四平日报 SIPING RIBAO
2025年8月28日 星期四
编辑|辛宏 王明纯 校对|刘铁铮

为青少年成长之路增添一抹亮色

——我市开展“公益助我成长”项目小记

本报记者 刘莉

近日，市红十字海上虎分队、消防志愿者海上虎大队与一群满怀热情的学生们，齐聚铁西消防救援大队，共同开展消防救援和应急救护交流演示。这不仅是红十字海上虎分队与消防救援部门之间第10次互相交流演练，也标志着我市2025年暑期“公益助我成长”项目的圆满落幕。

不懈执着努力 搭建成长平台

自2021年以来，在中国红十字基金会的鼎力支持下，公益助我成长项目应运而生，红十字海上虎分队便致力于搭建起一座连接青少年与消防救援部门的桥梁。

2021年7月25日，在市消防救援支队铁西消防救援大队，一场别开生面的“公益助我成长”之“蓝色火焰2021”项目启动仪式拉开序幕。红十字海上虎志愿服务分队带领着满怀好奇与憧憬的青少年志愿者和家长们，踏入了这个平日里神秘而庄严的地方。在消防队员们的悉心讲解下，孩子们第一次近距离地观察了消防特种车辆，聆听了消防防火的常识。一辆辆装备精良的消防车以及功能各异的消防器材，激发着孩子们对消防安全知识的浓厚兴趣，他们眼中闪烁的是对未知世界的好奇。通过消防员对他们在灭火救援中的亲身经历的生动讲解，让孩子们感受到了消防员的勇敢和无私，也对消防工作充满了崇高的敬意。

播撒爱的种子 收获人生启迪

时光荏苒，转眼间4年过去。“公益助我成长项目”已陪伴2000余名学子度过了难忘的时光。这些孩子们在一次次的参观、学习、体验中，不仅增长了见识，更在心中悄然种下了一颗颗人道、博爱、奉献的种子。他们学会了如何在火灾等紧急情况下自救互救，了解了消防救援人员为了群众生命财产安全所付出的艰辛、汗水甚至生命，更深刻体会到了“安全第一，预防为主”的重要性。

许多孩子参加“公益助我成长项目”项目后，都表示收获颇丰，他们说，这不仅仅是一场场简单的交流活动，更是一次次心灵的触动与成长的启迪。家长们也对这个项目赞不绝口，“孩子们在参与中学会了感恩，懂得了责任的意义，更增强了在危难时刻挺身而出的勇气与担当。这些宝贵的经历，无疑将对他们未来的成长产生深远的影响。”

引领志愿服务 擦亮公益底色

为丰富“公益助我成长”项目的内涵，今年暑假期间，红十字海上虎分队联合共青团铁西区委共同发起“青聚铁西·奋斗有为”返乡大学生社会实践项目。这场青春行动点燃了公益之光，铸就了一道别样的“志愿红”风景线。

200余名返乡大学生积极参与其中，在7次富有意义的志愿服务中累计付出了宝贵的30小时。他们不惧酷暑活跃在城市的各个角落：深入大型商场，参与应急救护宣传、消防安全宣传、禁毒防艾宣传、争做文明市民宣传，为净化城市社会风气发光发热；走进社区，用心做好公益，传递志愿服务温度；在街巷路口，他们耐心劝导市民文明出行，为城市文明品质提升贡献微小却坚实的力量……他们的每一次俯身清扫，每一句温暖的问候，每一次耐心的引导，无不印证着青少年成长与公益事业的完美融合，他们用脚步丈量责任，更深刻理解了“公益助我成长”项目所承载的情怀与担当。

随着2025年暑期“公益助我成长”项目的落幕，越来越多的青少年在这场公益之旅中收获了成长与蜕变。红十字海上虎分队将继续秉承“公益助成长”的理念，在寒暑假期间开展更多类似的活动，让更多的孩子们有机会近距离接触社会、了解社会，增长见识与能力，为他们的成长之路增添一抹亮丽的色彩，引领更多青少年为构建和谐美好社会展现新作为。

近日，铁西区一幼儿园开展户外轮滑课，孩子们头戴安全头盔，在老师的指导下尝试轮滑练习。户外活动不仅能提高身体的平衡感与协调性，还能促进儿童骨骼生长。

本报记者 王明纯 摄

同心唱红歌 聚力谱新篇

吉林银行迎宾支行与南河社区共同举办主题红歌赛活动

本报讯（记者 王明纯 通讯员 韩峰）为深化金融企业与社区党组织的共建合作，近日，吉林银行迎宾支行与铁西区地直街道南河社区共同举办“同心唱红歌 聚力谱新篇”主题红歌赛活动。旨在通过红色经典歌曲的传唱，重温党的光辉历程，抒发爱国爱党情怀，进一步激发党员干部的责任感和使命感。

活动中，迎宾支行工作人员在致辞中表示，此次红歌赛是银社共建的重要载体，既是对革命传统的集体重温，也是对红色文化的集体传承，更是对时代精神的集体弘扬。南河社区党委书记表示，要通过红歌传唱活动，进一步增强基层党组织的凝聚力和战斗力。

活动现场气氛热烈，《没有共产党就没有新中国》《歌唱祖国》《社会主义好》等一首首脍炙人口的红色经典歌曲。居民们深情演绎，用歌声表达了对党的无限热爱。合唱队演唱的《团结就是力量》，将现场气氛推向高潮，充分展现了银社共建的深厚情谊。

此外，比赛还设置了金融知识问答环节，现场观众踊跃参与。迎宾支行的工作人员向在场居民进行了金融知识普及和宣传，向居民讲解防范电信诈骗、理财规划等实用金融知识，体现了金融机构服务社区、服务居民的社会责任。

此次红歌赛活动不仅丰富了居民的文化生活，更创新了银社共建形式，展现了新时代金融机构与基层社区的良好精神风貌。双方表示，将以此次活动为契机，继续深化合作，通过组织联建、活动联办、服务联抓等形式，不断提升服务水平，共同为促进基层发展贡献力量。

挖掘节日文化内涵 体验传统民俗魅力

中兴社区开展“我们的节日”手工折花活动

本报讯（记者 刘莉）“亲手折的玫瑰花，比买的更有心意！”近日，铁西区站前街道中兴社区新时代文明实践站内花香满溢、笑语阵阵，一场以“巧手传情 共话团圆”为主题的“我们的节日·七夕”乞巧手工折花活动正在开展。社区干部与居民齐聚一堂，在指尖翻飞间体验传统节日习俗，在温馨互动中感受七夕的浪漫，让这个传统节日充满“家”的温度。

“大家知道吗？七夕不只是‘情人节’，古代女子还会在这一天‘乞巧’，通过做手工祈求心灵手巧、生活美满。”活动伊始，社区手工达人杜爽的一番话，瞬间勾起了大家的兴趣。“原来七夕还有这么多讲究！”志愿者小王感慨道，“平时只知道七夕要送花，今天才明白‘乞巧’里藏着古人的浪漫和对生活的热爱，这样的文化得好好传承下去。”

在手工折花环节，杜爽将复杂的折花步骤拆解成“剪、折、扭、卷、粘”五步，并一步步慢慢展示每一个细节。活动现场，互帮互助的场景随处可见：有人分享快速折花的小技巧，有人主动分发胶水和剪刀。两个小时的时间里，实践站内满是花束扭动的沙沙声和此起彼伏的笑声，一朵朵色彩鲜艳的扭扭花渐渐成型，成了这个七夕最特别的“礼物”。“这样的活动太有意义了！”居民们纷纷表示，不仅学会了手工技能，更感受到了七夕的文化魅力和社区的温暖，希望以后能多参加类似的活动。

此次活动不仅让社区居民在动手实践中体验了传统民俗的魅力，更以节日为纽带，拉近了邻里距离，营造了温馨浪漫、幸福美好的社区氛围。中兴社区将继续依托“我们的节日”系列活动，挖掘传统节日的文化内涵，让更多居民在参与中感受中华优秀传统文化的魅力，让文明新风在社区落地生根。

告别开学焦虑，需要身心“软着陆”

街谈巷议

暑假余额不足，不少家庭正经历着相似的场景：孩子情绪低落、易怒、食欲不振，甚至深夜难眠。假期生活规律被打乱带来的体重增加、近视加深，更成为压在孩子心上的又一根稻草。从自由散漫的假期模式切换到规律紧张的学习状态，这道每年两度的“坎”，考验的不仅是学生的适应能力，更是家庭的教育智慧和学校的育人理念。

针对这种情况，有专家表示：持续一周以上的负面情绪和异常行为，可能是心理健康发出的预警信号。这绝非简单的“不想上学”，而是需要科学应对的身心适应过程。家长既要敏锐察觉变化，也要避免过度焦虑，用理解代替指责，用引导代替强制，方能帮助孩子顺利完成这次“模式切换”。

心理调适是缓解开学焦虑的关键。通过情绪卡片、绘画、角色扮演等方式，给孩子提供情绪表达的出口；提前调整作息、设定小目标，如同赛前热身，让身心逐步进入状态；每天40分钟的户外活动，既是健康需要，也是心理疗愈。这些方法看似简单，却需要家长的耐心陪伴和持之以恒。

体育运动的独特价值在此刻尤为凸显。家长要将体育锻炼从单纯的强身健体提升到全面育人的高度。集体运动培养团队意识，户外活动缓解用眼疲劳，规律锻炼塑造健全人格——体育正是治愈“玻璃心”的一剂良药。值得注意的是，运动贵在全面多样，切忌过早专项化，否则可能适得其反。

开学季恰逢夏秋交替，健康防护不可掉以轻心。疾控专家的提醒绝非老生常谈：校园作为人群密集场所，往往是呼吸道和肠道传染病传播的“放大器”。南方地区的虫媒传染病也需要提前预防。没有健康体魄，何来充沛的精力应对学习挑战？

若孩子已出现明显心理问题，专业干预不可或缺。现代医学提供了药物、心理、行为、物理等综合治疗手段，但关键在于及早识别、科学应对。家长要摒弃“病耻感”，将心理健康视同感冒发烧一样平常，才能帮助孩子获得及时专业的帮助。

化解开学焦虑，需要家校社协同发力。学校不妨设置开学“缓冲期”，逐步加大学习强度；教师应关注学生心理状态，避免“开学即冲刺”的急躁；社区可提供活动场所，助力学生平稳过渡。每个孩子都有独特的成长节奏，尊重差异、科学引导，比整齐划一的要求更有智慧。

每一次开学都是成长路上的重要里程碑。用包容和理解化解焦虑，用科学和理性保驾护航，让孩子带着期待而非恐惧走进新学期——这不仅是家庭的期盼，更是整个社会的责任。让我们携手帮助孩子们完成这次身心准备的“软着陆”，让每一个开学季都成为充满希望的崭新起点。

（新华社）