

我是小小追夢人 萌娃變身小交警

第十中學文明實踐志願服務活動側記

習近平總書記說過，志願者事業要同“兩個一百年”奮鬥目標、同建設社會主義現代化國家同行。志願服務是社會文明進步的重要標志，是廣大志願者奉獻愛心的重要渠道。各級黨委和政府要為志願服務搭建更多平台，更好發揮志願服務在社會治理中的積極作用。

繁星計劃

2019年，是濟陽區建設元年，三大機遇疊加，各項工作迎來了前所未有的機遇期、關鍵期和黃金期。3月5日，濟陽區“你好城市”主題志願服務活動暨2019年度志願服務品牌項目正式啟動。号召全區廣大青少年加入繁星計劃，與美麗新城濟陽一起成長！

志願服務活動實行線上線下雙管理，作為繁星志願者，線上需在山東志願服務網注冊并獲得全國唯一志願者編號，自願申請參加各志願服務站發布的活動，根據服務時長獲得相應積分。同時，團区委每年依據國家民政部《志願服務記錄辦法》及志願者線上積分為志願者進行星級評定，按星級標準兌換獎勵。線下，各青年志願服務站將為青少年志願者發放《濟陽區青年志願者成長手冊》，幫志願者們記錄成長中的每一個“志願故事”，愿他們能在參與志願服務的星途中成就自己，成為最亮的那一顆。

爭做摘星好少年

近年來，濟陽十中團委在團区委、教體局團委和學校黨支部的正確指導和引領下，積極發展青少年志願者，組建并擴大志願者隊伍，目前少先隊共有22支志願者小分隊，團員共有2支志願者小分隊。學校團委積極組織少先隊員和團員到各社區注冊成為志願者，領取《濟陽區青年志願者成長手冊》，并及時跟進各志願者服務站發布的志願活動，積極組織學校少先隊、團員志願者服務隊自願參加各類志願服務活動，立足打造自身志願服務品牌。

區第十中學志願者服務隊積極參加由安大社區組織的“摘星好少年——小小交警”活動，本次活動由安大社區、濟陽交警第五中隊、第十中學聯合開展。4月20日，由



27名少先隊員組成的志願者小分隊在安大社區進行培訓，交警大隊第五中隊的三名警官負責給志願者們講授交通安全知識和指揮交通動作。小志願者們認真聆聽講解并做好筆記，不懂得地方主動提出問題，練習過程中，一丝不苟。

萌娃變身“小交警”

在交警大隊第五中隊各位交警叔叔的認真指導下，少先隊員們努力學習、模擬，經過為期一周的培訓，已經形成了一套標準、熟練的指揮動作。5月11日上午7:30，小志願者們懷着激動的心情，穿着由安大社區提供的小警服，早早的來到學校門口集合。在正式上崗之前，他們自發組織進行模擬訓練，互相糾正、指導動作。上午9點半左右在民警的帶領下“小交警”們有秩序地走上路口，在開元大街建設路路口模擬指揮交通，參與文明交通劝导，體驗維護交通秩序，開展文明交通主題宣傳活動。上午10點左右，“小交警”們分工合作，一部分繼續留在建設路路口指揮交通，一部分跟隨交警叔叔走到永安路，對機動車違法停放進行教育劝导，將亂停放的非機動車放至規定位置。在交警叔叔的帶領下，大家齊心協力，共同合作，將永安路停放的非機動車擺放的整齊整齊。

“小交警”颯爽再出動

5月18日上午8:30，第十中學的16名少先隊員志願者參加了第二期“小交警”活動。與上一次相比，“小交警”們動作更加熟練與從容，更多了一份自信與颯爽。用自己所學到的專業知識努力的對違反交通規則

的市民進行劝导，同時主動幫助抱小孩的爷爷奶奶安全的過馬路，“小交警”們認真專業的行為，得到了市民的一致好評，也有越來越多的市民自發地參與交通劝导。

“小交警”樹立新夢想

鞠廷霖同學表示：“志願服務給我提供了參加社會實踐的機會，也讓我從中學習到許多從書本中無法學到的東西。例如這次小小交警的活動，兩次上崗，兩次不同的體驗和感受，第一次上崗因為不熟悉路況和有交警叔叔在旁邊全程陪伴，所以不太緊張，而第二次上崗因為熟悉了路況，所以動作做得更加從容與流暢。這也讓我離自己的夢

想更近了一步。每一次的志願者活動都值得回憶，因為付出比收獲更快樂！”

柏明佳同學表示：“這次小交警的志願者活動給我們一行人帶來了很多收獲與感悟，讓我們懂得了生活是不易的，再簡單的工作，也有你需要去學習，去奉獻的地方。只要我們人人都在將自己的本职工作做好的同時去幫助他人服務他人，這個社會就會變得越來越美好，同時我們也能在奉獻中充實自我，提升自我，完善自我，實現人生意義！”

朱維娜同學表示：“這次小交警志願活動的開展，有效的提高了我們的文明交通意識和安全感，拓展了文明交通宣傳陣地，營造了深厚的文明交通氛圍。通過現場上崗參與交通管理，更能了解到交通安全的重要性，充分認識到不文明出行可能造成嚴重的後果，通過親身實踐有助於幫助我們樹立正確的交通安全觀念。在以後的出行中，嚴格遵守交通法規，做一名文明的交通參與者。”

我是小小追夢人

交通安全從小抓起，此次活動的開展，不僅讓少先隊員們學到了標準的交通指揮手勢，更讓他們體會到了交通警察的辛苦，也讓他們真正感悟到了交通安全無小事，需要人人參與，共同維護。活動的參與，更是一種深入人心的交通安全意識和一份沉甸甸的安全責任，有效的提升了孩子們的的安全意識。小手拉大手，努力在全區形成人人關注交通文明，人人參與文明建設，不斷提高廣大交通參與者的文明交通意識。（李青）



新元學校

舉行“六學課堂”賽課活動

本報訊 近日，新元學校教學工作進入“六學課堂”教學賽課階段，根據前期展示課得分，每個教研組推選一名教師，然後由學校在各教研組抽取一名教師參加賽課。

賽課評委組由中小學部教導處和各教研組長組成，嚴格按照評價標準對參賽的各科組20多位老師進行全面評價。講課的老師們借助全組之力做好課堂教學，他們踐行着“六學”模式教學理念，六

步教學環節齊全，課堂結構完整；時刻體現着以學生為主體，注重課堂落實，注重方法指導；教學目標完成的好，課堂達標率高。參賽老師們為了學生、為了自己，更為了所在教研組的榮譽，向大家呈現了一節又一節精彩的高效課堂。

這是新元學校“六學課堂”教學模式探索落實一個學期以來，具有重要意義的一次講課比賽，必將促進新元學校課堂教學質量穩步提升。（通訊員）

國家衛生城市復審健康教育宣傳欄

世界衛生組織提出了人體健康的十大標準

1、有充沛的精力，能從容不迫地擔日常生活和繁重的勞動，而且不感到過分的疲憊和緊張；

2、處事樂觀，態度積極，乐于承擔責任，事情無論大小不挑剔；

3、善于休息，睡眠良好；

4、應變能力強，適應外界環境的各種變化

5、能夠抵抗一般性感冒和傳染病

6、體重適量，身體勻稱，站立時頭、肩、臀位置協調；

7、眼睛明亮，反應敏捷，眼臉不發紅；

8、牙齒潔白，無齦炎，不疼痛，牙齦顏色正常，無出血現象；

9、頭發有光澤，無頭屑；

10、肌肉丰满，皮膚有彈性

關於運動的十大好處

只有身體健康了，心情才能愉快。想要擁有好的身體，運動是必不可少。很多人認為運動一定要專心進行，但其實只要運動，隨時隨地都可以。比如晨跑或晚間散步，對身體來說都是一種運動。堅持運動可以讓我們帶來很多好處，下面為大家介紹。

1、強化心臟：心臟是由肌肉構成的，持續的運動可以強化心臟肌肉，減少心臟疾病。

2、淨化血液和動脈：運動可以代謝血液中的脂肪，減輕血管內脂肪和膽固醇的含量。

3、強化骨骼：運動大量而快速的運動可以強化骨骼組織，身體內的二氧化碳等廢物就會被排出體外。

4、降低血糖：運動可以降低血液中含有的糖分，并且可以有效降低糖尿病發病的風險。

5、控制體重：長期不運動的人會增加體重，這些熱量就會轉化成脂肪堆積在體內，運動可以有效減輕體重，對心臟及糖尿病患者來說非常有利。

6、強化骨質：運動不僅有助於脂肪的燃燒，也會強化骨骼，運動可以提高骨密度，預防骨質疏鬆及骨折。

7、有助於睡眠。

8、調節血壓：運動可以降低血壓。

9、提高能量：運動可以增強身體對能量的利用，預防疲勞。

10、提升情緒：運動可以釋放內啡肽，對生活及生活充滿樂趣。

春季運動前要注意事項

1、運動前要热身春季的體育鍛煉一定要講究科學性。在進入鍛煉的正題前，最基本的就是要做好準備活動。冬季帶給我們除了寒冷還有僵硬，身體各器官如心臟、肌肉的功能都處於較低水平，骨骼和韌帶更是僵硬得硬，貿然開展低身體、高強度的運動，甚至足扭傷、跌傷，都容易造成運動損傷，尤其是從事劇烈的運動前，“热身運動”更是少不了，這是为了預防肌肉和韌帶遭受損傷。

2、選擇適合的季節春季運動的好處，中國研究五行(金、木、水、火、土)，而春季則屬于五行中的木，而人體五臟的“心、肝、脾、肺、腎”，對應五行，因此肝也屬木，肝旺與木的屬性是一致的。因此，多與大自然接觸，迎接春季和陽光照射，對改善肝臟功能及全身心的健康好處甚大。所以春季運動首先要選在室外。

3、早上不宜運動上午由于处于两餐之间，进食后血液都集中在消化道以帮助消化吸收。运动会使血液流向四肢而妨碍肠胃消化作用，时间一长就会导致有消化疾病，身体较弱者还会有餐后低血压，出现昏厥等情况，不适合此时运动。锻炼时间安排在傍晚，就避免了这些可能。

4、出汗不宜过多人们普遍认为出汗越多，运动效果越好，其实不然。在气温适宜的情况下，出汗绝对有很好的锻炼效果。但春季的气温与夏季相比还比较低，出汗过多容易让毛孔扩张，凉湿之气候乘机侵入体内，容易使身体受风寒而诱发感冒，从而诱发呼吸疾病，后果可能很严重。

春季呼吸疾病预防知识

春季是呼吸道传染病的高发季节，由于天气多变，时暖时寒，气候仍然寒冷、干燥，特别是在北方，人们经历了一个漫长的冬天，当春季来临时，人体内环境很难一下子与外界环境相适应，人体的免疫力相对低下，病菌、病毒等致病微生物趁机而入，侵袭人体，特别容易引起流感、流脑、流腮等呼吸道传染病，同时随着气温转暖，手足口病等传染病也逐渐抬头。若平时不注意锻炼，再加上室内空气不流通，很容易发生呼吸道传染性疾病。

1、科学穿衣：遵循传统的“春捂秋冻”的规律，初春不要急着脱去冬装，尤其要注意脚部保暖，根据天气变化和体质情况，适时增减衣服。

2、经常开窗：保持室内空气新鲜，让室内的空气流动起来，驱散病毒，以减少患病的机会；减少到空气流通不良的公共场所。

3、勤洗手：呼吸道传染病患者的鼻涕、痰液等呼吸道分泌物中含有大量病原，有可能通过手接触分泌物，传给健康人，因此特别强调注意手的卫生。

4、多喝开水：有利于体内毒素排泄，净化体内环境。

5、适当锻炼：锻炼身体可增加血液循环，提高皮肤调节温度的能力，维护淋巴系统的功能，从而增强身体的抗病能力。

6、平衡营养：偏食挑食的孩子最容易发生免疫力下降，要想增强身体的抗病能力，合理、均衡营养非常重要。家长可以有意识地增加含钙量丰富的鱼虾、豆制品，适当增加优质蛋白质，注意蔬菜水果的摄取，适当搭配粗粮和杂粮，避免高糖分、高脂肪和油炸食品。

7、保证睡眠：晚间要保证孩子充足的睡眠，不使孩子过度疲劳，因为失衡的生活会带来失衡的免疫反应。

我区“五老志愿者”关心少儿成长

本報訊 近年來，區关工委、老干部局積極組織“五老志願者”開展“不忘初心、牢記使命”教育，鼓勵、引領他們發揮各自的經驗優勢，技能優勢，各顯神通關心少年兒童健康成長。

他們或進校園講法製課，或任校外輔導員講傳統，或利用寒暑假教學，或平時早中晚護學等，以保護孩子們的安全，提升孩子們的整體素質；用行動呼喚，帶動全社會都關愛孩子們。區委老干部局組織的“五老”護學志願服務隊先後到濟北小學、實驗小學護學；去冬以來，老年人大學的“五老志願者”胥明杰、李慧光、孫延玉、李繼昌等，幾乎每個周六都到鄆家村求知堂義務教孩子們剪紙、書法、歌唱等藝術。全國著名作家韓慧在長年為少兒創作出版優秀書籍的同時，擠時間去求知堂為孩子們義務傳授文學知識，并捐贈他們30本優秀圖書。（冉慶亮）

曲堤中心小學

舉行講故事比賽

本報訊 近日，曲堤鎮中心小學以班級為單位舉行講故事比賽。此次活動旨在以比賽促閱讀，增強學生課外閱讀的興趣，掌握將課內閱讀和課外閱讀相結合的讀書方法，進一步創設良好的書香班級，營造書香校園氛圍。比賽中，參賽選手準備充分、精神飽滿、聲音悅耳，故事情節引人入勝。他們用真摯的情感、生動的肢體語言，把一個個生動的故事情景活靈活現地展現在大家面前，博得了現場小觀眾的陣陣掌聲。（劉昭）

回河街道

舉行2019年小學生田徑運動會

本報訊 5月24日上午，回河街道2019年小學生田徑運動會在中心小學操場舉行。比賽中，活動現場，掌聲、加油聲、歡呼聲、吶喊聲此起彼伏，操場一片沸騰，各比賽項目在工作人員指揮下有序進行。經過一上午的激烈角逐，運動會勝利落下帷幕，與會領導以年級為單位對獲獎學校進行了頒獎。（劉亞君）

實驗幼兒園

啟動學校負責人陪同就餐制度

本報訊 為進一步強化幼兒園食品安全主體責任意識，區實驗幼兒園啟動學校負責人陪同就餐制度，即學校負責人與孩子們同坐一張桌、同吃一鍋飯。同時，學校負責人積極與小學生互動，營造快樂的就餐氛圍，并耐心講解食材營養知識，將課堂搬進了食堂，潛移默化中增長了知識，讓健康在關愛中成長。（李麗萍）

實驗小學

舉行“我與祖國共成長”主題隊日

本報訊 在“六一國際兒童節”來臨之際，實驗小學開展了“我與祖國共成長，爭做小小追夢人”主題隊日活動。

為了讓即將加入少先隊的新成員了解熱愛少先隊組織。以隊帶童，大隊委的同學與一年級小伙伴結對，一對一、手拉手，觀看入隊第一課，了解中國少年先鋒隊隊史，學系紅領巾，唱隊歌，敬隊禮，進行光榮的入隊宣誓，感受中國少年先鋒隊的魅力。在中隊輔導員老師和家長的幫助下，小萌娃們認真地填寫入隊申請書。在學校少先隊的組織下，萌娃們參加了闖關爭章活動，“隊禮檢閱台”，“紅領巾飄起來”，“隊歌嘹亮”，“誓言鏗鏘”，“紅色旗幟齊飄揚”，“隊史知識我知道”六大環節，預備隊員們個個大顯身手，順利過關，集齊六章，為加入少先隊做好了充分的準備。5月28日下午，學校舉行了丁了隆重的新隊員入隊儀式，316名一年級小萌娃正式加入中國少年先鋒隊，成為光榮的少先隊員。（通訊員）

回河街道小學

開展英雄中隊主題活動

本報訊 為了讓隊員傳承和弘揚英雄烈士精神、愛國主義精神，近日，回河街道小學利用隊會課組織開展了一次以“崇尚英雄報效祖國”為主題的隊會活動。各中隊隊員分單收集到的自己家庭中不同年代的報國家書、老物件、報國故事等，引導隊員將崇尚英雄、家庭傳承有機結合起來。最後，引導隊員們暢談“崇尚英雄精忠報國”主題班會學習的收獲。通過此次主題隊會的開展，使隊員們知道今天的幸福生活來之不易，要承擔起自己該承擔的責任，做一名新時代的好少年！（孟玫玫）

王園小學

開展校園安全隱患排查

本報訊 為了給師生營造一個安全的校園環境，王園小學負責入與校綜治安全小組成員對學校及校園周邊進行了一次全面細緻的安全隱患排查。此次排查內容包括消防設備、教室電器設備、電線、水管、電器開關、欄杆等重点區域。經過檢查，學校各個部位電路安全，消防設施器材均處於有效狀態，教室、活動場所、圍牆等地方安全隱患已被徹底消除，各種電器設備均能安全使用。此次排查，學校的安全隱患系數大為降低，切實保障了全體師生的安全。（孫明杰）

興隆街小學

舉行首屆“本真課堂”教學研討會

本報訊 近日，區興隆街小學舉行“首屆‘本真課堂’教學研討會暨‘新仇學校’創建成果匯報展示活動”。

研討課分兩個會場進行，分別分享了語文、數學、英語、綜合實踐四節課例。四節交流課的共同特點都是回歸學習本質，是讓學習真正發生的，以“學、議、展、評”教學評一體化為特征的課堂。會場走廊展示着師生畫展，與會老師們翻閱本真研修集；研討間隙會場進行了精彩的京劇舞蹈展示。博得現場陣陣掌聲，馬富蘭老師的繪畫得到了與會專家的好評。興隆街小學全體教師將以此活動為契機，進一步沉心靜氣搞研究，全力以赴做好本真課堂建設。（趙建東 劉序朋）

濟陽教育

本欄目由濟陽區教育體育局主辦