

持续回暖，羽绒服可以收了吗？

适当“春捂”，“洋葱式穿衣法”更稳妥



本报讯(记者 朱秋霞)2月27日一早,阳光明媚,太阳公公早早“上岗”,阳光下,体感还是非常舒服的。但早晚气温会稍微低一些,所以白天暖和和归暖和,冬装也别脱得太快,适当捂一捂,健康属于你。从本周天气来看,除了2月28日云系会比较多一些,

有一次弱降水过程,其余时段都是以晴好天气为主。另外,本周回暖是主基调,体感上要暖和不少。从气温方面来看,本周气温较上周有比较明显回升,最高气温基本在10℃以上。值得注意的是,气温也并不是一路飙升,在最高气温达到17℃后,3月2日至3日会有小幅下降,之后气温会再次逐步回升,周末最高气温预计将直逼19℃,最低气温稳定维持在0℃以上。

“波浪式前进,螺旋式上升”,气温起伏起伏,又到了乱穿衣的时候,大家还是采取“洋葱式穿衣法”最稳妥。那

么,什么是“洋葱式穿衣法”呢?洋葱一层一层剥掉,剩下的都是另一个完整的样子。洋葱式穿衣法也是如此,一件一件叠穿起来很好看,脱下一件依旧很好看。尤其是小朋友和老年人,这个季节这样穿错了。

具体预报:2月28日多云转阴有时有小雨,东南风4级左右转偏西风3至4级,最低气温2℃左右,最高气温16℃到17℃;3月1日阴转多云,最低气温7℃到8℃,最高气温16℃到17℃;3月2日多云,最低气温3℃左右,最高气温12℃到13℃。

我市首家婚姻家庭辅导工作基地揭牌

本报讯(朱秋霞 严辉 曹洋)婚姻家庭幸福关系到民生幸福和社会稳定。近日,镇江新区“为爱护航”婚姻家庭辅导工作基地在圜山温泉度假区揭牌。这也是我市首家婚姻家庭辅导工作基地。

揭牌仪式上,南京睿观心理咨询公司为现场适婚年轻人精心准备了一场“特别的爱给特别的你”生动讲座,帮助年轻人树立正确的家庭观和人生价值观,培养“爱”与“被

爱”的能力,促进家庭和睦、营造美满幸福婚姻。同时,还组织了“为爱破冰”大型团体活动。来自边防、消防、机关学校和外企等单位的100多位年轻人,在有趣的互动中,充分释放自我,体验生命美好,增进对彼此的了解。

市民政局社会事务处处长陈耀辉介绍,婚姻家庭辅导涵盖整个家庭生命周期,包括婚前、新婚、冷静期和“让爱重来一次”,婚姻家庭辅导工作

基地将从四个阶段入手,建立多维度婚姻家庭服务平台,引进专业力量,通过组织“讲座+大团体活动”等形式,将婚姻家庭辅导送进社区、学校、企业和机关,“为爱导航,引导婚前树立正确婚恋观;为爱续航,解锁瓶颈期幸福密码;为爱驻守,化解破裂期矛盾升级,帮助改善婚姻家庭关系,使问题家庭平稳度过特殊阶段,不断提高婚姻幸福感。”



2月27日,长江航运公安局镇江分局联合镇江市金山实验学校、长江镇江通信管理处、江苏科技大学开展“精研实学 走进长江大课堂”主题实践活动。民警联合涉水单位人员、长江大保护志愿者走进学校课堂,为学生们开展长江保护法、江豚保护、长江北斗导航系统应用等相关授课,呼吁大家共同守护我们的母亲河。

濮方杰 马镇丹 摄影报道

丁卯派出所被命名为 第九批省学雷锋活动示范点

本报讯(记者 朱浩)在3月5日学雷锋纪念日即将来临之际,省委宣传部公布了第九批江苏省学雷锋活动示范点和岗位学雷锋标兵,我市新增一家单位和个人分别荣获此荣誉。

2月27日19:30,江苏省纪念毛泽东等老一辈革命家为雷锋同志题词60周年主题文艺晚会在

荔枝大剧院举行。现场,历届全国学雷锋活动示范点和岗位学雷锋标兵,第九批省学雷锋活动示范点和岗位学雷锋标兵现场接受颁奖。我市公安局新区分局丁卯派出所被命名为第九批省学雷锋活动示范点;市农业科学研究所果树研究室主任万春雁荣获岗位学雷锋标兵称号。

社区传承学习雷锋精神

本报讯(孙晨飞 王林)2月27日,润州区宝塔路街道金桥社区新时代文明实践站开展学雷锋志愿服务,对辖区内的环境进行清理维护,弘扬志愿服务精神。

活动中,志愿者撸起袖子拿起工具,沿途清理路边的杂物、墙上的垃圾广告,认真打扫每一个

角落。大家穿梭在社区街道和楼群中,仔细清理乱堆乱放和绿化带中垃圾。志愿者们与居民们互动,倡导市民养成不乱丢垃圾、不乱倒污水的文明好习惯,积极培养绿色文明意识、生态环境意识,共同维护社区大家庭良好的生态环境。

润泽童心 赋能成长 市江滨实小用爱呵护学生心理健康



本报通讯员 陈茹颖 梅永生
本报记者 栾继业

近日,市江滨实验小学三年级学生赵晓明(化名),从班主任张华(化名)手中接过“发展进步星”奖状,露出了开心的笑容。外人不知道的是,刚入学时,赵晓明受家庭因素影响,情绪自控力极差,经常在课堂上不由自主地大喊大叫,严重影响了正常的课堂教学秩序,经专业医院诊断为心理健康出现了问题,患有一定程度的“心理发育滞后症”。

为了赵晓明尽快走出阴影、融入课堂,张华从赵晓明在校的具体细节入手,对赵晓明关心、体贴、呵护,倾注了更多的爱心,同时为赵晓明制定了个性化的心理辅导课程。经过一段时间的不懈努力,赵晓明慢慢好转了,目前他已能够安静地听课,和同学和谐相处,学习成绩也有了一定的进步。

据江滨实验小学党支部书记、校长王芳介绍,学校现有江滨和润阳两大校区,1665名在校学生,针对近年来出现的日益增多的学生心理健康问题,学校以“为童心润泽、为成长赋能”为主题,把学生健康身心的塑造列入工作重点,探索创新,育心护航。学校先后获全国心理健康教育特色学校、江苏省文明校园、江苏省健康促进金牌学校等众多荣誉。

促进学生健康身心,帮助学生健康成长,老师是基础、是关键。为了让更多老师成为学生的

“心理巡防员”,学校通过走出去、请进来的方法,分期分批把老师送出去参加心理健康方面的专业培训,同时邀请南京师范大学、市心理协会等单位的专家、学者前来授课,目前学校已有18名教师拥有心理健康方面的专业资质,占员工总数的20%,拥有专业资质的教师数量在全区各中小学名列前茅。成立班主任工作坊,定期交流探讨如何做好学生心理健康,举办一年一度的班主任节,至今已成功举办14届,推出班主任管理金点子分享、案例剖析、家校共育沙龙等活动,不断提高教师的专业素养和能力。

学校还长期关注学生的心理建设,对学生心理状态定期排查,建立学生个人心理健康档案,对存在的共性问题,定期开展心理健康团体辅导,并通过活动、游戏等形式进行疏导和缓解。对个别特殊学生,请专业机构进行科学评估,在此基础上,通过配置“影子老师”、量身定制个性化辅导方案等措施,呵护每一个学生的心理健康,让每一个学生健康成长。推出家长订单式课程,以家长沙龙的形式,家校携手共同做好学生的心理健康。据统计,近三年来,学校先后组织了50余场线上线下家长沙龙,覆盖60%以上的学生家长。

与此同时,江滨实小营造积极环境,频设暖心举动,潜移默化地培养学生的健康心理。在对学进行多维绿色评价时,专门设立了“心理乐乐星”。定期举办心理健康教育月活动、解忧周、开放倾诉日和拥抱日等活动,培养学生阳光面对一切、学会倾诉和调节。面向全体师生征集百句“阳光语”,编撰出版“心理口袋读本”,目前已进入封面设计和印刷阶段,即将和师生见面。

体彩7位数今日启动3000万派奖

“春来渐觉一川明,马上繁花作阵迎。”春光渐浓,江苏体彩带来的好消息也一波接着一波。为回馈广大购彩者,江苏体彩将开展7位数游戏3000万派奖活动。

大幕开启:
派奖自7位数第23029期起
派奖时间:自7位数第23029期开始(2023年2月28日14:00开始销售,3月2日开奖),派奖资金用完当期结束。
派奖期间,对7位数特等奖和四、五等奖分别进行派奖,单张购彩金额10元及以上的彩票可参与活动(多期票按期参加,每期投注均须满10元)。
大奖给力:
特等奖派奖2000万
安排2000万元用于特等奖派奖。派奖期间,分批注入特等奖派奖资金。派奖首期注入500万元,之后每期注入50万元,

派奖总额2000万元。符合参与条件且中得特等奖的彩票,同时中得派奖奖金,派奖奖金按特等奖中奖注数均分,每注特等奖派奖奖金不超过当期特等奖基本奖金。

若当期特等奖未中出,或者当期派奖奖金按中奖注数均分后有结余,则当期结余奖金顺延滚入下一期,与下一期安排的50万元派奖奖金合并后派奖;若派奖最后一期计奖后,特等奖派奖奖金仍有结余,则结余奖金顺延至下一期,直至特等奖派奖奖金派送完毕为止。

小奖普惠:
四、五等奖派奖1000万
安排1000万元用于四、五等奖派奖。派奖期间,符合参与条件且中得四、五等奖的彩票,同时中得派奖奖金,四、五等奖单注派奖奖金分别为10元和3元,派奖后四、五等奖奖金由原来的20元和5元

分别提高至30元和8元。

若最后一期四、五等奖派奖奖金余额不足以支付当期派奖奖金,则从7位数游戏调节基金补足,固定派奖活动于当期结束。

此外,“江苏体彩”微信订阅号正在开展“线上预选7位数号码 送百万现金红包”活动。即日起至3月8日每天9:00-21:00,江苏省内年满18周岁的微信用户,关注“江苏体彩”微信订阅号,点击菜单栏内“7位数”即可参与活动,有机会获得现金红包。



扫码参与活动