



## 未成年人思想道德建设

春日奋斗正当时

## 我区开展“节气·塑魂”教育实践活动

本报讯（记者 罗凌 文/图）雨霁风光，春分天气。在“春分”节气到来之际，我区以春分节气为切入点，紧扣“奋斗”主题，在北街小学开展了“春日奋斗正当时——节气·塑魂”教育实践活动，深化思想政治教育，引导孩子们以蓬勃向上的奋斗朝气，拥抱阳光，努力学习，争做新时代好少年。

春分，当耳边又响起了“小燕子，穿花衣”的童谣时，孩子们也通过精彩的班级展示诉说着对春的喜爱，表达对努力奋斗的期许。舞蹈《春三月》一开场，就展现出春天的蓬勃生机和孩子们奋斗、向上的姿态。随后，老师给孩子们介绍了春分节气的特点、习俗、农时与美食，大家细细品读着春分的诗词，感受节气文化带来的魅力。

“春分到，蛋儿俏”，自古民间就有春分竖蛋的习俗。老师带领着孩子们在鸡蛋上进行涂鸦，并写上自己的奋斗愿望和学习目标，然后小心翼翼地把鸡蛋扶正、立稳、放手，一次、两次、三次……终于成功了！鸡蛋稳稳地竖了起来。在这看似简单的活动中，孩子们不仅明晰了努力方向、奋斗目标，也体验到了快乐，锻炼了奋斗所需要的恒心、耐心。

春分时节，也是风筝登场的好时候。温柔的春风里，孩子们挥动手中的画笔，细心绘制风筝，并不忘写下自己

的奋斗梦想。不一会儿，一个个形态各异的图案跃然纸上，一只只美丽的风筝呈现在眼前。随后，孩子们来到操场上，一起放飞手中的风筝，也放飞自己的“梦

想”，顿时，天空被染成五颜六色，地面上孩子们高兴地拉着长长的线在奔跑。阵阵微风吹来，让人心旷神怡。

此次活动，让孩子们在春分之际埋

下奋斗的种子，引领孩子们用心去感受向上的力量，进一步夯实了思政铸魂育人基础，推动中小学思政课建设落地生根。



孩子们放飞自制的风筝

科普气象知识 探索气象奥秘

## “3·23”世界气象日宣传活动举行

本报讯（记者 朱大亮 廖健韬 文/图）“同学们，有谁知道人工增雨火箭发射器分为哪几个部分吗？”“我知道”……3月23日是第63个世界气象日，为拓展学生的气象知识，3月22日，区气象局工作人员来到城北小学开展气象科普知识宣传活动，为孩子们开启了一次妙趣横生的气象探索之旅。

百叶箱、风速风向传感器、太阳能板、雨量传感器……操场上，各种气象仪器设备一字排开，区气象局工作人员用生动的语言，耐心向学生们讲解了工作原理、使用方法、用途，并普及气象科学知识。而为使学生们近距离接触气象工作，次日，区气象局工作人员还邀请部分小学生走进气象局，带领大家参观璧山气象观测站、气象科普长廊、气象台等，更加深入探索天气的奥秘，掌握气象灾害的防御方法。

“原来气象与我们的日常生活息息相关，真是太不可思议了。”城北小学学生邓熙怡惊叹地说，以后会把气象知识传播给周围的家人、朋友，让更多人了解气象、关注气象。

除为学生们送上一份生动有趣的气象科普知识大餐外，围绕“天气气候水 代代向未来”这一主题，区气象局工作人员还在文体广场设立科普咨询宣传站，向群众发放气象科普资料，开展气象科普知识宣传。



孩子们近距离了解气象仪器

## 军功章里有你的一半

——记我区文明家庭张波钱泓静一家

有一句怨言。

钱泓静告诉记者，丈夫目前工作很忙，短期内无法回家探视。他们的大儿子已经8岁，正在念小学。生了小儿子后，她跟丈夫商量，把婆婆接过来一起生活。

钱泓静告诉记者，自己从小就对军人有着特殊的好感，但是真正跟丈夫结婚后，她才认识到，军嫂的生活并非想象中那么浪漫，更多的是等候和承担。“一年到头没几天在一起，平时还好，有时候自己生病了，或者是孩子不听话的时候，就特别羡慕老公在身边的人。”

虽然生活有诸多不易，但钱泓静并没有对丈夫产生怨言，她默默履行着当初结婚时许下的誓言，把对丈夫的思念和依赖都转化成了对家庭的责任和付出。

为了更好地照顾家庭，重点大学护理专业毕业的钱泓静放弃了可以在医院工作的机会，抽空看书复习，考取了我区一家事业单位。“医院的工作太忙，虽然专业对口，但是却基本没有多余的时间陪家人，在事业单位上班有规律，可以把家里的事安排得更妥当一些，时间上也

比较好控制。”

不仅放弃了自己的专业，为了照顾家庭，身为独生子女的钱泓静还把自己变成了一个做饭洗衣抹屋扫地样样都做的家庭主妇。为了节约家里的开支，她甚至在菜市场里跟小贩们讨价还价、挑三拣四。在妻子的无私付出和支持下，丈夫张波全身心投入国防事业中，2019年，因为工作业绩突出，为国家太空安全作出了重大贡献，张波荣立个人二等功，他们的小家庭也先后荣获“璧山区文明家庭”和“重庆市最美家庭”称号。（记者 张保鹏）

## 耄耋老人健忘走失 民警暖心助其回家

3月14日上午9时许，区公安局健龙派出所值班民警梁长春、辅警彭大吉在巡逻过程中发现一男子十分焦急，像是在找人，梁长春上前耐心询问该男子发生了什么事情。该男子称自己姓鲍，今日凌晨起夜时发现患阿尔兹海默症的母亲不见了，至今未归。

问清楚老人外出时的衣着特征并获取到老人的日常照片后，健龙派出所民警、辅警立即行动，带着鲍先生查看居住地附近的公共视频，沿着老人经常去的地方寻找，同时发动辖区村

委会的村民一起寻找老人踪迹。由于老人已经80岁高龄，又衣着单薄地在低温中过了一夜，大家非常担心老人的安全。

通过查看监控视频，众人判断老人已前往青杠街道方向，健龙派出所遂向青杠派出所申请寻人协助。接协助后，青杠派出所高度重视，一方面安排视巡人员对老人可能经过的路口监控进行查看，另一方面值班民警与巡逻队在辖区农村道路、街面上搜索老人踪迹。10时40分许，青杠派出所接到一通报警电话，一名群众反映，其在民安桥附近散步

时发现一名迷途老人，虚弱地坐在地上，旁边还放着一个拾荒的袋子。

“上身着淡红色衣服、下身着黑色裤子。”根据描述，老人的体貌特征与鲍先生的母亲周婆婆吻合，值班民警王纯兴带领辅警曾佑东前往处置，经核实，该迷路老人正是寻找多时的走失老人周婆婆。

经青杠派出所与健龙派出所取得联系后，健龙派出所民警、辅警立即驱车到青杠派出所将周婆婆接回送到其位于健龙镇弥勒村的家中。顺利找到老人，鲍先生和其他家属都非常感激，并向民警

（通讯员 江璜容）

2022年度重庆市  
“中华魂”演讲比赛落幕  
我区喜获佳绩

本报讯（记者 巫秋云）近日，2022年度重庆市“中华魂”演讲比赛决赛落下帷幕。全市346名青少年围绕中华好家风的主题，讲述家风故事，我区选送的13名选手登台亮相，各展风采，均获得名次。

据悉，经过激烈角逐，我区小学组共获特等奖、一等奖各1名、二等奖2名；中学组获一等奖2名、二等奖1名、三等奖2名；青年组获一等奖1名、二等奖2名、三等奖1名。值得一提的是，来自凤小学的罗浚嘉以《我家的牛皮本》为题荣获特等奖，将代表重庆市参加全国“中华魂”演讲比赛。

接下来，区关工委将着手举办“中华魂”演讲征文培训会，邀请市级专家来璧，结合大量真实案例，与参赛选手、指导老师面对面地探讨演讲技巧。

区交通局

开展“相约绿色 健康有我”  
健步走活动

本报讯（记者 康思嘉）近日，区交通局组织干部职工50余人在秀湖公园开展“相约绿色 健康有我”绿色环保健步走活动，旨在推崇节能环保、绿色健康的生活方式。

“璧山文明，没你不行”“文明健康，绿色环保”“你我共同参与，建设绿色家园”“绿色出行，低碳生活”，活动当天，区交通局干部职工举着各式各样的文明标语，一边在水清岸绿的秀湖公园有氧健步走，一边用自己的实际行动宣传环保理念，很多市民走近队伍对标语牌一探究竟，主动参与其中，健步走的队伍越来越庞大。

“希望多开展类似健康环保的活动，既强身健体，又为全国文明城区创建尽一份力。”区交通局干部职工一边擦汗一边说。

璧城街道

反诈宣传多样化  
筑牢全民“防诈墙”

本报讯（记者 罗凌）连日来，璧城街道通过发放反诈宣传手册，张贴诚信宣传海报等方式，向群众和商户普及防范电信诈骗的法律知识。

宣传中，工作人员提醒辖区居民不要轻信来历不明的电话、信息，不要向陌生人透露自己及家人的身份、存款、银行账号等信息，告诫居民在遇到陌生电话时，一定要提高警惕，严防网络电信诈骗。同时还向居民现场示范反诈APP的安装和使用方法，对不使用智能机的老年人、青少年学生等群体进行面对面宣传讲解。

除了入户排查发现潜在的非法集资、电信网络诈骗等风险隐患，璧城街道还积极向辖区居民推送反诈短信，利用辖区LED、电梯广告、小区广播等循环播放反诈音频，营造“人人识诈、人人反诈”的良好氛围，增强抵御电信网络诈骗的“免疫力”。

劳动创造幸福

全国劳动模范刘辅波  
传授沃柑种植技术

本报讯 近日，区总工会邀请全国劳模刘辅波为健龙镇新星果蔬股份合作社社员开展沃柑种植技术培训，大力弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神。

培训中，刘辅波从沃柑栽培、施肥、病虫害防治、果树嫁接修剪等方面，向社员们详细讲解了沃柑种植的注意事项和相关技巧，耐心地解答了社员们提出的生产管理和病虫害防治方面亟待解决的技术难题，并对大家关心的果树管理、销售等问题进行了耐心解答。

社员们纷纷表示，通过这次学习，不仅提升了自身的沃柑种植和管理技术，也懂得了劳动创造幸福的道理，更加坚定了自力更生、勤劳致富的信心和决心。（通讯员 廖方毅）

## 健康教育知识

## 如何科学应对失眠？

1. 每天固定时间上床睡觉，早上固定时间起床，即使周末和节假日都要保持规律的作息。

2. 白天不要卧床休息，并适当运动。

3. 睡觉前处于身心放松的状态，睡前1小时屏蔽电子设备的干扰。

## 如何早期发现糖尿病？

1. 有典型“三多一少”症状人群，应尽快去检测血糖。

2. 体检发现空腹血糖 $\geq 6.1 \text{ mmol/L}$ ，应去完善葡萄糖耐量试验。

3. 不明原因浮肿、小便中发现尿蛋白阳性难以明确者，应排除糖尿病。

4. 年龄45岁以上，如果有家族史，建议每年检测血糖。

5. 反复出现感染或难以控制的感染，需排除糖尿病。

（区健康教育所供稿）