

海口构建“三位一体”未成年人心理健康辅导网络

点亮孩子“心灯” 以爱呵护成长

明起两场招聘会 将在海口举办

本报6月4日讯(记者陈歆卓)记者从省人力资源开发局获悉,该局将于6月6日及8日在海口举办两场招聘会,包括毕业生专场招聘会和公共招聘会,为求职者和用人单位搭建就业供需对接平台。

6月6日上午9:00-12:00,海南省人力资源开发局(海南省就业局)公共招聘会——毕业生专场招聘会将在省人力资源开发局一楼公共招聘服务大厅举办。目前已有海南椰国食品有限公司、北斗星财务咨询(海南)有限公司等企业参会,涵盖科技、教育、金融、建筑等行业,提供项目经理、土建监理员、平面设计、会计等多层次、多类型岗位。

6月8日上午9:00-12:00,同一地点将举办海南省人力资源开发局(海南省就业局)公共招聘会。目前已有来自建筑、农业、金融等行业的用人单位报名参会,提供结构设计师、营销策划总监、网络信息技术员等招聘岗位,有意向的求职者届时可前往海口市和邦路3号参会应聘。

此外,“青年人才 国企有约”海南国有企业专场招聘会正在海南省公共招聘网(<https://zhaopin.hainan.gov.cn/>)举办,52家用人单位提供521个岗位,招聘会将于6月30日,求职者可登录网站进行岗位浏览和简历投递。

致力于通过网络、电话、现场辅导等方式,全方位为青少年及家长提供安全、有效、便捷的心理咨询服务。

为进一步引导家长正确认识未成年人心理健康问题与家庭教育之间的深刻关系,帮助家长掌握科学的家庭教育方法,该站还常态化开展心理健康亲子活动、家长课堂,围绕家长与孩子之间的有效沟通、缓解孩子学习压力等内容,普及家庭教育知识,改善家长教育观,指导家长正确对待孩子的成长。

“近年来,我们依托乡镇街道的‘青年之家’‘青少年成长驿站’等服务阵地,设置未成年人心理健康辅导室,积极开展思想教育、心理疏导等关爱服务活动,向青少年和社会传递科学的心理健康知识。”团市委相关负责人表示,心理健康辅导网络的建立,将为青少年打造健康向上的成长环境,更好地促进青少年心理健康发展。

打造心理“加油站” 传授科学“家教经”

如何让未成年人和家长们享受“家门口”的公益心理辅导,建立科学的家庭教育观念?近年来,海口积极打造基层未成年人心理健康“加油站”,为广大青少年心理健康发展保驾护航。充满趣味的沙盘、柔软舒适的沙发、专业的智能多功能设备……走进位于海南(海口)青少年活动中心的海口市未成年人心理健康辅导站,只见心理测验、情绪宣泄、沙盘治疗等多功能区间一应俱全,温馨明亮的环境令人感到心情愉悦。

“学业压力、心理抑郁、青春期叛逆……近年来,随着青少年心理健康问题愈发得到重视,家长和青少年对于心理健康辅导的需求量增加。”刘洋介绍,该站是由团市委发起成立的公益性平台,

情绪等问题进行仔细分析和心理疏导。通过“考前准备十件事”“考场放松小技巧”等简单实用的方法,引导学生们消除紧张情绪,提升备考的信心。“经过心理辅导,我学到了许多减压、增效的方法,对备考更有信心了。”该校初三学生黄婧茜表示,此次讲座就像一场“及时雨”,缓解了她心中的焦躁不安。

“学校是青少年成长的重要场所,我们会结合他们在不同年龄段常出现的心理问题,深入校园开展公益辅导,促进青少年心理健康。”市未成年人心理健康辅导站负责人刘洋介绍,该站年均开展“走进校园”系列心理健康公益讲座30余场,服务学生超2万人次。今年4月以来,中考减压系列活动已先后走进我市近10所学校,为4000余名中考学子开展考前心理健康辅导。

公益讲座进校园 “充电减压”助备考

“如何减轻心理压力,高效投入备考?”“什么样的放松方式更利于劳逸结合?”……随着今年中高考的临近,海口广大考生都投入到了紧张的备考状态中,心理压力也随之增大。

团市委联合海南(海口)青少年活动中心和海口市未成年人心理健康辅导站开展的2023年“走进校园”中考减压系列心理健康公益讲座,近日走进海口市椰海学校,为600余名初三师生“充电”“减压”,助力考生以健康的心理状态、饱满的精神状态备战中考。

树立目标,调整心态,掌握技巧……现场,中学心理高级教师、海南省中小学心理健康教育指导中心专家组成员陈玲针对学生的考前压力、焦虑

精神文明创建

未成年人的健康成长,关乎社会的稳定发展和城市的文明水平。近年来,海口高度重视未成年人心理健康教育工作,积极构建学校、家庭、社会“三位一体”未成年人心理健康辅导网络,合力点亮未成年人“心灯”,照亮孩子们的成长之路。

□本报记者 周慧

龙华区“多彩童年 六月狂嗨节”启动

丰富才艺展风采 义卖活动献爱心



6月3日,爱心义卖活动现场,小摊主们正在卖力地吆喝,往来不绝的市民游客穿梭其中,选购商品。 本报记者 康登淋 摄

本报6月4日讯(记者邝晓霞 特约记者萧海山)种小小的爱心,开多彩的花。6月3日晚,龙华区第十届“多彩童年 六月狂嗨节”启动仪式少儿专场展演暨第四届“益起爱”创客市集爱心义卖活动在海南瑞文化公园欢乐开幕。活动通过才艺展演、爱心义卖等活动,丰富孩子们的精神生活,为孩子们增添美好的童年回忆。

少儿舞蹈《我是一颗糖》、吉他演奏《平凡之路》、朗诵《满江红》……当晚,各类节目轮番上演,孩子们在舞台上用自己所学的才艺展示着童年的美好,也向观众传递

出积极向上、勇敢追梦的少年风采。台上演出丰富多彩,台下爱心义卖市集同样热闹非凡。精心布置的摊位上摆放着书籍、玩具、饰品、零食饮料、各种DIY小玩意等各类商品,小摊主们卖力地吆喝,往来不绝的市民游客穿梭其中,选购商品。“这个是百变魔方,它可以拼成三角形、圆形或圆柱体……”小摊主杨润齐是海口市第二十六小学的一名学生,这是她今年第一次参加爱心义卖活动。杨润齐告诉记者,今天拿出来义卖的商品都是她精挑细选的,希望能通过自己的努力献出

一份爱心。据了解,此次活动共征集了50组家庭参加爱心义卖活动,义卖收入将捐赠给困难家庭和贫困山区的孩子们。参与活动的家长刘润涛表示,孩子在积极筹集爱心基金的过程中,既体会到了参与义卖活动的快乐,也有效锻炼了交流与沟通的能力。龙华区文化馆非遗部主任任璇妮介绍,6月期间他们还将举办亲子趣味运动会、书法美术作品大赛、歌唱比赛以及“非遗进校园”系列活动,为孩子们创造难忘的回忆,让他们的童年欢乐绽放。

琼山区墨桥村设立道德评议会促进以德治村 发挥榜样力量 引领文明乡风

本报6月4日讯(记者赵汝 特约记者许晶亮)以村里的好人好事为榜样,对不尊重他人的村民采取一对一劝导整改……近年来,为进一步加强和推动农村精神文明建设,琼山区红旗镇墨桥村成立了道德评议会,坚持走以德治村之路,推动乡村振兴事业快速发展。

3日上午,记者走进墨桥村,只见村内处处洋溢着勃勃生机。连片的琼山福稻正在紧张收割当中,村民们忙着收稻、晒稻;近千亩荷花在骄阳下绽放,工人在荷塘中忙碌着,采收成熟的莲蓬。

“你看,我们村的村民都非常勤奋努力,这也得益于我们成立的道德评议会。”墨桥村党支部书记陈大介绍,该村积极探索以群教群、以德治村的新路子,建立农民道德评议会,扎实开展道德评议活动,有效促进了农民的思想道德素质提升和村风民风好转。

“我们村有位村民,曾经不注意家庭环境卫生,牛栏和厨房相距甚至不足一米,牛粪常常被雨水冲

刷,流到村内其他地方,影响村子的环境卫生。”陈大说,村内依托道德评议会,对其进行了批评教育,并由村干部实施一对一劝导跟踪,要求其收拾家庭卫生,并把牛栏迁至其他地方。如今该村民在道德评议会的约束下,家庭卫生大不一样,养牛产业也蒸蒸日上。

该村村民、曾获“海口好人”的王彩雪,是该村大力宣传弘扬的一个榜样。

“村里人都知道,村内一位老人在王彩雪经营的茶馆喝茶时不慎丢了钱,她发现后把钱放好,等老人来核对后如数还给了老人。”陈大表示,王彩雪拾金不昧、诚实守信经营的故事也在村内广为流传,成为家家户户教育子女的典范。“我们把王彩雪的事迹张贴在村内,提醒村民学习身边榜样。如今,通过开展道德评议活动,村民创先争优的信心很足,村民之间互帮互助,村风文明淳朴;村里也逐步形成乡风文明、村容整洁、管理民主、产业发展的良好态势。”陈大说。

推进移风易俗 破除陈规陋习

美兰区推动传统文化进社区

“家门口”看琼剧 “小花旦”学戏曲

本报6月4日讯(记者陈钰婷)近日,一场面向青少年群体开展的“琼剧我来唱”活动走进美兰区新安社区,十余位辖区青少年利用课后时间,来到这里学习琼剧文化,这堂有滋有味的社区“兴趣课”让孩子们受益良多。

当天下午,家住滨江海岸小区的王女士带着刚放学的孩子来到新安社区居委会,现场已有不少孩子,大家都期待着这场琼剧课堂的精彩开课。“大家看过琼剧吗?”“看过!”“我奶奶特别喜欢。”……活动一开始,专业老师的亲切互动便让气氛活跃起来,在孩子们的期待下,专业老师介绍了琼剧文化的起源、形成、发展和琼剧传承的重要意义,并演唱了经典的琼剧选段。“手拿碧桃祷告上苍,替我金定解开疑团……”一腔一调、一招一式,

老师演得生动优美,孩子们看得目不转睛,学着唱起来,仿佛自己也置身琼剧戏台之上。

“琼剧里每个角色都有自己的特色,不仅体现在唱段内容上,还体现在服装和头饰上……”专业老师边说着,边向孩子们展示了经典的琼剧角色服装和头饰,古典特色的艺术风格让大家跃跃欲试,争先恐后地举手上台试穿。上台的孩子在专业老师的指导下摆出动作姿态,一个个小琼剧花旦颇有架势。“孩子今天玩得很开心,一直说下次还想参加。”王女士告诉记者。

据悉,此次活动是“红领中心向党”美兰区校外少先队实践教育系列活动之一,以传统文化授课的形式,引导青少年传承和推广地方戏曲文化,为青少年打开了一扇近距离感受戏曲艺术魅力的窗口。

公告

海口市龙华区坡博、坡巷片区棚户区(城中村)改造项目C-7-9-1、C-7-2-1地块回迁商品房已完成竣工验收备案(消防验收合格),根据现场布置定于6月6日正式启动结算、交房手续的办理,过渡安置费结算到2023年6月止。请选择上述地块回迁房的被征收人按照指挥部通知前往项目指挥部办理结算、交房手续。
一、办理地点:海口市龙华区金牛街道豪巷街9号。
二、咨询电话:0898-68528712。
三、办理时间:每周一至周五,上午8:30-12:00,下午14:30-17:30。
四、所需携带资料:身份证、光大银行卡、征收协议以及回购协议、相关过渡安置补贴补充协议、搬迁单、选房确认单,委托办理的还需携带委托公证文书材料原件及2份复印件。
海口市龙华区坡博、坡巷片区棚户区(城中村)改造项目指挥部
2023年6月5日

资讯广场

声明

遗失声明

●海口龙冠冠之达体育用品商行(统一社会信用代码:92460106MA5T2KBJ38)遗失公章一枚,声明作废。

2023高考倒计时! 备考期间,休息与饮食这样安排

2023年高考临近,考生冲刺期要保证体力、补充脑力,如何科学安排饮食及休息?这些方面要注意。

饮食要科学

科学合理膳食。考生最好在家、学校食堂或定点的餐饮单位就餐,注重营养均衡。少吃多餐,不偏食,忌暴饮暴食。

注意食品安全。少吃生食和半熟的食物,不吃油腻、生冷、刺激性大的食品。切忌盲目“换食”。考前切忌盲目改变食物种类,不要轻易尝试以前未吃过的食物,以免引起食物过敏或胃肠道刺激。

多吃新鲜蔬菜和水果

每日要摄入新鲜的蔬菜和水果,蔬菜以深绿色为主,辅以彩色蔬菜,如西

蓝花、番茄和菠菜等;水果以当季水果为主,适当丰富品种。需注意果汁和干果不能代替新鲜水果。

饮水要主动充足

夏季容易出汗,每天饮水量要保证不少于1500毫升,且以白水为最佳。补水要及时,少量多次,避免一次性饮用过量造成身体不适。户外运动后可适量增加含有矿物质的水或饮料,气温过高或大量出汗时不要大量饮用冰镇的水或饮品。

作息要规律

考生应按照高考时间规律作息,调整生物钟,适当午休,熄灯后不玩手机、电脑等电子产品,拒绝熬夜复习,保证良好睡眠质量。

失眠时,考生要给予自己积极的心理暗示,多回想自己最舒服最放松的状态,晚餐吃七八成饱即可,睡前拒绝电子产品,喝一小杯热牛奶,泡泡脚等,有助眠作用,切不可盲目用药。

备考期间,考生应当劳逸结合,进行强度适中、内容多样的身体活动。

一是适度锻炼,减少久坐。运动的形式可根据自身情况和运动时间自由选择。运动强度不宜过大,以身体发热,微出汗即可。避免长时间伏案学习。

二是作息规律,睡眠充足。保证规律作息时间和充足的睡眠,也要注意保持良好心态,用最好的身体状态积极应对。
海口市健康教育所综合整理

海口市自然资源和规划局 海南之心A0102地块项目变更方案规划公示启事

海南之心A0102地块项目位于海口市美兰区新埠岛北片区(A01-02地块),项目于2021年12月通过规划许可。该项目装配式建筑方案经海口市住建局批准,现按规定给予不超过装配式建筑面积3%的面积奖励,装配式奖励面积1384.96㎡。根据装配式建筑面积奖励要求,现按程序进行批前规划公示。
1.公示时间:10个工作日(2023年6月5日至6月16日)。
2.公示地点:海口市自然资源和规划局门户网站(<http://zjg.haikou.gov.cn>);建设项目现场;海南日报;海口日报。
3.公示意见反馈方式:

- (1)电子邮件请发送到:zjgcs@haikou.gov.cn。
- (2)书面意见请邮寄到海口市市长滨路第二行政办公区15栋南楼2054房海口市自然资源和规划局城市设计管理科,邮政编码:570311。
- (3)意见或建议在公示期限内提出,逾期未提出的,视为无意见。
- (4)咨询电话:68724370,联系人:苏琳越。

海口市自然资源和规划局
2023年6月2日