



◎假日新闻

寒假学剪纸

本报讯(通讯员 方桂娟 摄影报道)1月29日,田家庵区泉山街道安化社区党委、新时代文明实践站开展了主题为“巧手剪窗花 欢乐迎新春”剪窗花送祝福活动,营造欢乐祥和喜庆的节日氛围。

小朋友们看到惟妙惟肖的剪纸作品,不由地跟着动手学起来。经过一番精心剪裁,一幅幅生动的剪纸作品呈现在大家面前,孩子们向大家展示自己的剪纸作品,脸上洋溢着止不住的喜悦。欢声笑语中,孩子们不仅感受到传统文化的独特魅力,还展现出各自的创意。他们将自己亲手制作的窗花送给邻里亲朋,传递着对彼此的祝福。孩子们纷纷表示,手工窗花更有中国的年味,红彤彤的看着喜庆,把祝福和愿望剪在窗花里,是一种幸福的感受。



假期用眼过度

这份护眼全攻略送给你

看电视、玩手机、用电脑……如果控制不得当,假期孩子们很容易用眼过度。如何保护好眼睛?这份护眼全攻略,无论开学还是假期,都用得到!

日常眼保健操一定要重视

1. 注意用眼卫生、预防眼部疾病。寒假期间,孩子与外界事物接触增多,要注意勤洗手,不乱揉眼睛,防止引起结膜炎、沙眼等眼科疾病。

2. 警惕干眼找上门。居家期间,孩子使用手机、电脑等电子产品频率增加,会使孩子每分钟正常的眨眼次数大大降低,易引发干眼,并加重视觉疲劳,孩子们要注意控制电子产品使用时间。

3. 防止用眼过度,制定合理的学习计划。除正常的学科学习任务外,孩子们也要注意兴趣课的用眼,如:弹琴、画画、书法、围棋、乐高等精细型近距离用眼,极易引发视觉疲劳,也会导致孩子近视的发生与发展。

4. 保证每日眼保健操。居家学习期间,也要坚持每天上午和下午各做1次眼保健操,并且动作和穴位要做到位,才能起到缓解视觉疲劳的作用。

5. 谨慎使用眼药水。居家期间当眼睛不舒服时,请先让眼睛得到休息放松,不要盲目滴眼药水,因大部分眼药水都含有防腐剂,使用不当会对眼睛造成二次伤害,如得不到缓解,请及时就医。

预防近视一定要坚持

1. 保证适度户外活动和体育锻炼
2. 保持正确的读写姿势
3. 减少持续近距离用眼时间
4. 合理控制电子产品使用时间
5. 在良好的视觉环境下用眼
6. 均衡营养少吃甜食
7. 保证充足的睡眠

遇到问题一定要就医

1. 寒假期间,如孩子出现眼睛红肿、眼痛、畏光、流泪等症状,不要自行滴眼药水治疗,应及时到正规眼科医院就诊。

2. 不能手持尖锐物品嬉戏打闹,避免接触强酸、强碱等洗涤剂。异物进入眼睛时,要避免揉眼,可轻闭眼,让异物随眼泪流出,若不能自行流出或症状不缓解,要及时就医。

3. 家长如发现孩子出现歪头视物、频繁眯眼、挤眼等近视相关症状时,宜适时休息和运动,并利用假期尽快到正规眼科医院进行检查和矫治,如已近视,及时矫治是控制近视发展最正确有效的方式。

4. 春节期间,因燃放烟花爆竹伤害眼睛和身体的情况时有发生,家长朋友们务必做好孩子的安全教育与防护,避免意外伤害发生。

来源:微言教育

寒假“我”帮忙



本报讯(记者 付莉荣 通讯员 刘甲军 摄影报道)为了让留守儿童度过一个温馨、充实而又安全温暖的寒假,凤台县刘集镇关工委开展“强国有我,温暖行动,爱心相伴”关爱活动。

寒假到来之前,刘集镇关工委积极组织各村(社区)关工委,走访慰问留守儿童、困境儿童,认真落实农村各项救助帮扶政策。关工委协同镇妇联、民政、中小学校等,组织“五老”志愿者、老教师、爱心人士等,开展寒假“送爱心”服务,走进留守、困难儿童家中,开展寒假作业辅导、相伴阅读、爱心陪护等活动,细心掌握每位孩子的学习、生活及心理状况,配合留守儿童父母及监护人落实好留守孩子寒假生活的监管,为在外务工不能回乡过春节的父母与孩子开展视频互动。针对寒冷冬季生活特点,“五老”志愿者开展对未成年人的防火灾、家庭用电、交通安全等宣传教育引导,让留守儿童增强防灾减灾能力。

同时,镇里依托农家书屋、儿童之家、村史馆等新时代文明实践阵地,搭建“爱心驿站”,聘请“五老”志愿者担任辅导员,组织未成年人在新时代文化阵地,开展寒假作业学习辅导、科普学习、读书阅读、绘画剪纸、做趣味游戏等一系列有益活动,因地制宜打造“开心乐园”,既丰富了孩子们的寒假生活,又让他们接受新时代正能量教育。