

高考中考在即，“心理按摩”必不可少

关爱青少年心理健康

本报讯(记者 张翼 通讯员 张岚)随着高考和中考日益临近,各校通过不同形式,对考生、家长进行相关考前提示及心理疏导。记者从省镇中了解到,最近一段时间以来,学校不仅面向考生

发放了有关建议,还专门召开座谈会,为家有毕业学子的在校老师送上祝福。今年家有毕业学子的17位教职工欢聚一堂,共同为即将步入中高考考场的孩子们加油助力。校党委副书记

记、校长赵竹林等学校负责人送上祝福。赵竹林说,大家在忙好工作的同时也要兼顾自己的孩子,不能“忙了责任田荒了自留地”,同时表达了对教师家属的感谢,感谢家属的理解和支持;如果有需要帮助的,学校必定是大家的坚强后盾。

会上,学校领导还为参加活动的教职工加油打气,叮嘱大家细心做好服务

工作,营造平和温馨的家庭氛围,帮助孩子舒缓情绪,释放压力,要鼓励孩子放松心情,调整心情,以饱满的精神状态迎接考试,在考试中发挥最佳水平,取得好成绩,收获新惊喜。活动中,考生家长们对子女考前状态、考前准备等情况进行了积极交流,彼此加油鼓劲。

此外,学校还面向考生和家长发布了考前心理疏导建议。

考前心理疏导建议

【建立合理的自我期待】

有的学生因对自己的要求过高,为自己制定十分严苛的复习计划,但由于时间和精力有限难以达成,从而产生了焦虑。因此,我们要根据自己的实际情况制定合理的目标和复习计划。

【接纳适度的焦虑】

焦虑并不是完全阻碍学习的,中等程度的焦虑反而有助于提高效率,因此关注和调整自己的焦虑水平,试着利用适度的焦虑情绪帮助自己更好的复习,和焦虑共处,关注当下。

【保证充足的睡眠】

研究发现,部分学生的“考试焦虑”是由于临考前过度疲劳、睡眠不足引起的。长期睡眠不足会产生很

多问题,如注意力不集中,反应速度变慢,情绪低落等,从而影响学习效率。学习很重要,但休息同样重要。复习备考时,不要突然改变原本的作息而熬夜苦读。保持充足的睡眠可以消除大脑疲劳,换取充沛的精力和清醒的头脑。

【积极的自我暗示】

考试前,可以对自己说:“深呼吸,放松,不要想太多,先好好准备。”考试中,可以对自己说:“平静下来,将注意力集中在试题上,振作精神,我一定能够应对挑战。”大脑一片空白时,可以对自己说:“慢下来,我有足够时间完成答题,不要慌。”

【专注走好每一步】

做事情的时候,越是患得患失,越

太看重结果,就越可能失败,这种效应被称为“瓦伦达效应”。考前要克服“瓦伦达效应”,最佳做法就是只关注当下,一心一意“做现在”,行动是治愈焦虑和担心的良药。把关注点放在自己一分钟背了几个单词,这一节课复习了多少内容,这一天遇到了哪些题型上,重视每一个小小的进步。

【家长要理解孩子压力表现】

考前压力过大时在生理和心理上都会出现问题。生理上会出现头痛、食欲下降、恶心、心慌、睡眠不好、胃痛、腹泻等症状;心理上会有焦虑、沮丧、烦躁不安、过度敏感、易激惹,以及认知上的注意力不集中、记忆力下降。当观察到孩子有以上情况时,

父母需要与孩子及时沟通,以自身稳定从容的状态接纳孩子的情绪。

【为孩子营造秩序的生活节奏】

父母要尽可能保证家庭生活的秩序感,督促孩子保持饮食起居的规律性,尽量避免一些较大的家庭生活事件对孩子的心理状态产生影响,以免干扰孩子复习应考的节奏。外部环境的有序可控能为孩子内部体验的安全稳定提供有效保障。

【与孩子保持有效沟通】

沟通,是了解孩子内心体验、及时提供帮助的前提。在与孩子沟通的过程中,父母应保持理解和关注,倾听孩子的想法和感受,以平等的身份,探讨的方式进行,不要过多地说教和评价对错。

我们的节日【端午】



扇出端午的味道

5月27日,市实验幼儿园大一班开展“粽情”小扇子活动。小朋友们将绘好的粽子画贴在扇子上,扇出端午的味道,了解端午传统习俗。 贾桂花 王呈 摄影报道

社区网格共建超市 激发基层治理新活力

本报讯(孙晨飞 李新新 洪儒)日前,由润州区七里甸街道七里甸社区党总支联合共建单位共同打造的镇江城区首家社区网格共建超市,在七里甸社区党群服务中心“开业”。

走进超市,货架上摆满了生活用品,包括米面粮油、洗发水、沐浴露、帽子手套等。据了解,社区网格共建超市的建设初衷是为了吸引更多居民参与网格治理,超市采用积分兑换模式,居民通过参与社区环境维护、志愿服务、政策宣讲、矛盾化解等网格服务获取积分,凭借积分兑换相应生活用品。

超市的另一大特点是采用共建模式,七里甸社区党总支积极吸纳共建单位参与超市“运营”,有效保证了

超市兑换物品充足。活动现场,作为首家参与超市“运营”的镇江供电公司城区供电服务中心党支部、社区网格员、居民代表共同见证了社区网格共建超市的揭牌。

随后,社区网格员、镇江供电公司城区供电服务中心党支部前往老旧小区看望独居老人、残疾人等困难群体,并对他们的家庭用电安全进行免费检查。

七里甸社区相关负责人表示,社区党总支将坚持以“邻聚力、心融合”党建品牌为引领,联合共建单位,共同用好社区网格共建超市,切实提高居民群众参与网格治理的积极性,构建共建共治共享的社区治理新格局。

一抹“绿光”指引胃癌精准清扫路 江大附院在全市率先开展 ICG 荧光导航下腹腔镜胃癌根治术

本报讯(钱小蕾 孙卉 杨玲)通过在胃癌患者肿瘤周围黏膜下注射吲哚菁绿(ICG),追踪显现的那一抹“绿光”,医生可以直观地看到胃癌病灶,更精准地切除肿瘤。近日,江苏大学附属医院在全市率先开展 ICG 荧光导航下腹腔镜胃癌根治术,由此翻开我市胃癌根治手术的全新篇章。

5月8日,62岁的周先生(化名)因胃癌在江苏大学附属医院接受内镜下胃黏膜下剥离术。术后,胃外科副主任殷凯结合周先生的病理提示,指出其存

在部分黏液腺癌,侵及黏膜肌层,符合追加手术的指征,可考虑行腹腔镜微创手术。根据术前多学科讨论和充分准备,胃外科团队认为,ERAS(加速康复外科)ICG 荧光导航下腹腔镜胃癌根治术更贴近周先生的治疗需求。

胃外科主任范昕介绍,ICG 是一种近红外荧光染料,与血浆蛋白结合后,可被外来光激发,发射出约 840 纳米波长的近红外光。这种近红外光被近红外荧光摄像机捕捉及计算机图像处理,可将荧光信号呈现给术者。“在腹腔镜手术

中,特别是对于未累及浆膜的胃癌患者来说,利用 ICG 术中标记肿瘤和定位手术切除的作用具有明显优势。”范昕说,凭借 ICG 荧光显像及淋巴结示踪技术,医生通过 4K 腹腔镜荧光显示系统,即可直接观测到荧光标记的胃癌病灶及周围的淋巴结位置、大小、境界等,能够大大减少患者的手术创伤,缩短手术时间,减少患者术后并发症的发生几率。同时也实现了精准切除肿瘤和淋巴结清扫,避免了肿瘤残留,极大程度提高了患者术后生存质量,减少了总体医疗费用。

5月20日,在消化内科主任医师沈琰的协助下,为周先生完成了胃癌根治术。安全、有效、精准地施行腹腔镜胃癌根治术是胃癌治疗的焦点方向。近年来,腹腔镜胃癌根治术因其微创优势已逐步被推广应用。随着双镜联合技术合

并 ICG 荧光导航等新技术的发展,江苏大学附属医院胃外科多学科诊疗能力、学科综合能力得到进一步提升,为广大患者带来了更加先进、优质的诊疗服务。

对口帮扶 苏陕协作 经开区对口合阳县协作再获省级优秀

本报讯(王双魁 孙杨 王超强)近日,从陕西省发展和改革委员会传来好消息,陕西省渭南市合阳县在2023年省级苏陕协作专项考核中获得“优秀”(第一等次)评价。据了解,镇江经开区与合阳县开展东西部协作工作结对帮扶以来,镇江经开区与合阳县苏陕协作工作连年在陕西省级考核中获得“优秀”等次。

“通过苏陕协作项目大力支持,进一步增强了我们村的集体经济实力,拓宽了村民就业的渠道,给我们在通往乡村振兴的道路上注入了强心剂,村民的日子越来越红火。”合阳县金峪镇皇庄社区党总支书记雷军说。

皇庄社区的日光温室大棚里,工人们正忙着采摘草莓。一颗颗鲜红的草莓在生机盎然的大棚里如红宝石般闪亮,引人注目。

皇庄社区日光温室大棚及配套设施项目由苏陕协作资金支持260万元建设,是2023年金峪镇谋划的重点项目,是村集体经济发展的一个成功典范。雷军初步估算,金峪镇草莓大棚每年纯收入可达6万余元。该项目目前按照总

投资6%的收益金进行承包,每年为村集体增加经济收益15.6万元。项目建成后,长期带动周边村社富余劳动力,年人均务工收入达1.5万元以上。

2023年,镇江经开区区县苏陕协作资金200万元重点支持,合阳县湛栏肉牛养殖基地顺利“新建钢结构标准牛舍1座、砖混钢结构产棚1座、钢筋混凝土结构育犊舍1个。改造后原养殖基地的存栏数规模可达1500头以上,年出栏达到800头。据测算,如果按每头牛2万元的价格计算,该项目年纯产值可达1600万元,年纯利润约650万元。湛栏肉牛养殖基地负责人雷海艳说,“通过‘苏陕协作’项目资金的支持带动,让我们黑池肉牛养殖基地基础设施、规模和环境条件都得到了极大改善,现在我们黑池的西门塔尔黄牛牛肉的知名度不断提升。”目前湛栏牛肉已经远销江苏、上海等东部地区。

近年来,镇江经开区驻合阳县工作组认真落实习近平总书记对深化东西部协作和定点帮扶工作的重要指示,按照镇江市与渭南市“十四五”协作框架协议要求,



协作项目肉牛养殖基地。 资料图片

聚力助力合阳县有效巩固拓展脱贫攻坚成果,务实推进乡村全面振兴,以“产业赋能、项目带动、资源互补、联农益农”为抓手,拓展协作渠道,深化协作内涵,创新协作模式,不断推进协作工作全方位走深走实,确保镇江市在东西部协作工作继续走在省全市前列。

镇江经开区挂职干部、合阳县相关

负责人表示,下一阶段,镇江经开区将持续深化结对协作,加强互访交流,进一步落实协作资金支持,深化拓展产业合作,积极引荐和推介经开区内外相关企业到合考察交流。同时,大力开展消费帮扶,精准推进劳务协作,引导国有企业、民营企业及公民个人等全社会力量积极参与东西部帮扶活动。

情暖职工送祝福 同心助力中高考

本报讯(唐因培)火红六月即将到来,又一批职工子女迎来人生大考。瀚瑞控股工会在党委领导下,坚持以“心暖人、用心助企”工作思路,联动各子(集团)公司工会,找准职工“需求点”,聚焦职工“发力处”,对今年子女参加中高考职工进行摸底登记,精心做好准备,第一时间为60余名职工送去亲切的关怀、温馨的祝福和暖心的礼包。

据了解,礼包内包括孔庙祈福文具套装、明德福禧书签礼盒、加油扇子、清凉护眼贴、祝福贺卡等贴心礼品,既有好寓意,又有实用性,寄予了美好期盼。祝愿所有考生旗开得胜、金榜题名。

企业集团工会将更好履行服务职责,让广大职工在需要时看得到工会身影,听得到工会声音,感受到工会的温暖,助燃全员干事创业的劲头,持续增强企业凝聚力和归属感。

党建引领助振兴 “政银企共建+”促发展

本报讯(王洁源 程莹)乡村振兴是乡村全面振兴的根本保证。为切实把组织优势转化为发展优势,把组织活力转化为发展活力,5月22日,镇江经开区大路镇党委与中国银行镇江大路支行党总支举行党建共建签约仪式暨政银企对接活动。双方就加强党组织建设、推进党员队伍建设、推动党风廉政建设、深化业务合作、履行社会责任等方面达成共识,合力打通服务企业的“最后一公里”。

此次的共建活动,是一次党建工作的积极探索,共谋发展的良好机遇。大路镇党委书记表示,将以此次党建共建为新起点,积极发挥党的政治优势,组织优势发挥到企业发展、服

务民生的实际行动中,凝聚“政银企共建+”的强大合力,持续深化与中国银行的合作互动,共同打造镇域经济发展的新高地。

2020年以来,中国银行大港支行和大路镇散热器龙头企业建立了合作关系,为企业量身定制了金融产品,把金融活水真正用在发展刀刃上,做到有需求,有回应,全方位支持地方经济发展。

大路镇素有“散热器之乡”的美誉,现有200余家企业从事散热器生产销售,产品广泛应用于汽车、计算机、光伏逆变器、风力发电、储能系统、电力电源等众多领域。近年来,产业发展势头减缓、竞争激烈等问题日益突出,转型升级、健全资金、土地、技术等

要素保障迫在眉睫。针对大路散热器行业的现状,中国银行大港支行利用渠道和专业化的优势,推出了最新金融服务产品“大路镇散热器贷”,为企业提供全场景一站式的金融服务。在对接会上,中国银行大港支行工作人员为镇域20余家散热器企业,详细介绍了“大路镇散热器贷”产品和相关的惠企助企政策,为转型升级中的大路散热器产业带来了“源头活水”。

下一步,大路镇将以此次共建为契机,切实为银企互动搭好平台、筑好桥梁,用心用情用力创造一流的营商环境,提振企业发展信心,努力构建“政银企”同发展、促双赢、共繁荣”的党建工作新局面,以组织振兴引领乡村全面振兴。

持续优化能源结构 全面推进节能降耗

本报讯(田静)为更好推进全区产业绿色发展,助力碳达峰碳中和,近日,镇江经开区召开2024年节能工作培训会。全区重点行业领域节能监管部门负责人以及年用能1000吨标准煤以上企业能源管理负责人参加培训。

“新上的新建扩建项目应确保能效水平处于行业先进,其中高耗能项目能效水平需达到国际先进、国内领先”“未经节能验收或验收不合格的项目,不得投入生产、使用”……培训中,节能专家围绕企业高耗能项目用电申请要求、绿电、绿证使用及注意事项做了详细解读,并就新修订的《江苏省固定资产投资项目节能审查实施办法》和《江苏省节能监察条例》做了重点讲解和强调。

“很高兴能够参加此次培训,通过培训,我们企业不仅深刻认识到节能

工作的必要性,还找到了适合自身需求的技术方向”“此次培训对我们企业能源管理助力良多,有助于规范管理和优化改进,推动企业向绿色化智能化转型”……会后,众多企业纷纷表示将加强对重点用能环节的管理,加快推进节能项目,为全区经济持续高质量发展注入源源不断的动力。

“十四五”以来,经开区科信局组织专家为3000吨标准煤以上30余家重点用能企业开展技术咨询服务,为6家企业实施节能诊断,开展各类节能技术产品推广和“一对一”对接活动10余场次,目前市级以上绿色工厂54家,其中省级以上工厂15家,总量均列全市第一,规模以上工业企业万元产值能耗累计下降超过20%,各类绿色制造活动带动企业产出质效提升明显,加速推动了全区工业企业形成绿色发展方式。

整治校园周边环境 提升城市管理水平

本报讯(冯亦 柳加加)为进一步提升城市管理水平,营造整洁有序的环境,近日,镇江经开区城管执法大队联合市城管执法支队、大港街道综合行政执法队,开展校园周边占道经营及流动商贩整治行动,进一步规范公共空间秩序,确保学生上下学途中的安全与畅通。

“门口属于‘门前三包’的责任范围,商家有义务把门口的环境卫生搞好,尤其附近还有学校学生经过,请您配合把战牌、售卖物品、杂物等都挪到卷帘门以内。”在东井路上,镇江经开区实验小学马路对面,城管执法人员对店家提出了市容秩序整改要求。经过宣传教育,商家也意识到了路域环境整治的重要性,主动配合整改。

“这次整治行动重点是取缔校园周边占道经营摊点,排查摊点使用的燃气钢瓶安全隐患等,对沿街店面外溢现象进行劝导整改,规范人行道路牙以上非机动车乱停放行为。”经开区城管执法大队大队长赵文良介绍,

本次整治中,还将做好《江苏省城市市容和环境卫生管理条例》等法律法规规定的宣传引导。

本次整治行动共出动城管工作人员30名,劝导占道经营、流动商贩15个,检查燃气钢瓶8个,规范非机动车停放66辆,有效改善了学校周边的经营秩序和道路交通安全。

下一步,经开区城管执法大队将继续对辖区内各类交通堵点、乱点开展排查,重点对流动商贩以及交通拥堵路段进行精细化管理,从源头加大交通违法行为查处力度,落实长效管理措施,消除校园周边各类安全隐患,为广大师生创造一个安全、健康、和谐的环境。



投稿邮箱:100538817@qq.com