

【暑假生活】

陆家嘴爱心暑托班开班啦！

7月8日,上海市政府实事项目爱心暑托班陆家嘴街道办班点在陆家嘴金融城文化中心正式开班。陆家嘴街道已连续六年举办“爱心暑托班”,又一个安全、快乐、有意义的暑托班生活在陆家嘴已经开始了!

上午,在简短而又隆重的开班仪式后,在班主任带领下,全班师生进行了安全疏散演练。接下来,通过分组趣味竞赛的方式,让学生们重点学习了垃圾分类的知识。

下午,除了陆家嘴街道办班点的特色课程——国学课和传统礼仪课,还有由市体育局配送的国际象棋课,趣味而又体验式的课程,让学生们充满学习热情。

在这充实而有趣的第一天暑托班生活里,安全自护和垃圾分类的学习让学生们有了归属感,传统文化的学习帮助学生树立道德观和价值观,市政配送的课程更为学生们打开了多元的知识大门,爱心暑托班的开班为学生“安全、快乐、有意义”的暑假生活拉开了序幕。

(青少年社工站)



【家长课堂】

小孩子也会失眠？家长应这样应对

夜深人静,累了一天的爸爸妈妈们已经困得不行,可宝宝却精神十足,怎么哄都不睡。在很多人观念中,失眠是大人的专利,但其实,儿童也是会失眠的。若不加干预,长此以往,对父母和孩子的健康都不利。

地球上大多数物种在夜晚休息是有科学依据的。从生物学角度来讲,新陈代谢大多在晚上进行,人体会分泌大量的生长激素,新增长的细胞和生长激素能够促进机体的修复能力和生长能力,所以要“早睡早起”。良好的睡眠对婴幼儿来讲更为重要,日常生活中我们会发现,睡不好的孩子吃不好、玩不好、脾气坏,特别难带。如何让宝宝养成良好的睡眠习惯?这里给大家推荐一些方法。

保证白天的活动量

有些孩子之所以晚上睡不着,是因为白天活动量太少,睡得太多了,所以为了保证晚上的睡眠,白天不要让他睡太久,每天要有1~2小时的户外活动时间,适当运动可以消耗孩子旺盛的精力,夜间睡得比较快。

卧室温度、湿度要达标

卧室环境温度在20~25℃,湿度在60%~70%为宜。宝宝睡觉时穿的衣服和盖的被子要适量,可将手掌放到宝宝颈背部,如感到温暖而没有汗湿,便是适宜温度。

2~3个月时培养作息规律

大约在2~3个月时,开始训练宝宝晚间自主入睡的习惯,尝试帮其建立睡眠规律。如果婴儿在该玩时困了,妈妈尽量不要由着他睡过去,多逗宝宝玩一会儿,这样便于让他在该睡觉的时间睡觉。长期坚持就能够获得稳定的生物钟。



做好“睡前常规”

如给宝宝洗澡、泡泡脚,然后换好尿布,放一段轻松舒缓的音乐,小宝宝可以给

他做些抚触或被动操,大一些的孩子可以和爸爸妈妈进行亲子阅读等……每天睡前活动内容基本一致,让孩子知道这是睡觉前奏。

(浦江茗园妈妈俱乐部)



【社区快讯】

招远居民区:开展禁毒、消防安全知识宣传



7月10日,在招远居委会活动室召开了暑期欢迎会,青保社工先为同学们发放了《暑期安全36条》,并邀社区民警史警官为大家宣传禁毒、消防的安全知识。

青少年正处在心里、生理的发育期,好奇心特别重,判别是非能力不强,对抵制毒品的危害性和吸毒的违法性缺乏认识,最容易受到毒品的侵袭。因此对青少年的禁毒工作是重中之重。



会议最后,史警官也提醒同学们要注意消防安全,同时教授了几个逃生小技巧,并预祝同学们过一个健康安全的暑假。

(招远居委)

菊园居民区:开展青少年暑期欢迎会暨安全讲座



又是一年暑假时,孩子们的假期安全成为家长和社会最关心的问题。为减少和防止暑期安全事故的发生,让学生过一个平安快乐的暑期,7月11日,菊园居民区针对辖区内的青少年群体开展了“青少年暑期欢迎会”系列安全教育活动,吸引了20余名青少年儿童参加了此次安全讲座活动。

活动分别以讲座和知识问答两种形式进行,讲座以交通安全、防火安全、用电安全、游泳安全等内容为主,社区民警胡警官结合大量的安全卡通视频、安全警示标志,安全知识题目等,采用你问我答的方式与孩子们直接交流,提高了他们“多一份防范,少一份危险”的意识。知识问答的活动设计,巩固了孩子们刚学习到的安全小知识,小小PK赛活跃了气氛也让参与的小朋友乐在其中。在旁观看的家长纷纷表示,社区活动形式活泼,内容实用。

此次教育活动,受到了家长们和孩子们的一致好评,孩子们不仅学到各类安全知识,而且也让家长们认识到对子女做好安全管理工作的重要性和,从而避免事故的发生。

(菊园居委)