

共筑消防安全防线 守护你我美好家园



青年之声

本报讯(记者 廖凌云 通讯员 江雪 摄影报道)在“全国消防安全日”即将到来之际,10月27日,共青团八公山区委、八公山区消防救援局、八公山区青年联合会、“星火八公”青少年志愿服务队共同开展了“共筑消防安全防线 守护你我家园”消防安全主题活动。

活动中,青少年志愿者们走进八公山区消防救援大队,零距离感受消防、体验消防、学习消防,参观各种消防车辆和器材装备,了解其用途和使用方法。现场,消防宣传员展示了“秒”出警各个瞬间,并就“三清三关”、遇到火情如何自救互救等消防救援知识现场教学。在“看一看”“听一听”“试一试”中,青少年志愿者们更真切、

更全面地了解消防,增强了个人消防安全意识。

随后,青少年志愿者们转变身份,成为“小小消防志愿宣传员”,结合秋冬季火灾防范特点,走进社区、商铺、家庭等进行消防安全知识宣传,向群众宣传日常用火用电用气安全、排查消除身边的火灾隐患等,并发放宣传资料,助力筑牢身边的消防安全保护屏障。

“当火灾发生时,懂得正确报警,可争取救援时间;掌握灭火方法,能在初期控制火势;熟悉逃生技巧,则能确保自身和他人安全。日常生活中,我们要从小事做起,电器使用完毕或人离开时,及时关闭电源,回到家我要告诉我的好朋友、家人,一起树立消防安全意识。”“星火八公”青少年志愿者刘乐说,通过这次活动,让大家从小树立了“学消防、懂消防、用消防”的意识。

强化基层儿童工作队伍 守护儿童健康成长之路

本报讯(记者 孙鸿)近日,潘集区成功举办儿童督导员及儿童主任业务能力培训,旨在进一步提升基层儿童工作队伍的专业化水平,切实维护未成年人合法权益。此次培训由市民政局科学指导,潘集区民政局大力支持,市未保中心联合潘集区“一亩阳光”项目组共同组织。

培训内容丰富,涵盖了拒绝校园欺凌、未成年人保护法重点解读及儿童福利政策等多个方面。潘集区民政局相关负责人在动员讲话中强调了儿童督导员和儿童主任在保障儿童合法权益中的重要作用,并希望他们通过培训提高责任意识、法律意识和服务能力。

会上,潘集区法院宣讲员围绕校园欺凌的危害、儿童如何防范保护自身安全等方面进行了详细讲授,并结合具体案例指导儿童督导员、儿童主任如何从自身角度出发减少和预防未

成年人犯罪案件的发生。潘集区人民检察院宣讲员则对未成年人保护法进行了重点解读,引导参训人员提高未成年人保护意识,共同构建保护未成年人的强大合力。

此外,市未保中心相关负责人还围绕儿童福利政策解读、儿童督导员和儿童主任如何履职提升服务能力等方面进行专题授课。他以通俗易懂的语言,对基层儿童工作中的难点和技巧进行了深入剖析,进一步提升了基层儿童工作人员对儿童福利政策的理解。

此次培训将基础理论、实操案例及法律法规相结合,采用案例分析、互动问答等方式进行,具有很强的实用性和针对性。参训人员认真听讲、积极互动,并纷纷表示,将把所学理论知识运用到实践中,为辖区儿童尤其是困难儿童群体提供优质服务,共同提升潘集区儿童关爱保护服务水平。

期中考试临近, 如何缓解考试焦虑?

家长求助:面对考试,不少初中生会感到焦虑不安,担心成绩、害怕失败,甚至开始质疑自己的能力。孩子应该怎么做,才能缓解考试焦虑呢?

南京市滨江中学特聘心理咨询师,国家二级心理咨询师上官姝彤支招:考试焦虑是指在考试前或考试过程中,个体因担心考试结果而产生的紧张、恐惧、烦躁等负面情绪状态。这种情绪不仅会影响思维清晰度、注意力集中度和记忆力,还可能引发身体的不适,如头痛、胃痛、手心出汗等。那么,考试焦虑的来源究竟是什么呢?

外部压力会使得我们不自觉地将考试成绩与自我价值、未来前途紧密相连。父母的期望、老师的期望、同学的竞争,这些外部因素构成了巨大的心理压力。内部因素,如个人更高的追求、缺乏自信、对失败的恐惧以及对未知的担忧,都是导致考试焦虑的内在原因。考试本身的紧张氛围、时间限制以及题目的难度,都可能加剧我们的焦虑感。尤其是在面对自己不擅长或准备不足的科目时,焦虑感尤为强烈。

认识到考试焦虑的存在及其来源后,接下来我们需要做的是从认知到行动的转变,学会如何有效地缓解这种情绪,让自己以更加平和的心态面对考试。

成绩只是评价我们学习成果的一种方式,而非衡量个人价值的全部。每个人都有自己的闪光点,不必因为一次考试的失利就全盘否定自己。接受自己的不完美,人无完人,每个人都有自己的强项和短板。接纳自己的不足,不苛求完美,是减轻焦虑的重要一步。

另外,合理规划时间,根据考试时间和科目,制定详细的学习计

划,确保每个知识点都能得到充分的复习。合理安排休息时间,避免过度劳累。多向老师请教,结合个人特点,总结学习方法,提高复习效率。了解自己的知识掌握情况,及时调整复习策略,增强信心。学会自我调节,当感到焦虑时,尝试进行深呼吸或冥想,帮助自己放松身心,减轻紧张感。

运动是释放压力的有效途径。跑步、游泳,都能帮助我们释放紧张情绪。再培养一些兴趣爱好,如听音乐、画画、阅读等,这些活动能有效转移注意力,缓解焦虑情绪。建立支持系统也是有效缓解压力的好方法。与家人朋友分享自己的担忧和焦虑,让家人和朋友成为你的倾听者和支持者,他们的鼓励和理解会是你前进的动力。

在缓解考试焦虑的过程中,最重要的是学会接纳自己,包括自己的优点和不足。接纳自己,意味着不再过分苛求自己,而是以一种更加宽容和理解的态度看待自己。

学习是一个漫长而复杂的过程,成绩是其中重要的一部分,但不是全部。更重要的是,我们在这个过程中学会了如何思考、如何解决问题、如何与人合作。这些经历和能力,远比一时的成绩更加宝贵。

面对挑战和困难时,保持乐观的心态至关重要。相信自己有能力克服困难,相信未来会有更多的机会和可能等待着自已,这种积极的心态,会让我们更加勇敢地面对挑战,更加坚定地走向成功。

亲爱的同学们,记住:真正的成功,不在于一时的成绩高低,而在于我们勇敢地面对挑战,坚持不懈地追求梦想,不断地成长和进步。

来源:扬子晚报



花样大课间

湖北省襄阳市樊城区各学校的学生们通过啦啦操、武术操、转呼啦圈等多种形式展示阳光大课间活动。近年来,襄阳市樊城区大力开展“大体育·阳光运动”,鼓励各学校积极开展操舞类、技能类、体能类、游戏类等多种形式的阳光体育大课间活动,让绿意葱葱的运动场上增添更多朝气。

来源:中国教育报