻里聚力共享家”幸福集市活动在梁园区廉政广场拉开帷幕。以书换“蔬”计划、儿童跳蚤市场、免费理发、中医问诊把脉、现场急救演练等10余项活动吸引了社区2000多名居民参加。

活动现场,以书换“蔬”计划成为亮点,居民将家中闲置的书籍带到活动现场就可置换一份新鲜蔬菜。为了吸引居民参与的热情,社区工作人员为不同的蔬菜都起了有特点的名字,诸如“葱”明伶俐、“土”飞猛进、“芹芹”息恩等,有创意的以书换“蔬”计划得到了社区居民的广泛好评。据了解,这些募集到的图书将充实到社区的图书室或进行图书漂流活动。

“我们新兴社区精心策划了这场邻里文化集市活动,就是想深化党建引领城市社区治理功能,丰富社区文化生活,增进邻里互动,推动居民走出家门,融入社区,建设有温度有活力的熟人社区。”梁园区平原街道新兴社区工作人员王方介绍。



近日,市公安局梁园分局前进派出所安排商业警务室民警在爱琴海小区门口开设反诈宣传站点,切实增强群众的自我防范意识,着力提升反诈宣传的渗透力和传播力,进一步营造良好的“全民反诈”氛围。

本报融媒体记者 王冰 李良勇 摄

本周弱冷空气来袭

本报讯(记者 祁博)上周末至本月初,“秋老虎”在我市“上蹿下跳”,高温天气频发。预计,本周我市将迎来多场降水,其中周二夜里至周三,及周六有两次弱冷空气过程。受此影响,我市最高气温将下降4℃-6℃,高温天气得到缓解。

具体预报如下:星期二,多云到阴天,有分散性阵雨、雷阵雨,偏东风2级左右,夜里转偏北风3-4级,阵风5-6级,24℃-34℃;星期三,多云间阴天,有分散性阵雨、雷阵雨,偏北风3-4级,阵风6级左右,22℃-28℃;星期四,阴天,有阵雨、雷阵雨,偏北风转东北风3-4级,阵风5-6级,夜里减小到2-3级,22℃-31℃;星期五,阴天,有中阵雨、雷阵雨,偏北风2级左右,夜里逐渐增大至3级左右,23℃-32℃;星期六,阴天,有阵雨、雷阵雨,偏北风3-4级,阵风6级左右,23℃-27℃;星期日,阴天到多云,偏北风2-3级,20℃-29℃。

市气象局关于生产生活的建议:关注本周降水、大风和降温天气对生产生活、交通出行、设施农业等不利影响。我市即将进入秋收关键时期,在做好秋作物田间管理工作的同时,需做好秋收秋种的各项准备工作。玉米尚未完全成熟的地块,可根据天气情况,适当晚收。