

江苏大学开展社会大课堂锻炼 青年大学生受聘“家门口”网格员

本报讯(吴奕 张翼)协助结对网格员采集社区居民基础信息,了解服务需求并帮忙直接办理或代办,宣传社区服务管理和法律知识……近日,江苏大学千名优秀团员青年有了新的身份——基层兼职网格员。

为组织大学生开展好“家门口”的实践活动,推动社区实践活动内涵化、规范化、常态化、长效化,3月17日下午,江苏大学“十个百千”挂(兼)职锻炼校地共建项目在正东路街道京口路社区发布。

记者了解到,此项目中的“个”是指

从江苏大学二级学院优秀团委书记中选派3人担任京口区街道(园区)挂职党工委副书记,选派1人担任京口团区委挂职副书记;“十”是指从江苏大学“青马工程”学员中选派10名代表担任京口区街道(园区)团工委兼职副书记;“百”是推动江苏大学300个团支部和京口区近300个社区网格结对共建,同时从江苏大学优秀班级团支部书记中选派100人担任社区(村)团组织兼职副书记;“千”是指从江苏大学优秀团员青年中选派1000人进基层网格担任兼职网格员。

兼职正东路街道团组织副书记的江苏大学汽车与交通工程学院2021级团支书屈小雅认真计划着自己的工作清单:高龄老人关怀、留守儿童关爱、基层社会治理……面对兼职工作,她充满憧憬:“在社会大课堂面前,我们是不折不扣的‘小学生’……必须真心实意地向他人学习请教,做好每一件小事。”

“团员青年要提高社会实践能力,就要走出校园,向社区报到,多渠道参与社会实践活动,投身基层社会治理,在火热的实践中贡献青春力量。”江苏大学团委书记徐占东介绍,学校团委和

京口团区委加强校地共建,形成以组织联建聚力、思想联引聚共识、产业联推聚动能、资源联享聚人才、实践联动聚成长、团干联培聚先锋等“六联六聚十八项”为内容工作方案,“十个百千”挂(兼)职锻炼校地共建项目正是其中的子项目。

每个“十个百千”挂(兼)职人员都有明确的工作清单。校地双方将详细制定具体的管理办法和评价机制,切实引导大学生在实践锤炼中凝聚青春共识,在重点攻坚中增强青春本领、在服务大局中展现青春作为。

消费教育进校园 金融安全护学子

本报讯(俞佳融 王韵婕)日前,一场以“消费教育进校园 金融安全护学子”为主题的现场咨询活动走进江苏大学,拉开了“3·15消费者权益保护教育宣传周进校园活动”的帷幕。

“遇到诈骗电话该怎么办”“信用卡忘记还款会不会影响征信”“对方让我转账如何核实真实身份”……活动现场,面对大学生各种金融消费问题,银保监会、市消协、市银协、江大管理学院以及9家银行机构工作人员进行了细致的解答。

活动由镇江银保监局、市消费者协会、市银行业协会、江苏大学管理学院主办,建设银行镇江分行承办。“活动聚焦日常生活涉及的服务场景和高风险事项,为大学生提供更周全、更贴心、更直接的便利化服务。”市消费者协会副秘书长赵军说。

市银行业协会副秘书长薛逸源介绍,市银协将陆续开展银行业金融消费者权益保护系列专题宣传教育和《银行保险机构消费者权益保护管理办法》集中学习宣传、消保知识大讲堂培训等活动,更好地为金融消费者服务。



走进春天

阳春三月,万物复苏,正是春游踏青的好时节。镇江市市级机关中心幼儿园小班开展了户外亲子活动,让孩子们走进春天,在游戏中感受春天浓浓的气息。

金亚军 林晨曦 摄影报道



3月21日是二十四节气中的“春分”,是春季的中分点。3月20日,镇江市中山路幼儿园开展“春分立蛋”活动,孩子们画蛋、立蛋,了解春分习俗。

王呈 杨洋 摄影报道

长期睡不好也是病,得治

市精神卫生中心睡眠障碍门诊开诊6年,就诊患者翻几番

本报讯(杨冷)今年3月21日是第23个“世界睡眠日”,记者从市精神卫生中心了解到,近年来因饱受睡眠障碍折磨至该院就诊的患者明显增加。

今年46岁的赵女士是一名职场“强人”。白天忙于工作,晚上临睡,心中还会复盘当天各项任务,经常越睡越醒,越醒越睡不着。好不容易睡着,一有风吹草动就惊醒……长期失眠给赵女士带来一系列身心变化:头晕、心慌、急躁、记忆力明显下降……这使她白天的工作效率大打折扣。

赵女士来到市精神卫生中心就医,被确诊为睡眠障碍。医生为她制定了包括心理疏导、行为认知、药物治疗等在内的综合治疗方案。经过一周的规范治疗,赵女士的睡眠问题得到改善,一个月后基本恢复正常。

市精神卫生中心临床心理科主任、主任医师汪周兵介绍,睡眠障碍有90多种表现,包括失眠、异态睡眠等,由于入睡困难、睡不着、睡眠浅等问题至该院就诊的患者近年来呈明显上升趋势。“我院2017年开设睡眠障碍门诊,几年来,就诊人数翻了几倍。”汪周兵接诊的患者中,以失眠为首发症状者占比70%-80%。

从汪周兵的介绍中可以发现,睡眠门诊开设6年来,患病人群及患病原因呈现出几个明显特点:患病人群以紧张的学业、亲子关系为主要致病因素,导致青少年睡眠问题逐年增加。老年患者则多由睡眠系统退行性改变所致。此外,学生、上班族因白天学业、工作繁忙,当夜晚拥有了独处时间,出于补偿心理,会无节制地玩电子产品,“报复性熬夜”导致的结果就是睡眠节律紊乱、时醒时睡,通俗地讲,就是该睡时不睡,想睡却无法入睡。

睡眠问题如果长期得不到有效解决,会影响患者的神经、循环等多个系统,从而引起心脑血管病、糖尿病等疾病,增加罹患癌症、阿尔茨海默症的风险。今年“世界睡眠日”的主题定为“良好睡眠,健康同行”,正是希望引起更多人对睡眠的重视。

市精神卫生中心临床心理科副主任、副主任医师张碧丹表示,不同年龄段的人群对睡眠时长的需求不尽相同。小学生每天大约需要睡9-10小时,成年人大约在7-8小时。从个体来说,上述时间并非唯一参考标准,只要第二天醒来,感觉精神状态良好,就证明睡眠质量是好的。因此,完全没有必要陷入“睡眠时间的长短决定睡眠质量”的误区。

张碧丹提醒,平时应养成睡眠规律,按规定作息时间上床睡觉,不要破坏生物钟。睡前不进食刺激性的食物、饮料,不看刺激、惊悚的影视节目和书籍杂志,放空自己,不要思虑过多。睡前1小时避免接触手机、电脑等电子设备,睡前2小时内不剧烈运动,但可以做一些放松活动,如散步、听缓慢的音乐等。如果长期出现失眠症状,及时到专业机构就诊。

防火防盗防事故 安全教育进校园

本报讯(戚娟 林兰)近日,市红旗小学六(6)班开展了防火、防盗、防事故安全教育主题班会。

主题班会上,老师通过让学生们观看消防纪录片、认识消防安全标志、建立消防档案等方式,向同学们宣传防火、防盗、防事故等相关知识,以及如何逃生、报警等消防安全技能。通过学习,孩子们更理解了生命的重要,初步掌握发生火灾、在危急的情况下自救和互救等相关知识,为进一步做好学校消防安全工作,共建和谐校园、共享幸福生活,打下基础。

以球为媒,乐享美好童年

平昌幼儿园践行“童趣足球”教学

本报记者 张琼霞
本报通讯员 孙梦娇 孙礼

“马上要和小强哥哥上一节足球游戏活动课,每位小朋友拿好球站成一排。”“小朋友们根据我说出的交通信号,选择踢球或者控球,我们来看看哪位小朋友踢得好。”“下面我们提高点玩的难度,老师准备抢你们的球,小朋友们准备好了吗?”

近日,在镇江新区平昌幼儿园南侧幼儿足球场,男幼师张强正带着18名大班小朋友,玩名为“红绿灯抢球大战”的足球游戏(见图 胡雪 摄)。尽管冷风呼呼地响,但小朋友们在老师的带领下玩得亦乐乎,兴奋的喊叫声不绝于耳。

“设置红绿灯抢球大战足球游戏,目的是让小朋友们在控球过程中掌握停运结合。”张强介绍。张强是平昌幼儿园的足球教练,他和其他5名足球辅导员是江苏省“十四五”规划课题《“童趣”足球游戏园本化的实践研究》课题组成员和《镇江市幼儿足球活动星标》研制团队的核心成员。“红绿灯抢球大战”的足球游戏便是幼儿园编制的园本幼儿足球游戏课程的一项内容。

平昌幼儿园2016年被评为江苏省首批足球特色幼儿园,2019年被评为全国首批足球特色幼儿园,2020年被评为江苏省体育特色幼儿园,2021年被评为全国足球特色幼儿园示范园,2022年获得2021年度江苏省校园足球工作先进幼儿园称号……连续获得各级荣誉是平昌幼儿园多年来践行“童趣足球”教学的生动缩影。

“平昌幼儿园占地面积为15870平方米,其中户外活动面积达10176.3平方米,基于这样得天独厚的体育运动场地优势,我们一直致力于阳光体育特色活动的研究与探索。”平昌幼儿园园长魏妍介绍,经过多方研讨,他们最终决定将



“绿色·童趣·悦享”足球游戏活动作为平昌幼儿园的体育特色项目活动。

开展幼儿足球游戏活动,老师和专业场地必不可少,平昌幼儿园沿着以上两方面“双管齐下”。2016年,平昌幼儿园将幼儿园中间一块约1800平方米的塑胶场地改建为一块专业的幼儿足球场,地面采用了安全系数较大的人工草坪,宽敞的运动草坪为孩子们提供了尽情奔跑的空间。2019年,平昌幼儿园又将前楼约1600平方米的场地改建为多样化的运动场,满足了幼儿在不同地点的游戏区域都拥有适宜开展足球游戏场地的需求。

在师资方面,2015年平昌幼儿园引入江苏省第一批免费男幼师的张强,并将张强老师作为足球教练进行重点培养。通过多年培训与考证,张强先后获得江苏省足球教练员E级和中国足球D级教练资格。同时,选取5名老师作为足球辅导员,以“送出去”与“引进来”的方式,在送他们参加各级各类培训的时

时,利用各方资源邀请专业人士到校讲解专业知识,不断充实他们的专业与实践操作能力。

为让幼儿们更好地“乐享足球”,平昌幼儿园将足球与日常教学多种主题深度融合。如与幼儿主题活动相融合,语言活动中学习足球儿歌、讲述足球故事、介绍足球明星,科学活动中了解有关足球的相关知识,音乐活动中欣赏有关足球的音乐、歌曲等;与园本主题文化节相融合,结合“夏之乐”艺术节,开展“百变足球”时装秀活动,让孩子们感受不一样的足球文化;结合“冬之健”体育节,开展足球嘉年华、大班幼儿3V3抢球游戏,让幼儿在练一练、玩一玩、说一说中体验足球活动的成功与乐趣……

随风潜入夜,润物细无声。如今在平昌幼儿园,每位小朋友人手一只足球,无论是室内的创意足球赛道、足球故事阅读区、足球主题活动墙、足球创意花盆,还是室外多种型号的幼儿足球

场,足球元素遍布幼儿园的每个角落,也在幼儿心中烙下了深深的印记。

2019年从平昌幼儿园毕业的傅初翔便是最好的印证。目前在上海就读小学三年级的傅初翔在平昌幼儿园积累了浓厚的足球兴趣,幼儿园毕业后随父母迁至上海后也未放弃足球训练,目前在上海某俱乐部学习足球,已经多次参加俱乐部举办的青少年类足球比赛,连续获得最佳射手奖等奖项。

“孩子在张强老师的带领下一直对足球保持浓厚的兴趣,他也一直将足球视为最好的玩伴,在幼儿园学到的那些踢球技巧让他在上海很快被俱乐部教练看中。”傅初翔妈妈王女士说。

以足球为媒,让幼儿在学中玩,在玩中学,以兴趣为基点爱上足球,体验运动的快乐,学习与同伴友好合作,享受快乐童年。平昌幼儿园钻研足球特色园本课程的步伐还在继续……

增强禁毒防毒拒毒意识 大港街道开展禁毒宣传

本报讯(记者 张琼霞 通讯员 钱永国)为进一步扩大禁毒宣传力度,提升全民禁毒意识,近日,大港街道禁毒办在辖区开展形式多样的禁毒宣传活动。

宣传活动通过张贴禁毒宣传标语、毒品样品展示、发放禁毒宣传彩页等方式进行,禁毒志愿者和网格员现场讲解毒品种类和危害,宣传禁毒法律常识,让广大群众认识到远离毒品的重要性,了解

吸毒成瘾的严重后果,增强大家的禁毒、防毒、拒毒意识,同时倡导广大群众从自己做起,积极带动身边亲朋好友不吸毒、不贩毒,发现吸贩毒及时向公安机关举报,坚决同毒品违法犯罪活动作斗争。

此次禁毒宣传活动,扩大了禁毒宣传覆盖面,有效提高了社区居民对毒品危害的认识,增强了他们的防毒拒毒意识,充分调动了群众参与禁毒的热情。

为生产增智,助农户增收 大路镇东岳村“阳光助农”项目启动

本报讯(张怡 程莹)为推动乡村振兴,助力农民获得全方位、多层次的种植专业知识和实用技能,日前,东岳村“阳光助农”项目正式启动。项目将为农业提供技术以及智力支持,推动农户增收。

项目启动当天,东岳村村委联合镇江福润社会服务中心共同举办了第一场农业知识技能培训。邀请资深农业专家、市园艺技术指导站高级农艺师安林海现场为农户授课。

安林海围绕茄果类蔬菜的种植管理技术为现场农户讲原理、传技术、解难题,通过实例将深层次的种植技术知识传达给参与培训的农户。他还就如何选择好种子、病虫害防治、田间管理等进行重点培训。培训会结束后,大家纷纷

表示在本次培训活动中受益良多。

农业技术培训是强乡村振兴引擎、固乡村振兴根本、谋乡村振兴长远的重要举措。东岳村将持续加大农业技术培训力度,不断提升农民科学种植和管理水平,全面推动农业生产提质增效。

接下来,东岳村还将围绕“农耕支持、农产增收、农旅体验”等主题,针对菊花、莲藕等种植过程中的难点,链接专业农技师资源开展指导交流;组织村内具有丰富农耕经验的村民外出参观并开展技术交流探讨;组建一支由8名有农耕经验的志愿者组成的助农服务队,为有需要的困境农户提供指导帮助;打造特色田园乡村项目,带动村民创收,全面助力乡村振兴。



东岳村采摘莲藕(资料图片)