

学习美妆、瑜伽健身、调酒体验……

“夜间学堂”点亮椰城青年新期待

“周二学美妆、周四学瑜伽、周五体验调酒,太充实了!”自报名“自贸港青年夜校”以来,市民吴意韵感觉到每周都有了新期待。今年以来,共青团龙华区委启动“自贸港青年夜校”品牌活动,从青年需求出发,着力搭建青年学习技能、自由交友、缓解压力的平台。“自贸港青年夜校”兼具社交属性和学习属性,不仅极大地满足了青年们的精神需求,也为大家延伸出社交新空间、新场景。丰富多样的课程一经推出,便吸引了大批青年踊跃报名,甚至出现“一课难求”的火热现象。

□本报记者 邱晓霞 特约记者 萧海山

量身定制 让课程“更对胃口”

近日,记者走进海口市龙华区青少年事业发展中心看到,10余名青年聚精会神,在老师的指导下,体验瑜伽带来的宁静与活力。

“练习瑜伽不仅能缓解工作和生活的压力,还能提高身体的柔韧性和力量,我感觉身心都得到了放松。”吴意韵告诉记者,以前自己一下班就回家,生活节奏比较单一,“在这里可以和志同道合的青年人一起学彩妆、学调酒、上瑜伽课,真的是太棒了,希望后续还能有机会参与体验更多的‘青年夜校’活动。”

据了解,共青团龙华区委“自贸港青年夜校”以公益课程为主,陆续推出涵盖传统文化、艺术素养、健身养生三大类的20余种课程,同时在

课程设置方面,精准化、精细化挖掘青年需求,整合团内外优质资源,既聚焦技能提升,也突出兴趣体验;既注重对传统文化、非遗文化的发掘和弘扬,也注重对时下热点、青年动态的关注和捕捉,让“自贸港青年夜校”提供的课程真正对上当代青年的“胃口”。

“比如,我们将椰岛特色和非遗文化结合,推出椰雕、黎锦图腾等具有鲜明地方特色和民族风情的实践课程,让青年们感受到非遗文化的独特魅力。”团龙华区委书记邓璐璐介绍,在海南自贸港建设背景下,该校计划开设小语种课程,点燃青年们学习语言、了解异国文化的兴趣;此外,为回应青年家长需求,夜校还将创新开设皮影戏亲子课堂,让“带娃”不再是难题。

搭台唱戏 让青年“站上C位”

如何更好地将共青团资源优势转化为“自贸港青年夜校”发展优势?团龙华区委广泛吸纳人才扩充专业化“师资库”,积极搭建合作共赢桥梁,主动与海南大学等高校建立合作关系,将合作推出中医养生、心理咨询、语言学习等多门课程;此外,充分发挥企业资源优势,与海口日月广场免税店团委等企业团组织合作推出美妆课程,深受青年喜爱。

“我们还从青年中找帮手,汇聚青年人才优势,变服务对象为工作力量。”邓璐璐告诉记者,以调酒体验课为例,课堂邀请了来自海口经济学院青年学生李子俊担任授课教师。作为调酒师和自媒体达人,李子俊在调酒课上带领大家了解调酒文化、调



近日,在龙华区青少年事业发展中心的“青年夜校”公益课程上,授课老师正在向学员们详细讲解并示范瑜伽的基础知识和动作要领。

本报记者 康登淋 摄

制用具和方法,并体验实际操作全过程,轻松愉快的课堂氛围获得在场青年的一致称赞。这种“借助青年力量开展青年工作”的方式,不仅为青年提供了学习技能的机会,同时也为青年学子提供了一个良好的社会实践学习平台。

据介绍,下一步,团龙华区委还

将不断总结经验、创新方法,在阵地共享共用、课程内容设计、青年夜校管理等方面持续发力,让“自贸港青年夜校”辐射更多青年群体,为青年业余生活增添色彩。

精神文明创建



▲5月30日,在制药行业职业技能竞赛现场,参赛人员正在消毒员竞赛区进行比拼。

▶在制药行业职业技能竞赛现场,参赛人员在化学检验竞赛区进行操作。本报记者 康登淋 摄

海口启动“工会杯”劳动和技能竞赛

涵盖22项竞赛工种(项目)

本报5月30日讯(记者周慧)5月30日,以“建功自贸港 奋进新征程”为主题的2024年海口市“工会杯”劳动和技能竞赛启动仪式暨制药行业职业技能竞赛在海口会展中心举办,以赛促练,推动技能人才培养与产业发展深度融合,大力弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神。

据介绍,此次竞赛重点围绕生物制药、人工智能、营商环境等12个行业领域,涵盖职工职业技能竞赛工种(项目)22项,是历届覆盖行业最广、竞赛工种最多、参赛职工最多的一次比赛。活动当天还同步举办了制药行业职业技能竞赛,来自16家制药企业的326名化学检验员、消毒员以职业技能竞赛和知识竞赛的形式,展开激烈角逐。“备赛过程中,我们的技能也得到了提升,这是一次很好的锻炼机会。”参加竞赛的齐鲁制药(海南)有限公司质检员吴慧慧表示。

“3年来,我市已连续举办了22场市级劳动技能竞赛,吸引了近4000名选手角逐赛场,引领带动20余万职工开展岗位练兵和技术比武。”市总工会相关负责人介绍,该赛事的举办旨在为加快全市经济又快又好发展提供强有力的人才保障,在全社会营造出“尊重劳动、尊重知识、尊重人才、尊重创造”的浓厚氛围。

劳动创造幸福

2023年度全国妇女工作改革创新优秀案例发布 椰姐姐宣讲品牌入选

本报5月30日讯(记者周慧)近日,由中国妇女报社(全国妇联网络信息传播中心)主办的2023年度妇女工作改革创新案例征集活动结果正式发布,10件案例入选“十佳创新案例”,30件案例入选优秀创新案例。其中,海口市妇联报送的《打造椰姐姐宣讲品牌 助力传播女性正能量》入选优秀创新案例。

据介绍,海口市妇联联合市文明办面向全市印发《关于招募“椰姐姐宣讲团”成员的通知》,经个人自荐、单位推荐,市文明办与市妇联进行考察,确定由妇联领导干部、部分妇联执委及法律、家庭教育等领域的51名女性代表组成“椰姐姐宣讲团”。宣讲团成员深入机关、校园、企业、园区、社区、农村,以身边事宣讲于党的二十大精神的理解,宣传党的创新理论,讲述女性成长故事,积极传递巾帼正能量,擦亮巾帼宣讲品牌。

我省实施高考期间 建筑施工噪音管控 从重从严惩处违反规定人员

本报5月30日讯(记者高潮)今天,省住建厅发布通知,明确即日起至6月10日实施2024年普通高考考点建筑施工噪音的管控工作,为考生营造良好的休息环境和考试环境,确保考试工作顺利进行。

我省2024年普通高考将于6月7日至10日举行。省住建厅要求强化分段噪音管控,即日起至6月10日,全省居民区、学校周边、混杂区作业的建筑工程必须采取有效措施,消除噪音对周围环境的影响;严禁在12:00至14:30、22:00至次日06:00进行产生噪音的建筑施工作业。在已竣工交付使用的住宅楼内,禁止在12:00至14:30、18:00至次日08:00从事产生噪音、振动的室内装修活动。同时,我省强化重点时段管控。6月7日至10日全天,全省范围内所有高考考点周边2公里内禁止建筑施工作业,包括家庭装修施工作业。

通知要求,各市县委建局、综合执法部门、房管局等部门要高度重视高考期间的社会生活噪音和建筑施工噪音专项治理工作,加强组织领导,将相关要求通知到各建筑工地、物业管理小区;并联合相关部门加强巡查,督促各有关单位和个人做好噪音管控工作,对违反规定的单位或个人,将依法从重从严惩处。

健康教育

高考在即,考生如何保持良好身心状态? 医师建议:

适当运动可解压 饮食营养需均衡

本报5月30日讯(记者陈歆卓)高考前夕,考生们该如何调节身心状态,以良好的状态应考?家长们又该如何做好陪伴,帮助孩子树立信心?5月30日,记者采访了海口市人民医院临床营养科、临床心理(精神)科专家,为考生“支招”。

“面临重要考试,很多考生都会感到焦虑、紧张。实际上,轻微的考前焦虑有助于应对考试,但如果焦虑过度则会造成负面影响,需要加以重视和注意调节。”海口市人民医院临床心理(精神)科副主任医师林明栓建议,考生可以选择适合自己的方式宣泄情绪,如写日记、运动、向家人朋友倾诉等。

据介绍,考生感到焦虑时,可以尝试将烦恼的事情写在纸上,然后用笔将文字划掉,以达到宣泄压力的效果;适度进行跑步、游泳、八段锦等运动,向家人倾诉学业压力、与同学朋友讨论兴趣爱好,同样能够有效地缓解压力。此外,如果在考试过程中感到过度紧张,可以尝试使用腹式呼吸法,或用力按压虎口以平复情绪。

家长该如何科学陪伴孩子备考?林明栓建议,考试临近,家长要做情绪稳定的陪考者,做到多倾听、少说教,用积极乐观的心态鼓励、支持孩子,多给孩子积极的正向反馈。

备考及考试期间如何科学饮食,也是广大家长关心的问题。海口市人民医院临床营养科主任徐超提醒,应注意食品安全和营养均衡两个方面。家长要注意避免让孩子在考前或考试期间吃“新”“特”食物,即孩子平时不吃或少吃的食物,以及特殊的食物。同时,要避免食用凉拌菜、海鲜类、烧烤类等易发生食品安全问题的食物。

“考生的饮食应注意营养、清淡、规律。”徐超建议,早餐应摄入优质蛋白、主食、蔬菜水果,中餐和晚餐要注意种类丰富,考试期间中餐建议吃八分饱,避免因摄入太多能量导致困倦,影响下午的考试状态。有吃夜宵习惯的考生,可以适量吃些水果或喝杯牛奶,不建议点外卖或食用油腻的食物,给胃肠道造成负担。

海口广泛开展青少年法治宣传活动

播种法治希望 筑牢“护苗”基石

□本报记者 周慧 文/图

青少年法治教育承载着千钧重任,关乎青少年的成长,是他们塑造健全人格、走向美好未来的基石。连日来,市中院、市检察院、市妇联等单位积极推动青少年法治宣传活动走进基层,在青少年心中播下法治的种子。

“校园欺凌的危害有哪些?”“如何应对和防范校园欺凌?”近日,海口未检“椰芽”团队宣讲员彭群为海口市五源河学校一年级和五年级的学生上了一堂意义非凡的法治宣讲课,她通过游戏互动的方式带领孩子们认识身边不法侵害的存在,结合真实案例,以法论事,以案释法,告诉孩子们遇到问题要及时

向家长、老师、司法机关求助,并传授避免不法侵害、进行自我保护的“法宝”。

据介绍,市检察院于2018年5月组建海口未检“椰芽”团队以来,将市区两级检察院干警纳入团队中,坚持“教育、感化、挽救”原则,共同开展“法治进校园”、未成年人帮教及司法保护等活动,守护孩子们健康成长。去年以来,市检察机关以海口未检“椰芽”团队为依托,全面开展普法宣传活动,组织“法治进校园”等活动100余次。

全市各级妇联、团委走进中小学校,以“防范校园欺凌”等为主题,为师生们送去一堂生动的法治公开课;市检察院举办“关爱同行,共护花开”检察开放日活动,为同学们开启一场

别开生面的“检察院体验之旅”;市中院开展“六一走近留守儿童、流动儿童”法治宣传教育周活动,看望在校留守儿童并送上节日礼物……这是海口各相关部门贯彻落实“护苗”专项行动的具体举措,也是积极开展“法治进校园”活动,进一步增强未成年人法律意识和自我保护能力的生动实践。

市检察院相关负责人介绍,为从源头上做好未成年人保护工作,我市将积极推动青少年法治宣传深入青少年身边,并以司法保护助推“六大保护”融合发展,进一步加强与妇联、民政、教育等部门的沟通协作,依托各单位各部门工作机制之间的优势互补,构建更完善的未成年人保护社会体系。



近日,海口未检“椰芽”团队走进海口市五源河学校,为学生们开展法治宣讲。

海口开展第二轮电动自行车安全隐患集中夜查行动

本报5月30日讯(记者李川川 通讯员负殊文)为深入推进电动自行车安全隐患全链条整治工作,按照全国电动自行车安全隐患全链条整治工作专班和海南省消防安全委员会办公室统一部署,5月29日晚,海口市消防救援支队、公安、住建、市场监管等部门组成联合检查组,充分发动综

合执法队、综治网格等基层力量,在全市范围内开展第二轮电动自行车安全隐患集中夜查行动。

检查组重点对高层民用建筑公共门厅、疏散通道、楼梯间、安全出口等电动自行车违规停放充电行为,电动自行车停放充电违规占用、堵塞疏散通道和安全出口,违规“进楼入户”

“飞线充电”行为,建筑架空层电动自行车停放充电场所不具备消防安全条件,以及电动自行车非法改装等问题进行检查。夜查期间,检查组注意执法和劝导相结合,边执法边宣教边整治,对群众以劝导为主,耐心劝导群众主动搬离违规停放在楼内的电动自行车,讲清火灾风险和事故危害,

讲清违规停放充电引发事故要承担的法律和赔偿责任。对于现场检查发现的消防安全隐患,检查组采取了严格的整改措施,能够现场整改的隐患,检查组要求立即整改;对于无法现场整改的隐患,检查组结合各场所的实际情况,逐一提出了可行的整改方案,并下发了相关法律文书,责令相关单位限期整改。

据统计,此次夜查,全市共组成208个检查组,出动检查人员996人,兵分多路深入住宅小区、群租楼、电动自行车销售维修网点等场所943处,现场清理违规停放充电的电动自行车721辆,拟罚款7.742万元,有效消除安全隐患,确保消防安全。



椰城的突发事、稀奇事、感人事,您报料,我报道,欢迎拨打本报热线 66812555、66813555 提供线索,一经采用,奖金奉上。