

新春走基层

网格员当起“临时妈妈”

1月16日,星期一,下雪后的第二天,天气非常寒冷。早晨7时30分,开元社区干部、网格员们陆续来到办公室,辖区赶着去上班的几位家长把孩子送到社区,匆匆离开。从1月10日起,为解决双职工家庭没时间带娃的难题,开元社区办起了临时托儿所。

孩子们开心

6岁的小女孩渊渊家住开元南小区,从上周开始,只要工作日,妈妈上班前就把她送到社区,中午接走,下午再送来。几天下来,她已经熟悉且喜欢上了这里的“老师”和“同学”。孩子说:“我在这里学会了搭积木和下跳棋,这里比家里好,有小朋友一起玩。”在渊渊不远处是她的姐姐,10岁的馨月在聚精会神地写作业。

记者看到,社区的临时托儿所一共有9个孩子,二楼五六个孩子有的下棋,有的搭积木、有的写作业,有的拿着各自的玩具“比宝”,还有几个孩子在社区门口活动,场面热闹又温馨。几名网格员在孩子们中间,有的教学,有的陪伴,有的维持秩序。

“格格”们尽心

“这几天我能感受到,孩子们很愿意



网格员陪孩子们下棋。

来,这种热闹又友爱的氛围,好像回到了我们小时候,一个大院里有好多玩伴。”网格员靳艳华说:“我们几个也爱和孩子呆在一起,大家都很尽心,彼此才能开心。”

靳艳华2010年毕业于太原师范学院,之前做过七八年小学英语老师,擅长语文,2017年到社区工作。她说,自己是师范毕业,当了妈妈之后更懂得孩子的

心理,善于从孩子的角度出发考虑问题,她乐于做这件事。这几天,她主要负责监督和帮助稍大一点的孩子完成各项作业。

除了靳艳华,另外几位网格员也各有分工。王凤非负责带幼儿们搭积木、下跳棋、做益智游戏。杜碧婷有心理咨询师资格证,主要负责和孩子谈心聊天,协调化解他们之间的矛盾。张卓君负责带孩子

们在社区门前的场地上踢毽子、打羽毛球、玩老鹰捉小鸡,也时常守在楼梯上,看护孩子的安全。其他社区干部、网格员在忙碌之余,也过来搭把手。大家相互帮助,配合默契。

家长们放心

记者见到了几位来接孩子的家长。家长杨妮住开元北小区,是一名房产中介。她说,孩子的爸爸在深圳工作,自己工作也忙,平时带孩子就很紧张。春节前她更忙碌,爱人还没回来,得知社区开办临时托儿所,她很高兴,第一时间就把孩子送了过来。儿子小宝胆小,刚到陌生环境不太敢吱声,就是独自搭积木和看绘本,但来过几次后,发现“老师”和“同学”都很友好,很快和大家打成一片,话也多了,互动也多了。看见儿子的变化,杨妮感到欣慰。

“年终岁尾,单位太忙,家里也管不上,把孩子放到哪里都不如放到这儿让我放心。”当日中午,最后一位来接孩子的家长,6岁女孩豆豆的妈妈王彩虹告诉记者,孩子的父亲是一名销售主管,经常出差,双方老人都不在太原,平时就是自己带孩子。近几年来,开元社区举办的各种亲子活动她都带女儿参加,和社区干部、网格员很熟悉。“女儿喜欢来社区,在这里她也听话,该学习就学习,该游戏就游戏,网格员们严宽相济,寓教于乐,管理有方,我很放心。”

记者 韩睿 通讯员 王芳 文/摄

康复后学生咋锻炼

体育老师开出寒假运动“处方”

体育锻炼“五步走”

一般在症状消失、抗原检测阴性后的两个星期左右,可以开始进行适当的恢复性体育运动锻炼,随后,再逐步过渡到低强度活动、中等轻度活动、中等强度练习、回归到正常体育锻炼。

杨喬老师说,这五个阶段,每个阶段可安排3至5天时间,每天运动时间从10分钟逐步增加到20分钟、30分钟。运动量应按照由少到多、由易到难的顺序来增加。如:恢复锻炼可进行速度较慢的慢走、拉伸练习等;低强度活动可进行慢走、慢跑交替等;中等轻度活动可进行快走、慢跑,增加适当力量练习等;中等强度练习可进行普通配速的跑步、舞蹈、健身操、力量练习等;回归到正常锻炼可尝试进行感染新冠之前的运动量。

值得注意的是,每一阶段的运动注意观察自己在体育锻炼中的精神状态与身体状态,如果出现不适症状,一定不可冒进,特别是出现疲劳程度或肌肉酸痛程度明显超过感染前、睡眠质量下降、运动后第二天晨起静息心率增加10次/分钟以上的时候,建议暂停运动,至少休息1至2天,等这些症状消失后,再重新开始之前所在阶段的运动,或后退一个阶段,同时要注意保暖,少量多次饮水。

运动坚持“四原则”

在进行体育锻炼时,学生要把握好四个“原则”。第一是安全性,做好热身活动和放松活动,确保身体能适应体育锻炼的强度。第二要循序渐进,切合自身实际,把握好运动的强度、时间、种类和频率,科学锻炼,促进康复,逐步恢复体能。第三要全面发展,身体的各部位参与体育锻炼中,使各器官系统机能水平普遍提高。第四需要个性化,根据自己的身体现状与运动习惯,科学制订运动处方。

杨喬老师提出了中学生适宜的运动量。13岁至18岁的青少年,每天宜进行至少40分钟至60分钟的中等强度到大强度身体活动。运动强度一般以心率来衡量,中等强度运动心率为140~160次/分钟,大强度运动心率为160~180次/分钟。或者使用靶心率方法计算:中等强度运动心率为(最大心率220-年龄)×65%到(最大心率220-年龄)×85%之间。

此外,遵循少食多餐的饮食原则,转阴后要保证足量蛋白质的摄入,多吃肉、蛋、鱼、虾、牛奶等富含蛋白质的食物,提高免疫力,帮助身体恢复。杨喬老师说,期待春暖花开时,能在生机勃勃的校园看到元气满满的每一位学生。

记者 张晓丽

“金融大讲堂”首场开讲

本报讯(记者 李静)1月16日,我市“金融大讲堂”启动仪式暨第一期讲座举行,学金融、懂金融、用金融成为与会人员的共识。

“金融大讲堂”系列活动由市金融办联合省金融局、人行太原中心支行、山西银保监局、山西证监局主办,中国农业发展银行山西省分行营业部协办,旨在落实市委经济工作会议“加强对金融专业知识的学习,不断拓宽知识领域,提高专业能力和素质”要求,促进全市干部和企业家树立金融思维、把握金融规律、用好金融工具,进一步促进金融与实体经济共生共荣。

资本市场是现代经济的重要组成部分,也是重要的金融政策工具。为此,首场讲座以“资本市场”为核心词、关键词,由中央财经大学金融学院韩复龄教授主讲,以“中国资本市场发展与地方政府融资模式创新”为题,从当前宏观经济形势、经济政策的应对取向、资本市场发展与地方政府融资创新三个方面授课。内容丰富详实,深入浅出,为我们在实际工作中运用资本市场优化资源配置、解决融资难题、促进经济发展提供了思路。

与会金融、企业代表认为,聆听讲座受益匪浅,要更好地学金融、懂金融、用金融,把此次学习到的金融知识运用到企业的发展当中。

康复初期“慢运动”

在感染新冠病毒后,当发热、咳嗽、咽痛、鼻塞、流涕和腹泻等症状还没有消失,或者正在用药物控制时,身体需要充足的休息来抵御病毒,完成身体修复。在此期间,杨喬老师建议学生们不要进行任何体育锻炼,好好休息,按时吃药,就是抵抗病毒的最佳方法。

抗原检测为阴性,且症状已经消失,至少还需要休息7天。此时,杨喬建议学生可以进行的运动项目有走路、原地拉伸、广播操等,确保心率平稳,并无不适症状发生。