

文化社区中的“学”与“乐”

室外烈日炎炎,屋里热火朝天。家门口的社区党群服务中心里,书法绘画、短视频剪辑、舞蹈、武术等文化培训课正在进行。居民们学得专心致志,老师们教得细致入微,课堂讨论热烈,氛围活跃……这是记者近日在山东省菏泽市定陶区滨河街道董河社区采访时看到的情景。

足不出“户”的课堂,请来了专业教师。家住董河社区的潘朵拉流行舞培训学校负责人杨卫星,从事教培行业已有10年。1年前,他接到社区干部的邀请,由潘朵拉培训学校的专业舞蹈老师为社区居民开设中国舞、流行舞培训课。

“如今,每周的舞蹈课成了社区居民期待的时刻,大家不仅能锻炼身体,还可以增长才艺,孩子们觉得跳起来很帅。”培训学校舞蹈教师蔡萍萍说。

社区搭好文化舞台,年轻人也有了“唱戏”的机会。在舞蹈教室旁的儿童五子棋课上,韦嘉和几个年轻老师正在指导孩子们下棋。“每天陪孩子们下下棋、做做手工,我们看到孩子们的成长都很开心,同时也丰富了我们的暑假生活。”韦嘉是一名大二学生,同时也是董河社区年轻志愿者中的一员。

“董河社区是定陶区文化社区建设的试点之一。近年来,为更好满足辖区居民在文化生活、技能学习等方面的发展需要,我们充分利用社区的文明实践阵地和公共文化服务资源,发动社区居民和青年志愿者协会,积极开展各类文化培训课程,深受大家欢迎。”董河社区党委副书记杨营营说,以面向社区孩子的暑假课程为例,孩子

们有了安全的活动去处,家长们也更放心。

夜幕降临,循着欢歌笑语声,记者来到定陶区“陶小乐”文化夜校。“今年3月份以来,夜校已经开展7期,开设课程涵盖葫芦丝、唢呐、短视频剪辑等多个领域,参加活动人数已达到1000余人,不少课程‘一课难求’。”定陶区新时代文明实践中心工作人员吕兆录擅长多种乐器,现在也是文化夜校的一名唢呐老师。

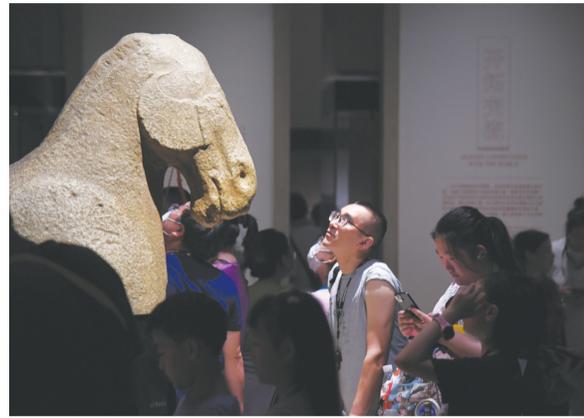
“我上过几节夜校的葫芦丝课程之后,儿子很感兴趣,也要一起来,后来我们全家都组团来这里学习。”定陶区居民董曼说。记者看到,小小的教室里座无虚席,晚上到夜校“打卡”成了当地居民的新潮流。

“夜校对于我们来说是一个非常好的学习机会,咱们很多人白天有工作,也有孩子,有各种各样的事儿。晚上抽出时间来听听家庭教育课,静下心来给自己一个学习成长的机会。”文化夜校学员张鹤蓝说。

据介绍,“陶小乐”是由定陶区新时代文明实践中心统筹文化馆、图书馆等各类文化阵地资源打造的文化夜校活动品牌。吕兆录说,文化夜校通过线上平台收集群众喜欢的文明实践活动,按照“点单、派单、接单、评单”模式建立供需对接机制。

文化社区,有学更有乐。“通过社区举办的各种文化活动,人们不仅学有所得,并且乐在其中。”定陶区委常委、宣传部部长杨艳玲说,文化社区不仅能让居民在繁忙的工作之余“充电”,还能让居民在家门口就享受到完善的文化服务设施,从而打通了社区文化服务的“最后一公里”。

来源:新华社



远离“小眼镜”

近视防控要注意这些



新华社北京7月29日电(记者 李恒)看电视、刷手机、上网课……暑假期间,使用各类电子产品等可能会增加孩子用眼时间,导致孩子近视的发生发展。专家提示,家长应带孩子定期到正规眼科医疗机构进行全面检查,建立规范的眼健康档案,并引导孩子养成良好的生活习惯和科学的用眼方法。

国家卫生健康委此前发布的《近视防治指南(2024年版)》指出,近距离用眼持续时间长(>45分钟)和阅读距离近(<33厘米)等是近视的危险因素。此外,不良读写习惯、过多和不科学使用电子产品、睡眠时间不足、昼夜节律紊乱、营养不均衡等都是近视发生发展的重要因素。

“假期是孩子近视防控的重要时期。”北京同仁医院主任医师魏文斌说,充足睡眠是缓解视觉疲劳的有效方法;饮食上

注意营养均衡,避免高糖饮食,过高的血糖会影响眼球韧性;要增加孩子户外活动时间,让其能够接受足够的自然光刺激。

专家表示,研究表明,保持每天累计2小时、每周14小时以上的户外活动,可以使孩子的近视发生率降低10%以上。同时,与不做眼保健操相比,做眼保健操可改善主观视疲劳症状,有助于延缓近视的发生发展。

生活中的一些细节也会直接影响到孩子视力。比如,一些家长担心灯光不够亮,更愿意将灯光调得特别亮,让孩子看得更清晰。对此,北京同仁医院眼科主任接英表示,对于孩子视力来说,灯光太亮或者太暗都不合适。过量、过强的光线会造成孩子瞳孔过度收缩,进而造成视疲劳。孩子读写、看书应在采光良好、照明充足的环境中进行。

古城西安

暑期旅游持续火爆

8月6日,游客在陕西历史博物馆参观、拍照。

暑假过半,古城西安人气不减。陕西历史博物馆、秦始皇兵马俑博物馆、大唐不夜城等著名景区持续吸引大批游客前来参观。西安市部分景区通过文艺演出、文创产品等形式丰富消费场景,提升游客游览体验,激发文旅消费动能。

新华社记者 张博文 摄