

“童”心齐创文明城

# 迎泽区小小志愿者“上线”

迎泽区充分发挥广大未成年人在创城工作中的带动作用,开展了一系列主题实践活动和志愿服务活动,引导全区中小学生积极参与社会文明实践,共同为创城助力添彩。



孩子们为清洁工人送上绿豆汤。



## “话”创城

为了让创城理念家喻户晓、人人皆知,迎泽区各街道、社区联合辖区中小学校开展了形式多样的文明创建宣传教育活动。

老军营街道老军营小区第一社区组织辖区小学生成立“红领巾”讲解队,走进社区开展巡回宣讲,为辖区少年儿童讲解文明行为促进条例、垃圾分类、绿色环保等知识,

倡导文明行为,传递文明新风。

文庙街道与驻地学校共同招募了一批“小小创城代言人”,孩子们身穿红马甲走上人流量大的街头巷口、小区院落,用纯真诚挚的语言,述说亲眼看到的创城故事。在他们的努力下,家长也汇聚到创城合力中来,让“人人都是城市管理员”的理念深入人心。



## “绘”创城

迎泽区巧妙地融创城于群众喜闻乐见的艺术形式当中,一幅幅生动形象的彩绘作品,化身“会说话”的文明宣传栏,不断提高居民对创城的知晓率、支持率和参与率。

郝庄镇龙城新苑社区新时代文明实践站开展手绘文明墙活动,小小志愿者参与其中,大家卷起袖子、拿起调色盘,用画笔勾勒心中的美好家园,一幅

以“共创文明城市,共建美好家园”为主题的彩绘图画跃然于墙面之上。

东岗小学依托“阳光少年·主题邮局”,号召学子们聚焦身边的文明人、文明事,用色彩点缀城市,用创意绘制文明,制作出一张张栩栩如生、形象生动的明信片,还亲手制作了“漫”说文明有声明明信片,号召大家说文明话、做文明人、行文明事、创文明城。



## “筑”创城

今年,迎泽区开展“公益一小时”志愿服务以来,各中小学校组织学生主动就近下沉社区,以青春力量助力全国文明城市创建。

海边街小学孩子们来到社区开展“牛皮癣”清除行动,认真地擦拭着每一块宣传栏、每一处乱涂乱画……老军营街道老军营小区第一社区新时代文明实践站开展“小手拉大手、一起送清凉”活动,孩子们为环卫工人、执法人员、志愿者等创城一线人员送上绿豆汤,并送去诚挚的感谢。

迎泽街道号召辖区青少年从“清洁家园”做起,小小志愿者们不怕脏、不怕累,手拿扫帚和塑料袋,一同清扫

周边绿化带、地面杂物、建筑垃圾、卫生死角等,营造了“家家户户齐创城”的良好氛围。

文明如水,润物无声。接下来,迎泽区将继续深化全国文明城市创建,并与未成年人思想道德建设一体推进,聚力同行,引领更多小小志愿者加入创城队伍,让青少年成为文明新风的积极传播者和模范践行者。

记者 王勇 通讯员 李晓文/摄



## 绿色生活 让“家”更美

——2022年山西省“绿色家庭”张燕家庭记事

低碳生活、节约用水、废物利用……家住万柏林区的张燕一家用实际行动倡导环保理念,带动身边的人践行绿色生活方式,成为远近闻名的“绿色家庭”。

“绿色生活是一种节约资源和能源、对环境友好且健康的生活方式。”提起绿色生活,张燕说得头头是道,“绿色生活体现在日常生活的方方面面,反映在每一个小细节、小习惯中,自然且毫不做作。”

有一次,张燕去超市买菜。邻居看到她随身带着的环保袋时,便开玩笑地说:“为省钱,还得自己拿袋子,多麻烦呀?”张燕笑着说:“塑料袋污染环境,就算是埋在地底下,也要好几百年才会降解,对土壤、水资源污染很大。像我这样使用环保袋,不仅可以减少塑料袋的使用量,还能免去不必要的花费,何乐而不为呢?”

在张燕家,水龙头是节水龙头

头,灯具也是节能灯,每一处细节都能体现绿色生活方式。“使用这些节能用品,可有效降低用水量 and 耗电量。”张燕说,通过她的身体力行,许多亲朋好友也开始使用节能用品。不少人还与她一起,成为绿色生活的倡导者。

张燕将环保教育融入生活,常常引导孩子从小养成节约、节能、环保、绿色的生活方式。“我经常和孩子讲,环保就是从生活中的点滴做起,比如节约用水,尽可能做到一水多用,洗了菜的水用来浇花,洗衣服的水拖地板或存起来冲马桶。随手关闭电源,减少各类家用电器待机耗电……”张燕说。

张燕是迎泽北社区党委书记

记兼主任。在工作中,她大力倡导垃圾分类、开展“禁塑”宣传,带领居民进行环境整治,改善居住环境,提升大家的环保意识。

在繁忙的工作之余,张燕会带着一家人参加社区的环保宣传志愿活动,积极倡导大家从生活入手,从小事做起,践行低碳环保理念,营造人人参与环境保护的良好社会氛围。

“虽然我和家人的力量很微小,但我们的一言一行、一举一动会影响周围很多人。”张燕信心满满地说:“聚沙成塔、积水成渊。如果大家都能践行低碳生活,参与绿色行动,社区环境一定会越来越好,太原城必将更加美丽、宜居、和谐。”

记者 郝晓伟

### 反对浪费 崇尚节约



## 出伏了! 心血管疾病高发 注意保护好血管

本报讯(记者 刘涛)8月25日,出伏了,这意味着漫长的三伏天结束。出伏后,昼夜温差逐渐拉大,“一冷一热”人体血管易受刺激收缩,血管阻力增大,导致心血管负担加重。山医大一院中医科主任郭洪波提醒,这个时期是心血管疾病高发期,一定要保护好血管。

“出伏后,早晚温差较大,气温波动大会直接影响血压的波动。”郭洪波说,“接下来的30天,一定要防止血压突增,保护好血管。”他提醒公众,要少量多次喝水,血液粘稠度与喝水量有关,研究表明,每天喝6杯至7

杯水比喝2杯至3杯水发生心血管意外的概率要低;血液最黏稠的时间段是半夜到清晨,因此,睡前喝半杯水,在一定程度上能降低心血管病发生的风险。

要适度运动解秋乏。有句老话“夏过无病三分虚”。出了三伏天后,人们很容易犯懒、倦怠,身体虚弱,适度运动能增强心肺功能,达到促进全身血液循环、降低血液黏稠度的作用,还能把血液中的“坏”物质代谢掉。运动项目可选择散步、慢跑、爬山等,每次运动量不易过大。

每天可以吃一把坚果,保护

血管。如榛子、核桃、杏仁等食物,含有的不饱和脂肪酸含量极为丰富,有助于调节血脂,建议每天吃一把。此外,生活中要调节好情绪,学会减压,放松心情,保证充足睡眠,坚持午睡,做到劳逸结合。



服务不停 温暖居民

## 康馨苑社区 有支“应急跑腿小分队”

本报讯(记者 王丹 通讯员 杨扬)帮助居民买菜、购药、寄养宠物等,提供各种应急跑腿服务。8月25日小店区消息,龙城街道康馨苑社区有一支130余人的“应急跑腿小分队”,其中在职党员52人,他们把“方便和温暖”送给有需要的人,推动形成“网格联动、居民自治”的良好氛围。

这支队伍成立于今年4月,着眼于“战时能攻坚、平时能服务”的工作理念。疫情期间,在协助居民做核酸检测之余,队员们化身“暖心跑腿骑士”,将物资送到有需要的人手上,为疫情期间居民急需用品的使用提供了有力保障,成为一道亮丽的“红色风景线”。

疫情过后,社区坚定“居民张嘴、社区跑腿”的服务宗旨,不断完善服务对象及服务内容。根据目前辖区常见的帮扶对象及各网

格内的“六类必访”人员,制定出针对60周岁以上空巢老人、独居老人、失独家庭等六类有困难的特殊人群的“应急服务菜单”,内容包括为老服务、托幼服务、助残服务、关爱特殊人群服务、宠物寄养5类应急跑腿服务。

服务对象可以根据“应急服务菜单”上的服务内容下单,社区派单至队伍微信群,队员主动“接单”,发挥自身所长帮助居民解难,居民根据问题解决情况对“接单员”打分进行“评单”,缩短了民生问题的解决时间,也有效激发了居民群众参与社区治理。



## 开学第一课 法治宣传进校园

本报讯(记者 辛欣 通讯员 李娟)8月24日下午,利用学生返校及开学前教育“窗口期”,涧河派出所综合指挥室联合社区警务队在第六十中学校开展了“筑牢安全防线,打造平安校园”校园巡讲活动,给返校师生上了开学“法治第一课”。

课堂上,民警围绕防范电信诈骗、网络安全、消防安全为主题,通过播放反诈小视频、案例讲解、灭火器和消防栓现场实操等形式,有针对性地介绍了识破电信诈骗及在火灾中自救自护的方法,并教育引导师生知法、懂法、用法、守法。

结合青少年心理特点,民警

还讲解了校园欺凌的表现形式和应对方式。“第一要诀就是‘不怕’,勇于说‘不’,同时也要注意避免激化对方暴力升级,保证自身安全。”民警许晨阳告诉学生,沉默或者以暴治暴都不是解决欺凌的有效做法,应该及时向家长、老师、民警寻求帮助。

辖区学校即将全面开学,涧河派出所将持续开展护学工作,并不定期走进学校开展法治教育宣传,帮助提升学生的安全防护能力,全力护航平安校园建设。

### 法治宣传教育

