

点亮留守儿童夏日欢乐

永荣镇暑期开心课堂开班

本报讯(渝西都市报记者 吕薇文/图)7月8日,在永川区永荣镇永兴社区,该镇第九期“开心课堂”正式拉开序幕。此次课堂吸引了辖区内40名留守儿童参与,他们将在这里体验一个与众不同的夏日学习之旅。

此次“开心课堂”由来自重庆青年职业技术学院的8位大学生志愿者担纲主角,他们用满腔热情和创意为孩子们准备了绘画、唱歌、跳舞等一系列趣味横生的课堂活动,让孩子们在欢乐中收获知识,感受艺术的魅力。

据了解,永荣镇的暑期“开心课堂”开办于2016年,主要服务于辖区内12岁以下的常住学生和留守儿

童。多年来,永荣镇扎实推进暑期“开心课堂”工作,已与多所高校开展合作,师资力量不断增强,课堂内容不断丰富,涵盖了美术、科技科普、智力运动等多个领域。9年来,已有近400名儿童在这个平台上度过了充满意义的暑假。

据永荣镇党委组织委员介绍,目前,暑期“开心课堂”已成为了永荣镇一张极具代表性的“名片”。今后,永荣镇将持续拓展深化暑期“开心课堂”,做强师资力量、丰富课堂内容,将这张“名片”做实、做好,为辖区小朋友打造一个有意义的暑假,留下一份美好的童年回忆。



西南大学“三下乡”社会实践团队走进南大街司法所

7月4日,西南大学大学生志愿者“三下乡”社会实践返乡小分队走进永川区南大街司法所,开展“法治中国青年行”大学生暑期社会实践专项活动。

实践团队参观了南大街司法所日常工作环境。南大街司法所所长耐心地回答了实践团成员的问题,并聚焦司法所日常工作内容、推进法治建设、解决社会矛盾纠纷、法治宣传教育、法治人才培养等九大问题与大家进行深入交流。

渝西都市报记者 钟梅 通讯员 陈治宇 摄

送健康到乡镇

7月7日,重庆渝西卫生学校暑期“三下乡”医疗志愿服务队携手永川区慈善总会,开展“关爱健康 温暖乡村”医疗志愿服务活动,为大安街道和金龙镇村民送去健康与关怀。活动中,重庆渝西卫生学校专业课老师带领康复专业和护理专业学生为村民测血压、血糖,普及慢性疾病防治知识。

渝西都市报记者 刘灿 摄



有效减少近视发生 共同守护光明未来

近日,重庆医科大学附属永川医院眼科走进永川区来苏中学,举办了一堂别开生面的“有效减少近视发生,共同守护光明未来”主题讲座。

图为宋胜仿教授给学生们讲解用眼卫生知识。

渝西都市报记者 陈仕川 摄

健康永川

专家提示老年人夏季锻炼要注意这些

夏季天气炎热,空气湿度大,对体育锻炼会有一定影响。老年人如何安全地进行体育锻炼?专家提醒,老年人要选择适合自己的锻炼项目,掌握好运动时间、运动强度,锻炼时要量力而行,才能起到强身健体、延缓衰老的效果。

1.在通风良好、温度湿度适宜的体育

场馆内进行锻炼是比较好的选择。老年人要特别注意防暑,不要长时间进行户外运动;不能在室内进行的锻炼项目,要选择气温相对较低的早晚时段进行。

2.老年人如果有常年坚持锻炼的习惯,在夏季可以适当减少运动量;如果以前没有锻炼的习惯,要从每天10至15分

钟低强度的运动开始,循序渐进增加运动时长和强度。

3.夏季锻炼时出汗多,老年人在锻炼前可适当饮用淡盐水、绿豆汤、白开水等。在锻炼时也要及时补充水分,喝水时要小口多次进行。

此外,老年人夏季锻炼时应选择便

于散热、排汗的速干类服装和鞋帽,并在运动后及时更换衣物;锻炼后不要立即冲凉,待体温逐渐恢复到常态后再洗温水澡。夏季也是传染病高发季节。专家提醒,老年人在坚持锻炼的同时,日常生活中也要保证充足的睡眠和充分的营养,增强身体抵抗力。