

# 从“心”出发 凝聚能量快乐向上



本报讯(记者 付莉荣 摄影报道)5月29日下午,淮南市青少年心理健康专业委员会将一节别开生面的团辅课送到潘集区太平回民小学,让孩子们在快乐中凝聚积极向上的能量。

此次心理健康团辅课的主题为“快乐同行,共筑心灵家园”,旨在通过丰富多彩的集体游戏提升学生的心理素质,促进学生之间的交流与合作,培养集体荣誉感,同时帮助他们释放学习压力,享受快乐时光。

课程伊始,心理健康老师用“大西瓜小西瓜”的破冰游戏开场,迅速调动起学生们的热情,让他们集中注意力,激发活力。在“气球大作战”中,学生们通过吹气球和传气球培养良好的团队合作能力,感受集体活动的快乐。“高山流水”中,每人手握塑料管槽,首尾连接成一条长长的管道,“保护员”把小球放入管槽内,并跟随小球的滚动而跑动,全组互相配合,最终把小球运送到远处的桶里。

最让大家印象深刻的是“携手同行”,每队只有一人作为帮助者,带领扮演“盲人”的队员走过一段路程,帮助者要确保“盲人”的安全,双方在行路过程中不能说话,只能通过身体语言进行提示,考验大家默契配合的能力。学生们在活动结束后纷纷表示,黑暗会让人有深深的无助感,感受到了互相信任带来的幸福和力量,因此更加感恩遇到困难时为自己提供帮助的人。

市青少年心理健康专业委员会会长夏琴表示,这节团辅课是一次探寻小学生心灵世界的奇妙之旅,通过团辅游戏,让学生探讨团结互助的重要性,培养学生的集体荣誉感。“团结就像一束光,能照亮前行的道路,互助就像一双手,让我们共同承担,共同成长。当团结一心、相互帮助时,我们就是一支无所不能的队伍!”夏琴说道,希望通过团辅课和孩子们一起探索心灵的奥秘,感受团结互助的力量,释放学习压力,健康快乐地成长。

## 垃圾分类践于行 环境保护靠大家

本报讯(记者 付莉荣)近日,田家庵区国庆街道纺织社区联合小区物业在辖区开展了垃圾分类主题宣传活动。社区网格员向来往的居民发放传单,宣传垃圾分类的知识,为他们普及垃圾分类对环境保护和对自我健康的好处,进一步加强了居民们分类投放垃圾的意识,共同为构建“绿水青山”的宜居环境添砖加瓦。

## 爱心驿站让夏日“凉”起来

本报讯(通讯员 王敏)“有了爱心驿站,我们能在这里歇歇脚,给手机充充电,还有防暑降温应急药品,真是太好了。”近日,在市烟草专卖局潘集分局爱心驿站,快递员小张一边喝着防暑降温绿豆汤一边竖起大拇指。

市烟草专卖局潘集分局(营销部)利用专卖办证大厅,为从事户外工作的环卫工人、建筑工人、快递员和外卖小哥打造了一个爱心驿站。在这一片小小的天地里,不仅有饮水机、冰箱、微波炉、空调等设

施,还摆放了充电器、雨伞、书籍报刊等暖心物品。在夏日来临之际,驿站还精心准备了冷饮、矿泉水、绿豆汤等降温物品,还配备了毛巾、防晒帽、避暑药品等,以应对可能出现的中暑等紧急情况。这些举措让人们在炎热的夏日里感受到来自社会的关怀与温暖。

此外,驿站志愿者们还定期举办安全培训、健康讲座等公益活动,帮助户外劳动者们提高自我保护意识和能力,让他们在工作中更加安全、健康。

# 2024年5月31日是第37个世界无烟日 今年的主题是“保护青少年免受烟草危害”

世界无烟日(英语:World No Tobacco Day,或译世界无烟草日),是世界卫生组织在1987年创立的,现在每年的5月31日就是世界无烟日。第一个世界无烟日是1988年4月7日。自1989年起,世界无烟日改为每年的5月31日。世界无烟日的意义是宣扬不吸烟的理念。而每年皆会有一个中心主题,表示一个在该年在关于烟草和不吸烟方面特别值得关注的话题。世界各地都会为响应而在当日举办不同类型的宣传活动。世界无烟日为每年的5月31日,因为第二天是国际儿童节,希望下一代免受烟草危害。

有不适时,医生指出吸烟的危害建议其戒烟,易收到较好的效果。

5. 饮食戒烟法:碱性食物有利于平衡体液的酸碱度而戒烟,如瓜果蔬菜类、豆类、牛奶、海藻食物等。

### 戒烟30分钟之后:

●你的心率会降到正常、血压降低,身体内的尼古丁会慢慢的向外排出。

### 戒烟12小时之后:

●血液中氧气水平增加到正常。一氧化碳水平下降到正常。你会变得焦虑无常。

### 戒烟48小时之后:

●变得易怒。受损的神经末梢开始再生,嗅觉和味觉开始恢复正常。

### 戒烟72小时之后:

●戒断反应达到高峰,更加易怒,躁动。但肺功能开始增强,让呼吸变得更轻松,你体内的尼古丁已经基本清除了。

### 戒烟一个月之后:

●你的口臭明显改善,呼吸变得顺畅,牙齿会变白了,睡眠的质量得到很大的提升。

### 戒烟一年以后:

●患冠心病、心脏病发作和中风的风险下降到非吸烟者的风险一半。

### 如何科学戒烟

- 意志戒烟法:下定决心,熬过初期的困难阶段;做好安排,转移自己的注意力;培养新习惯,如饭后饮茶代替吸烟,尽量避免进入吸烟的环境。
- 减量戒烟法:如定下计划,第一周每天减5支,第二周每天减10支,第三周减剩5支,第四周完全戒掉。
- 药物戒烟法:有戒烟汤、酒、茶、糖等剂型。有计划地服用,逐步减少吸烟,能收到一定成效。
- 医生劝告戒烟法:吸烟者

