

正青春

一场场精彩赛事,令人激情澎湃;一幕幕志愿场景,让人倍感温馨。“第十四届全国冬运会我们内蒙古共派出2000名志愿者参与赛事服务,他们用汗水践行了‘奉献、友爱、互助、进步’的志愿精神。”内蒙古青年志愿者协会秘书长杨国旗说。

“小雪团”累计服务时长近60万小时 青春激情飞扬赛场 志愿精神闪耀北疆

□本报记者 赵曦

「小雪团」在「十四冬」颁奖仪式上。



在服务中彰显担当

2月27日,第十四届全国冬运会在内蒙古闭幕。“十四冬”精彩绝伦的比赛背后,到处都是志愿者无私奉献的身影。志愿者服务热情,青春洋溢,被大家亲切地称为“小雪团”。“一场大型赛事活动,对于任务分工具有明确的要求。”“十四冬”执委会志愿者服务工作部总联络员梁霄说,为了确保每一个部门都能够用到人保障,每一个岗位都能匹配到最合适的志愿者人选,前期我们与用人部门多次对接,实现定人定岗定责。

竞赛服务、颁奖服务、竞赛场地服务、功能区接待服务、医疗卫生服务、综合保障服务等多个岗位处处可见志愿者的身影。覆盖面全、服务种类多、工作细节繁杂是“小雪团”需要锻炼成长的课题。一直参与志愿者招募筹备工作的郭航宇深有感触。他说:“亲眼见证了孩子们的成长与收获,为了把志愿服务做得更细致、更贴心,志愿者们也在不断努力。”张善宁在本次赛事中的工作岗位是短道速滑场馆地制冰志愿者,每天的工作是辅助

制冰师上场浇冰。听起来辅助工作简单轻松,但其要求很高。每一场比赛结束后只有15分钟,期间要打开锁扣和防撞垫让制冰师冰车进场浇冰,然后打扫冰车下场后留下的雪水,最后再合上防撞垫和锁扣。“在制冰师的指导下,每一个步骤都有小技巧,可以快速地完成。从最开始的手忙脚乱,到现在的得心应手,我真的成长了。”张善宁说。“这个经历,不仅让我增强了专业知识和技能的实践能力,也提升了沟通与组织能力,

受益匪浅。”扎兰屯职业学院临床医学专业学生孙桐说,“我从中加深了对医疗工作者使命与担当的认识,更加坚定了为医疗事业奉献终生的决心。”孙桐是医疗卫生志愿者工作组的组长,他们工作组的任务是配合医生确保所有运动员的健康与安全,为他们提供及时、专业的医疗服务。杨国旗介绍,此次2000名志愿者中,35岁以下的青年占99%，“小雪团”累计服务时长近60万小时。

用奉献展示青年力量

“向前冲!‘小雪团’在行动!忙碌在地平线……”呼伦贝尔职业技术学院陶瑞表示,每每唱起志愿者自己的歌曲,大家就心潮澎湃,干劲十足。在“十四冬”的志愿者中,不少来自各地高校的学生,他们希望通过志愿服务,传递出青春力量和志愿服务精神,让更多人感受到中国青年的担当和力量。在志愿服务中,志愿者们不仅要面对繁重

的工作,还要面对严寒的天气等。但是,他们没有退缩,反而以更加饱满的热情和更加细致的服务,为“十四冬”增添了更多的温暖和色彩。在“十四冬”颁奖仪式上,身着玫红色盛装、手端颁奖托盘的颁奖志愿者姑娘们成为了一道风景线。她们朝气蓬勃、端庄优雅,举手投足间透露着自信,而这背后则是日以继日的努力和付出。李俊瑶是呼伦贝尔学院大一学生,对于

年仅18岁的她而言,成为“十四冬”颁奖志愿者是非常珍贵的一段人生经历。“为了展现出最好的一面,我们在培训过程中要下足功夫练习。每天要进行多次15分钟到20分钟的托盘负重练习,需要克服手酸、腿酸、面部肌肉僵硬等不适。过程是辛苦的,但是值得!”李俊瑶说。在“十四冬”的颁奖仪式上,李俊瑶和小伙伴们端稳颁奖托盘,向颁奖嘉宾运送奖牌和吉

物。那一刻,她们既紧张又兴奋:“能为这么大的赛事贡献一份自己力量,我感到十分荣幸,今后我要将志愿者精神一直传递下去。”志愿者的精神也感染了运动员和观众们,大家表示,“十四冬”的成功举办,离不开“小雪团”的热爱服务与悉心守护,看到志愿者们辛勤工作的身影,让人们更加感受到了中国青年的担当和力量。(图片由内蒙古青年志愿者协会提供)

暖闻

“书香”公交伴你行

□本报记者 于欣莉

童话书、漫画书、红色经典故事、名人传记……一本本图书从一位乘客手中“漂流”到另一位乘客手中,大家沉浸在阅读的氛围中。近日,包头市新华书店“阅读北疆·书香伴你过大年”系列主题活动走进包头市公共交通集团第一公司,让乘客与经典书籍不期而遇,感受“书香”的独特魅力。

“我平时很喜欢读书,今天在公交车上,读到了心心念念的书籍,真是太意外了!”市民王先生说。

活动中,工作人员化身“书香”使者,乘坐“书香”公交专列,穿梭在大街小巷,为人们送上新春文化大礼包,吸引了众多市民参与。大家在公交车上读好书、享心得,猜灯谜、话生活,读书声、欢笑声此起彼伏。

此次活动以包头市“六优”服务示范线路——5路公交车为主阵地,把新华书店“书香伴你过大年”文化品牌优势和公交传播优势相结合,使“阅读北疆”文化主题与交通相互融合,营造爱读书、读好书、善读书的浓厚氛围。此外,包头市新华书店还在“书香”公交车前门设置了便民书袋,将陆续投放约600册涵盖党建、社科、文艺、科普、少儿等内容优质读物供乘客自主选择,让阅读融入居民生活,推进全民阅读“最后一公里”变成“最美一公里”。

“我们通过多重途径推动全民阅读,此次打造书香专列,旨在对市内交通路线进行文化提升,希望广大市民的每一次出行,都能有书香陪伴,为乘客带来更多的文化乐趣和享受。”包头市新华书店包头书城经理张岚说。

据悉,“书香”公交是包头市新华书店“阅读北疆”系列活动之一,与“理‘响’路上书香同行”活动共同构建了“书香”在路上文化阅读交通网。同时,结合“阅旧知新”“鸿雁悦读”等文化品牌拓展共享资源渠道,开展书香节、读书会等文化互动活动,让图书在旅途中流动起来,持续营造“时时能阅读,处处可阅读,人人享阅读”的浓厚氛围,切实提升市民文化获得感、幸福感。

心能量

《开学“焦虑”怎么办?》

开学在即,不少学生出现情绪不稳定、紧张焦虑、注意力不集中、作业拖延等表现,面对这样的“开学综合症”,家长、学生应该如何应对?内蒙古精神卫生中心儿少心理医学中心心理咨询师梁晖给出如下建议:

第一,家长需要接纳并理解孩子这种情绪,给予孩子足够的空间去感受和表达。当孩子感到焦虑时,家长应该主动倾听孩子的内心声音,了解他们的困扰和担忧,并给予积极的反馈和建议,帮助孩子理清思路,找到解决问题的方法。

第二,家长要给予孩子更多心理支持,增强孩子自信心,让他们知道无论遇到什么困难,都有家人陪伴在身边。鼓励孩子积极参与课外活动,培养兴趣爱好等。

第三,家长要引导孩子做好学习规划,减轻压力,在开学前有一个清晰的目标和方向,有助于减轻他们的焦虑情绪。同时,家长也可以与孩子一起探讨应对压力的方法,如运动、冥想等,帮助孩子更好地应对压力。

第四,家长要关注孩子的心理健康,孩子的不良反应如果持续恶化,家长应及时寻求专业心理咨询师的帮助。此外,除了与孩子沟通外,家长要与其他家庭成员共同面对孩子的焦虑情绪,建立家庭支持系统,家庭成员之间的沟通和协作也可以让孩子感受到更多的关爱和关注。(本报记者 赵曦 王坤 整理)

速览

300余名单身青年 职工共赴浪漫之约

本报2月29日讯(记者 马芳)“交友联谊会让我们拓宽了视野,扩大了‘朋友圈’,也为我们提供了展示自我的平台,非常意义。”日前,来自呼和浩特市机关、企事业单位及社会各界的300余名单身青年职工共赴一场浪漫之约。

当日,由呼和浩特市总工会主办的第二届青年职工交友联谊会在呼和浩特市大黑河军事文化乐园举行。活动现场气氛热烈,欢声笑语不断。青年男女职工积极参加各项活动,在破冰游戏、主题游戏、浪漫文艺演出、企鹅巡游、冰雪娱乐项目、暖心奶茶等丰富多彩的互动环节中,从陌生到熟悉,让青年职工们在收获友谊的同时,也赢得了获取幸福的机会。此次活动旨在充分发挥工会组织的桥梁纽带作用,进一步丰富单身青年职工的业余文化生活,拓宽沟通渠道,满足交流需求。

呼和浩特市总工会将不断创新服务形式,提升服务水平,常态化开展单身青年联谊交友活动,为广大青年职工搭建真实高效、喜闻乐见的交友平台,加强对青年职工婚恋观、家庭观的教育和引导,当好职工贴心“娘家人”,持续提升青年职工的归属感、获得感、幸福感。

何以青春

扎根第二故乡

□崔思朋(内蒙古大学铸牢中华民族共同体意识研究基地研究员、博士生导师)

“天苍苍,野茫茫,风吹草低见牛羊。”我出生于黑龙江省五常市,孩童时期学到描述草原景象的古诗文,让我对内蒙古大草原心生向往。

2011年,我考入内蒙古大学,辽阔北疆深深吸引了我,内蒙古地区的历史文化也成为我的主要研究方向。从清华大学博士毕业后,我积极响应“到祖国最需要的地方去”的号召,来到内蒙古大学,成为学校铸牢中华民族共同体意识研究基地的一名研究人员。

我积极关注内蒙古扎实推进黄河流域生态保护和高质量发展等相关情况,把考察黄河流域的生态环境变迁历程等定今后的一个研究方向。2021年,我与鄂尔多斯市博物院合作编著了《内蒙古黄河历史文化》,梳理内蒙古地区黄河文化的发展轨迹,积极助力讲好“黄河故事”。

立足铸牢中华民族共同体意识和北疆文化建设工作,我不断拓展研究的广度与深度。2022年至今,我陆续发表《清代北方农牧交错带研究》《中华文明起源视域下的北部边疆》等一批学术著作,从不同角度阐述北疆文化是中华文化的重要组成部分及其自身的独特魅力。

多年来扎根这片热土,内蒙古已成为我的第二故乡,我愿以双脚丈量每一寸土壤,继续进行深入研究,发掘其深厚内涵,为我深爱的这片土地贡献力量。(本报记者 白莲 整理)

青春飞扬

开学第一课

□本报记者 赵曦

2月26日,“感恩恩、听党话、跟党走——‘同升国旗,同唱国歌’”呼和浩特市新城区青山小学2023—2024学年春季开学第一课暨升国旗仪式举行。活动中,进行了庄严的升国旗仪式以及军体拳展示。

开学之际,自治区团委、少工委引导全区各中小学积极开展开学第一课暨升国旗仪式,旨在教育引导全区少先队员听党话、跟党走,厚植家国情怀、涵养进取品格、激发挺膺担当,铸牢中华民族共同体意识,努力成长为能够担当民族复兴大任的时代新人。



“与来自不同学校优秀的同学们一起学习,不仅结交了许多新朋友,也在他们身上吸取了宝贵的学习经验。”“找到了解决问题的新方法。”……

面对赤峰市教育局、教科研中心工作人员的提问,同学们争先恐后地分享参加冬令营的感受,一个个发自肺腑的感言无一不体现着孩子们对冬令营的认可和喜爱。

2月18日至22日,为适应赤峰市普通高中阶段学生发展需求,赤峰市教育局、教育科学研究中心在赤峰二中举办全市中学生强基工程首期冬令营,设置数学、物理、化学、生物学4个学科高一和高二年级8个强基班,吸引288名学生营员和88名教师营员参加培训。

5天的培训,精彩纷呈。李上官老师的三角函数和不等式专题,让那些曾经“高高在上”的新

不燃怎young

强基冬令营让孩子快乐学习

□本报记者 王塔娜

知识被逐一破解;接庆男老师讲的化学实验让整个实验部分形成了完整体系;赵国义老师的几何画板,让抽象的数学变得直观而生动……

“课程进度每天都在紧锣密鼓地推进。”赤峰市阿鲁科尔沁旗天山第一中学的学生吕坤鹏说,沉浸在这样的学习氛围中,让他感到紧张又快乐。

此次冬令营,也给教师提供了一个专业提升和教学改进的机会。“强基课程让我对高中教学中一些疑难问题有了更深入的认识,教师精彩的授课更是让我增强了动力。”赤峰市敖汉旗新惠中学教师梁双表示。

为满足学生学科素养个性化发展需要,加强学科特殊禀赋学生培养工作,自2020年开始,赤峰市在全市范围内开展“强基计划”夏令营、冬令营活动,采用“校内集中+线上教学+校外集训”方式授课,并组织训练营学员参加自治区和国家

级奥林匹克竞赛,实现以赛促训、赛训一体。截至目前,赤峰市“强基计划”已经成功举办4期夏令营、1期冬令营,共培养培训1618名学生、348名学科教师。

“2023年,我们启动中学生‘强基计划’基地校建设工程,目前,赤峰二中和红旗中学已建成数学物理方向‘强基计划’基地校。到2025年,赤峰市将建成高中‘强基计划’学科培养基地10个,市级初中优秀‘强基计划’学科培养基地15个,市级小学优秀‘强基计划’学科兴趣培养基地60个。”赤峰市教育局副局长于福奎说。