

玩得开心、学得起劲！

爱心暑托班

“花式”带娃 不负所“托”

□本报记者 杨丹萍 冯子燕



课程丰富

孩子学玩两不误

7月15日,娄东街道“七彩夏日”未成年人暑期系列活动暨“安心暑托‘童’行未来”暑托班项目正式开班,项目共设立景瑞、华盛园、惠阳、荷塘、太胜、浦溪、滨河、太东、花北社区9个集中式站点以及10个分布式站点。娄东街道相关负责人表示,今年,娄东街道以各社区校外教育辅导站为依托,发挥“五老”志愿者以及“校站结合”资源优势,为青少年提供丰富多彩的课程内容。

据了解,整个“七彩夏日”青少年暑托班期间,40个集中式课程化站点共开设课程6242节,内容涵盖安全自护、心理健康、非遗体验、社会实践等多个维度,让孩子们结识新伙伴、学到新知识,享受不一样的暑期生活。

值得一提的是,暑托班不仅课程丰富,“含金量”也在持续提升。城厢镇新时代文明实践所站点的少

儿模特课程,将道德、礼仪、文化和艺术充分融合,帮助小朋友们锻炼毅力、培养气质,不断提高自身素质;市妇女儿童活动中心站点的垃圾分类课程中,老师通过有趣的游戏提升学员环保意识和责任感;科教新城良辅社区站点的昆曲特色课程中,学员换上昆曲戏服,体验昆曲的唱腔唱段,了解和欣赏这一传统艺术,通过沉浸式体验,提升他们的艺术表现力和创造力;惠阳社区站点的科学实验课,通过简单又有趣的科学小实验,激发学员对科学的兴趣,让大家对化学反应的基本概念和原理有了更深入的理解;银杏社区站点以“非遗叶雕制作教学”为主题的特色课程中,孩子们变身“中华工匠”,完成独一无二的叶雕,增强对优秀传统文化的认同……丰富多彩的暑期活动,激励并引导广大青少年争做德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。



孩子开心

家长省心更放心

“我们今年是第一次参与,切实解决了家里没人带孩子的苦恼。”家住紫薇苑社区的何婷对于这样的公益性暑托班非常满意,她认为,暑托班课程内容丰富,安全措施也做得很好,每天都有晨检,工作人员都很负责且非常有耐心,把孩子送过来她很安心。“作为双职工家庭,平时我们夫妻俩都要上班,家里也没有老人可以帮忙看管,孩子自己在家,我们也不放心。自从知道了这个暑托班之后,我们已经连续四年参加了。”家住景瑞社区的小浦爸爸告诉记者,孩子从2021年开始就成了暑托班的忠实小粉丝。“我每天和其他小朋友们一起学习一起玩耍,感觉特别开心,而且老师上课也很有趣,每天都能学到新东西。”今年暑假还没开始,小浦就催促着爸爸留意暑托班项目,及时帮他报名。

暑托班的开设不仅得到了家长和孩子们的一致认可,不少参与其中的志愿者也觉得收获满满。据了解,每个暑托班按照1:5的比例配备3至6名大学生志愿者,1名“五老”志愿者和1名社工督导。王婧伊是一名师范生,在惠阳社区站点担任暑托班志愿者。她告诉记者,高中毕业之后,她第一次了解到暑托班项目,抱着试一试的心态,她报名参与了志愿者面试,没想到被顺利录取了。由此,她开启了四年的暑托班志愿者之旅。“从2021年到2024年,暑托班也见证了我的成长,让我获得了很多教学实践经验,体会到了人民教师的使命和责任,也更加了解社会的公益项目,为未来的工作提供了很多帮助。”今年暑假,王婧伊依然忙碌在暑托班的工作中,但她觉得既充实又有意义。

三伏天“晒背”养生？医生提醒！

近日,网上掀起一股“晒背风”。不少人认为这是“不要钱的‘天灸’”,可以祛寒湿、减肥等。晒背真的健康吗?是越出汗越有效吗?

专家提醒,晒背能够在短时间内振奋体内的阳气,有一定的祛湿作用,但并不适合所有人群,大家需要理性辨别,不可盲目跟风。

从中医理论来说,身体湿气分为“寒湿”和“湿热”两种类型,寒湿又包括内湿和外湿两个方面。内湿多

因喜食冷饮、贪吃生冷瓜果等寒凉之物,导致脾阳虚损,水湿不化停聚体内而成。外湿为湿邪,多由阴雨连绵,气候潮湿,居处湿地,或沐浴后头发未干而眠等原因导致。

人体不少经脉和穴位都分布在后背,晒背能起到调理脏腑气血、振奋体内阳气的作用。三伏天晒背是借助外界温热之气使体内寒湿之气得以排出体外,适合患有慢性病或虚寒体质的人群。但阳盛火热体质或

者津亏的人不适合晒背,这类人群会越晒火气越大,出现乏力或全身燥热的症状。

晒背还要注意以下事项:避开中午时段,最好选择在上午9时到10时晒背;时间不宜过长,控制在20分钟左右,微微出汗即可;做好防晒工作,人的头部不可直接暴晒,易引起中暑,可在背部涂抹防晒霜,以免被晒伤;及时补充水分,不能空腹晒背,易导致低血糖;晒背前后都要及时补充水分,建议多喝温开水。(来源:苏州健康)



老张热线 13962408686

市级医院综合能力提升项目进展如何？

有市民询问:今年民生实事项目中的市级医院综合能力提升项目进展如何？

市卫健委工作人员回复:目前,瑞金医院太仓分院新建项目土建主体结构验收已完成,进入内部装修阶段,预计2025年10月正式投用;市第一人民医院急诊科技大楼新建项目建筑整体计划在8月报竣工备案,预计年内投入使用;市中医医院门诊急诊大楼改扩建项目已基本完成内部装饰,将继续加快医疗设备及相关配套工程建设,确保项目早日完工投运。

能否改善小区交通状况？

有市民反映:华盛二园东区道路狭窄,仅可容两车通行,但一侧常被车辆占用,再加上路边树木遮挡,路口易发生交通事故,能否整治改善或加装反光镜？

娄东街道工作人员回复:华盛二园属于动迁安置老小区,现社区已在华盛二园出入口安装了车辆系统,并督促物业加强对小区车辆进出及停放秩序的管理,还修剪了道路旁的绿化,避免出现绿化树遮挡视线的情况。关于在路口加装反光镜,社区将进行现场查勘。

生育津贴如何发放？

有市民询问:休完产假后,公司要补足生育津贴与工资收入的差额部分,生育津贴应该如何计算、发放？

市医疗保障局工作人员回复:生育津贴是职工按照国家和省有关规定享受产假或者计划生育手术休假期间获得的工资性补偿,生育津贴与产假工资不重复享受。生育津贴以职工产假或者休假天数计发,计发基数为职工所在用人单位上年度职工月平均工资除以30。根据相关规定,职工产假或者休假期间,享受的生育津贴低于其产假或者休假前工资的标准的,由用人单位补足;高于其产假或者休假前工资的标准的,用人单位不得截留。

小区门口能否施划人行横道线？

有梅花一园居民反映:小区南门口靠近奔山路,路上车辆通行速度较快,门口没有人行横道线不方便,且存在安全隐患,能否施划人行横道线？

市公安局工作人员回复:关于该处施划人行横道线的问题,正在设计商讨相关方案,将于近期实施。

此处房屋何时对外销售？

有市民询问:城市更新原城三小地块的对外销售房屋大约何时开盘销售？

市住建局工作人员回复:该地块为城市更新项目,待安置房分房结束后再对外销售。

孩子户口能否落在姑姑家？

有新太仓人询问:在太仓买了动迁安置房,暂无产权证,能否把还没落户的孩子户口落到姑姑家？

市公安局工作人员回复:新生儿申报户口口随父或随母申请办理。由于暂无不动产证,父母无法申请办理落户。

广告

讲文明 树新风 公益广告

共建文明城市 共享美好生活

