



心愿墙、笑脸打卡…… 这所学校用一场游园会为心灵“松绑”



● 同学们享受活动带来的欢乐

本报记者 李梦娜 摄

本报讯(记者 李梦娜)近日,集宁区第七中学组织全校师生开展了以“心向阳光 彩跑同行”为主题的心理趣味游园会,活动融合团体协作、互动游戏,为学子搭建释放压力、联结同伴、赋能成长的平台,让阳光心态浸润校园每一个角落。活动在轻松有趣的“桃花朵朵开”热身游戏中拉开帷褰。伴随着老师的口令,同学们快速组队、牵手相拥,欢快的互动驱散彼此间的陌生感,现场氛围热烈融洽。随后,各年级依次开展主题心理活动,不同项目各有精彩。初一年级以团结为主题,同学们协作撑起彩虹道具,全员步调一致向前行

进。途中即便出现失误,大家也相互鼓励、重新出发,在携手同行中体会团结的力量。初二年级聚焦信任主题,充气龙舟、两人三足两大项目轮番上演。赛场上,同学们口号整齐、默契配合,有人跟跑时队友及时帮扶,步伐错乱时大家一同调整。短短赛道之上,满是彼此托付、彼此信赖的温情。初三年级围绕珍惜展开活动。同心圆报数、魔力转圈圈等游戏,让初三学子在奔跑、协作中释放压力。夕阳之下,同学们围坐成圈,在同伴后背写下暖心寄语,“中考加油”“一路相伴”“感谢挚友”等字句质朴动人,不少同学为之动容。分享环节,同

学们踊跃上台畅谈内心感悟。初一2班苏洋说:“这次集体活动让我真正懂得了配合与包容的意义,同学们互帮互助、携手共进的氛围,让我感受到了集体的温暖与力量,也学会了以更开朗的心态与同伴相处。”

除此之外,在校园一角的三面主题墙更是成为温情打卡地,同学们手绘各式笑脸,定格快乐瞬间。签名墙上,大家写下名字与励志话语,尽显青春朝气;心愿墙上,一条条真挚期许,承载着少年们

对生活、未来的美好向往。

“游园会旨在引导学生正视自我、调整心态。我希望全体同学学会接纳自身的不完美,疲惫时学会休整,遇挫时主动求助,放下内心焦虑,以乐观、自信的心态面对学习与生活。”集宁区第七中学校长王春宇表示,集宁七中将持续聚焦学生心理健康,依托日常疏导、团体辅导、沙盘陪伴等多种形式,用心守护每一位学子的心理健康,陪伴青少年向阳成长。



● 同学们相互写下暖心寄语

本报记者 李梦娜 摄

手工传情、宣讲入心,前进路街道这样绘就民族团结“同心圆”



本报讯(记者 朱旭敏)为进一步增进各族群众交往、交流、交融,近期,集宁区前进路街道各社区创新活动形式,丰富宣传载体,通过手工联谊、政策宣讲、便民科普等多元举措,扎实推进民族团结进步工作,全力绘就辖区民族团结、邻里和睦、共建共治的幸福和谐新画卷。

5月21日,宏伟社区妇联联合新时代文明实践站开展“民族团结一家亲”手工制作主题活动。活动现场暖意融融、氛围融洽,社区志愿者提前备齐各类手工材料,细致讲解制作步骤与创作技巧,

手把手指导居民动手创作。大家围坐一堂、互帮互助、交流心得、切磋技艺,在轻松愉悦的氛围中专注制作手工作品,现场欢声笑语不断,拉近了邻里距离,增进了彼此情谊。一件件精致精巧、寓意美好的手工作品相继完成,不仅展现了辖区妇女心灵手巧、积极向上的精神风貌,更寄托了各族群众相亲相爱、守望相助、团结和睦的美好愿景。

“平时大家工作生活都比较忙碌,邻里之间交流甚少,这次手工活动特别有意义。大家坐在一起做手工、拉家常,各族姐妹其乐融融,氛围格外温暖。”参与活动的居民刘燕燕说。大家纷纷表示,此次活动丰富了业余文化生活,加深了邻里情谊,真切感受到了辖区民族团结、

邻里友善的浓厚氛围。

为持续深化民族政策宣传教育,华府社区联合内蒙古农商银行乌兰察布集宁区支行白海子党支部,开展民族政策宣传月主题宣讲活动。工作人员通过现场宣讲、发放宣传手册、面对答疑解惑等方式,向居民普及民族理论、民族政策以及《中华人民共和国民族团结进步促进法》相关知识,引导各族群众牢固树立中华民族共同体意识,自觉维护民族团结与邻里和谐。

宣讲现场还同步开展金融反诈科普宣传。银行党员志愿者结合真实典型案例,重点讲解电信诈骗单诈骗、养老诈骗等高发骗局的识别方法和防范技巧,提醒居民时刻提高警惕、筑牢反诈防线,守护

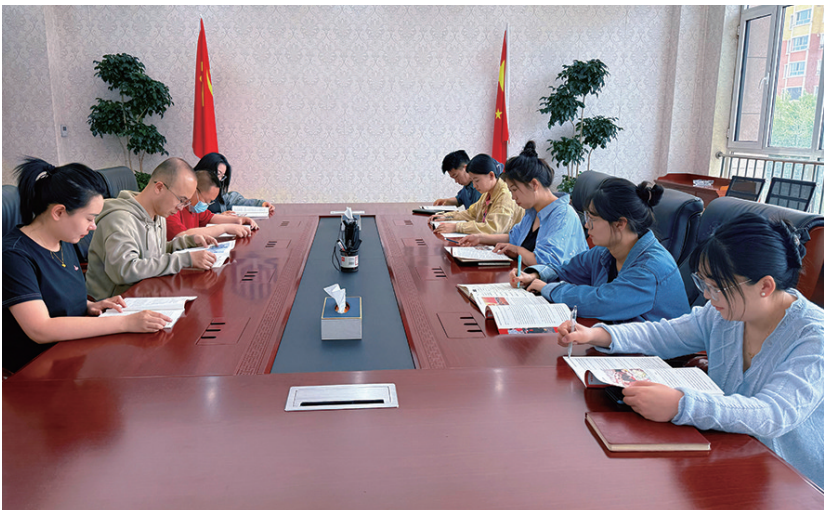
好个人财产安全。

“这次活动内容丰富、实用性强,既学习了民族团结相关政策知识,又掌握了接地气的反诈常识,都是生活必备的干货,收获满满。”现场居民纷纷为贴心的惠民服务点赞。

集宁区前进路街道工作人员表示,本次系列活动将民族团结宣讲与便民惠民服务有机结合,以群众喜闻乐见的形式让民族团结理念入脑入心、落地生根,有效促进了邻里相融、各族相亲、互助共建。下一步,街道将常态化开展形式多样的民族团结主题活动,持续丰富宣传载体、创新服务模式,用心用情做细做实基层服务,全力营造各族群众守望相助、团结奋进、共建共治共享的良好社区氛围。



安全防护+健康科普+阅读分享,团结路社区系列惠民活动见实效



● 居民与企业职工自主选书品读

本报记者 徐楠 摄

本报讯(记者 徐楠)为夯实基层社区治理根基,丰富辖区居民与单位职工精神文化生活,常态化普及安全防护与健康养生知识,近日,集宁区新路街道团结路社区围绕安全防护、健康养生、文化熏陶三大维度,陆续开展消防培训、健康科普、阅读分享等系列惠民活动。活动紧贴群众日常需求,把暖心服务落到实处,有效提升了辖区居民的安全感、幸福感和获得感。

筑牢安全防线,守护万家平安。为抓实辖区消防安全管控,排查整治各类火灾隐患,近日,团结路社区联合农商银行乌兰察布广场支行,邀请消防培训中心专业讲师开展消防安全专项培训,社区工作人员、银行在职员工、辖区各物业公司负责人参与学习。

培训聚焦小区楼栋、办公场所两大高频场景,以近年真实火灾案例为切入点,结合现场视频、隐患图片直观讲解火灾危害。讲师用通俗语言拆解电气老化、违规用火用气、消防通道堆物堵

塞等常见起火诱因,深度剖析细微隐患引发的安全事故,让参训人员直观认识到消防安全漏洞的严重后果。同时,针对电脑长时间待机、插线板超负荷用电、电动车入户充电、阳台堆放易燃易爆物等日常易忽视隐患进行重点科普,破除大家的侥幸心理,强化“隐患险于明火,防范胜于救灾”的安全意识。

理论学习结束后,现场开展实操教学。讲师结合辖区场地环境特点,细致讲解初期火灾扑救、火场应急逃生技巧,现场示范干粉灭火器、消防水带的标准操作流程。为保障培训实效,讲师手把手指导参训人员实操演练,逐一纠正不规范动作,确保全员熟练掌握灭火器材使用、火场弯腰低姿撤离、湿毛巾护口鼻、有序疏散避险等核心技能,杜绝跳楼、乘电梯等错误逃生方式。居民王建国表示,此次培训干货十足,自救互助技巧实用易懂,切实提升了自身应急避险能力。

守护身心健康,普及科学养生知

识。在抓实安全防护的基础上,社区聚焦居民健康需求,开展“健康饮食,乐享生活”科普活动,引导居民摒弃不良饮食习惯,树立健康养生理念。活动中,工作人员详细讲解健康饮食对防病健体、改善生活质量的重要意义,纠正大众普遍存在的饮食认知误区。

活动特邀营养师结合本地饮食习俗,围绕食材选购、科学烹饪、三餐搭配、四季食补等内容展开细致科普。针对辖区老年人高发高血压、糖尿病等慢性病,重点讲解低盐、低糖、低脂的膳食调理方法;结合青少年生长发育特点,推荐科学营养食谱,反复提醒居民远离高油高盐高糖食品,养成规律进餐、足量饮水的好习惯。活动现场,居民踊跃咨询饮食困惑,营养师一对一答疑解惑、定制饮食建议。社区还发放健康饮食科普手册,方便居民日常查阅学习。居民李秀华坦言,本次科普活动贴合生活、实用性强,今后会主动调整饮食结构,带动家人养成健康饮食习惯。

深耕文化浸润,厚植文明新风。为丰富群众精神文化生活,铸牢中华

民族共同体意识,团结路社区联合泓沃集团开展“文润北疆沃土,书启时代新章”主题读书分享活动,搭建政企联动、邻里共读的优质平台。

活动现场书香浓郁,居民与企业职工自主选书品读、交流感悟。在集中分享环节,大家结合工作经历与生活点滴,深度感悟《蒙古马精神》中吃苦耐劳、奋勇争先的精神内核,交流基层服务履职心得,分享各民族邻里和睦、互帮互助的暖心故事。本次活动以书为媒、以学促行,有效拉近了社区、企业、与居民的距离,展现了辖区群众勤学向上的良好风貌,进一步传承北疆精神,凝聚民族团结奋进力量。

团结路社区党委书记祖军表示,下一步,社区将持续深耕基层治理,常态化开展安全科普、健康宣讲、文化惠民等特色活动,不断补齐服务短板、创新服务形式,深化政企联动共建效能。通过全方位、多元化的便民服务,持续提升群众安全防护能力、健康生活质量 and 精神文化素养,全力打造安全稳定、健康和谐、书香浓郁的品质社区,为辖区高质量发展筑牢基层根基。



○居民学习消防安全知识

本报记者 徐楠 摄

志愿同行
把防灾知识送到群众身边



本报讯(记者 李梦娜)为进一步增强全民防灾减灾意识,全面提升市民应急避险与自救互救能力,近日,集宁区红十字会联合红十字红袖志愿服务队开展防灾减灾宣传活动。通过多元化宣传、沉浸式实操教学,将实用的应急救护知识与技能送到市民身边,切实筑牢平安集宁安全屏障。

活动现场氛围浓厚,秩序井然。集宁区红十字会工作人员与红十字红袖志愿服务队志愿者分工明确、协同配合,通过发放《应急知识手册》、设立咨询展台、现场讲解示范、开展实操培训等多种形式,向过往市民全方位普及防灾减灾相关知识。工作人员结合日常生活常见安全场景,摒弃晦涩的专业术语,以通俗易懂的语言,细致讲解地震、火灾、洪涝等常见灾害的防范要点、避险技巧及逃生流程,让广大

市民听得懂、记得住、用得上。应急救护实操教学是本次活动的一大亮点。工作人员重点围绕心肺复苏(CPR)、自动体外除颤器(AED)操作、气道异物梗阻急救等核心急救技能开展现场演示,逐步拆解操作流程,清晰讲解关键动作要领。为确保市民真正学懂、学会,活动现场邀请市民亲身参与实操练习,工作人员和志愿者一对一、手把手纠正操作细节,耐心指导按压位置、按压频率、除颤器使用方法等关键内容,让市民在沉浸式体验中熟练掌握实用的急救救护技能。

与此同时,志愿者穿梭在人群中向市民发放应急知识宣传资料,细致解答市民关于防灾减灾的各类问题,引导市民时刻排查身边安全隐患、主动学习应急救护知识,牢固树立“防患于未然”的安全理念,持续提升自我防护与应急处置能力。

“参与这次防灾减灾宣传活动,我觉得特别有意义。看着市民认真学习急救技能,从生疏到熟练掌握,也让我真切感受到志愿服务的价值。防灾减灾关乎每个人的生命安全,作为红十字志愿者,我愿意尽己所能,把急救救护知识传递给更多人,让大家在突发险情面前沉着应对、科学处置,用实际行动守护身边人的平安。”红十字红袖志愿服务队志愿者李慧娟说。

红十字红袖志愿服务协会负责人孙国珍表示,此次集中宣传活动,有效提升了辖区市民的防灾减灾意识和应急处置能力,让急救救护知识深入人心。下一步,协会将持续发力,联合集宁区红十字会开展形式多样、内容丰富的急救救护普及培训活动,推动急救救护知识进社区、进学校、进企业、进机关,让更多群众掌握专业实用的急救救护技能。



● 工作人员发放《应急知识手册》

本报记者 李梦娜 摄