



追梦少年 奋斗有我

我市举行2024年“新时代好少年”发布会

■记者 陈莹莹

本报讯 为培育和践行社会主义核心价值观,引导广大未成年人“扣好人生第一粒扣子”,促进德智体美劳全面发展,11月20日,由市文明办、市教育局、团市委、市妇联、市关工委5部门联合举办的2024年茂名市“新时代好少年”先进事迹发布会在市教育局召开。

发布会发布了20名2024年茂名市“新时代好少年”先进事迹。他们的先进事迹体现了新时代少年儿童爱党爱国、自立自强、奋发向上的精神风貌和时代风采。

发布会上,茂名市田家炳中学高二(19)班谢粮钰分享了自己的学习生活心得,阐述了对新时代好少年应追求德智体

美劳全面发展重要性的认识。她谦虚地表示,自己只是众多优秀少年中的普通一员,只要心里有梦,愿意为之奋斗,为社会、国家做出自己的贡献,都是新时代好少年。“我身为一名高中生,接下来将好好学习,努力考上自己理想的大学,做一个对社会有用的人,为国家的发展建设贡献自己的力量。”谢粮钰坚定地说。

主办方表示,希望全市广大青少年坚定理想信念,树立远大志向,培育良好品德,弘扬文明新风,不仅要在学校、劳动中学先锋,也要在道德养成上争当小模范,争做爱党爱国、自立自强、奋发向上的新时代好少年。接下来,各地各部门将继续加强未成年人思想道德建设,广泛宣传“新时代好少年”的先进事迹,营造崇尚榜样、学习榜样浓厚的氛围;充分发挥学校、社会和家庭协同育人的作用,用心用情培养少年儿童健康成长、全面发展。



颁奖仪式现场。茂名日报社全媒体记者 李颜东 摄

环保小课堂进校园

茂南荔枝车小学用实际行动践行绿色低碳生活



■记者 黄月华 通讯员 黄志富

本报讯 11月21日,茂名市生态环境局环保志愿服务队、茂

石化水务运行部化工分部净化水装置环境教育基地、茂名市环保志愿者协会和茂名市环境保护产业协会协办的“绿色环保进

校园”环保知识宣传活动在茂南区袂花镇荔枝车小学举办。此次活动通过生动有趣的环保知识宣传,引导学生们树立爱护环境的良好习惯,用实际行动践行绿色低碳生活理念。

上午10时30分,活动准时开始。茂名市环保志愿者以及来自茂石化水务运行部化工分部净化水装置环境教育基地的志愿者讲解员们,为学生们带来了一堂别开生面的环保知识课——《探秘一滴废水的净化之旅》和《茂名市文明行为促进条例》解读。在《探秘一滴废水的

净化之旅》课堂中,志愿者们通过生动的故事和形象的图片,向学生们展示了水资源的珍贵和节水的重要性,引导学生们从日常生活中的小事做起,珍惜每一滴水。而在《茂名市文明行为促进条例》解读环节,志愿者们则重点讲解了条例中与环保相关的内容,鼓励学生们遵守规定,成为文明环保的小卫士。

课堂结束后,活动现场还举行了一场别开生面的垃圾分类知识有奖问答小游戏。学生们积极参与,争相抢答,现场气氛热烈而有序(如图)。通过这一

环节,学生们不仅巩固了课堂上所学的环保知识,还进一步加深了对垃圾分类重要性的认识,激发了他们参与环保行动的热情。

此次“绿色环保进校园”环保知识宣传活动得到了荔枝车小学师生们的热烈欢迎和高度评价。他们纷纷表示,通过这次活动,不仅学到了很多实用的环保知识,还深刻认识到了保护环境的重要性和紧迫性。未来,他们将积极践行绿色低碳生活理念,从身边的小事做起,为保护我们的地球家园贡献自己的力量。

热血鉴江 情暖橘州

化州市鉴江司法职业学校携手市中心血站开展爱心献血活动

■茂名日报社全媒体记者 车政谋

本报讯 11月21日,化州市鉴江司法职业学校联合茂名市中心血站开展的献血活动在校内掀起了一股爱心热潮。此次活动大力倡导无私奉献精神,为茂名市医疗用血提供了有力保障,赢得全校师生积极响应。

活动现场秩序井然,学校师生们在志愿者的悉心指导下,有条不紊地进行登记、体检、血液初筛及捐献热血。东西两个校区的教职员工、教官和学生踊跃参与,纷纷以实际行动彰显爱心与社会责任。据统计,参加本次献血活动共有121人次,累计采集血量达35000毫升,这些饱含爱心的血液将为我市各医疗机构的患者带来生命的曙光。

“学校始终秉持着培养德才兼备人才的教育理念,此次献血

活动不仅是一次公益实践,更是对师生们社会责任感的深度塑造。我们期望通过这样的活动,让奉献精神在校园里生根发芽,让师生们深刻领悟到关爱他人就是关爱自己,奉献社会亦是自我价值的升华。”学校党支部书记陈超杰表示,近年来学校每年组织两次教官和符合献血条件的学生献血,未来将继续深化与茂名市中心血站的合作,让师生们在奉献中成长,为健康茂名、和谐茂名贡献更多的力量。

学校九大队大队长谢接光教官已连续多年参加献血活动,累计献血4300毫升。“每次参与献血活动,都让我深刻感受到奉献的快乐。每一袋血都承载着生的希望,能为拯救生命出一份力,再辛苦都值得。看到师生们踊跃献血,我更加坚信爱心可以传递,只要大家都伸出援手,就

能为社会带来更多温暖。”

一位今年入学的新生李同学略显稚嫩却又满带热忱地说道:“我刚踏入这所学校,就迎来了这次献血活动。一开始我还有些紧张,但看到学长学姐们毫不犹豫地伸出手臂,我也鼓起了勇气。我觉得这是我成为鉴江司法职校一员后,上的最有意义的一堂课,让我真正懂得了奉献的价值,我以后也会更积极地参与公益活动。”

化州市鉴江司法职业学校长期以来高度重视社会责任教育与公益活动开展,此次献血活动成功地将爱心传递与德育教育有机融合,进一步推动学校公益活动常态化、长效化,助力社会和谐发展。

此次献血活动圆满结束,不仅展现了化州市鉴江司法职业学校师生的高尚品德和社会担



当,也彰显了学校在公益事业方面的积极引领作用。通过与茂名市中心血站的紧密合作,为守护生命健康架起了一座坚固的

桥梁,相信在他们的带动下,会有更多的人投身到公益事业中来,让爱心的火种在社会中持续蔓延。

关于无偿献血,央视新闻和人民日报这样解答

- 献血有损健康吗?
- 一次献血200毫升还是400毫升?
- 献血前后应注意什么?
- 无偿献血者的权益有哪些?
- 哪些人可以献血?

国家卫生健康委发布的《中国公民健康素养——基本知识与技能(2024年版)》,第5条就是“无偿献血,助人利己”。

作为中国公民的健康素养之一的无偿献血,是挽救生命的一个善举,因为血液无法人工合成,临床用血只能依靠健康公民的自愿无偿捐献,同时,爱心人士适量献血其实是安全的,不会对健康造成不良影响。

近期,央视新闻频道和人民日报两大官方媒体作出权威解答,让大家的爱之旅更加安心。

献血有损健康吗?

献血不会有损健康!正常人总血量约占体重的8%左右,一个50公斤体重的人,有血液4000毫升左右。

而真正参与循环的血液只占全身血量的70%-80%,其余的则贮存在肝脾等“人体血库”内。当人体出现失血时,贮存的血液便会释放出来,随时予以补充。

献血后,失去的水分和无机盐类在1-2小时内,由组织液渗入血管而得到补充;失去的血浆蛋白由肝脏加速合成而进行补充。

献血会刺激人体的造血功能,促进血液新陈代谢。

一次献200毫升还是400毫升?

健康成年人一次献血200-400毫升后,1-2小时便可补上失去的血容量,血浆蛋白大约在1-2天内即可补足,红细胞和血红蛋白在7-10天即可恢复到献血前水平。

符合献血条件的人献血200-400毫升,不超过正常人体血液总量的1/10不会对身体健康造成损害。

国家规定血站对献血者每次采集血液量200-400毫升,一次献血200毫升,不足体

难触及到体内的神经内分泌调节系统。

如果一次献血400毫升,更能触及到体内的调节系统,促使暂存于肝、脾等器官内的血液释放出来,参与血液循环同时刺激骨髓的造血功能,促进新鲜血液再生。

献血前后应注意什么?

献血前保持健康饮食不吃油腻食物即可,避免空腹献血。

献血时需携带本人有效身份证件以便为您建立无偿献血档案。

献血后避免立即弯腰下蹲,24小时内不要剧烈运动和紧张工作。

无偿献血者的权益有哪些?

《广东省实施〈中华人民共和国献血法〉办法》(广东省人民政府令第250号)第十六条明确规定:无偿献血者在本省范围内献血,血液经检验合格的,其本人、配偶和直系亲属享有下列临床用血权利:

无偿献血者献血200毫升及以上的,本人临床用血时免交血液采集、储存、分离、检验等费用;

无偿献血者献血累计600至1000毫升(含1000毫升)的,

其配偶和直系亲属临床用血时,合计不超过献血总量2倍范围的,免交前项规定的费用;无偿献血者献血累计超过1000毫升的,其配偶和直系亲属临床用血时,免交前项规定的费用。

无偿献血者在本省范围内献血,血液经检验不合格的,其本人临床用血时,在不超过献血量3倍范围内免交血液采集、储存、分离、检验等费用。

在保证急救用血的前提下,优先安排无偿献血者的临床用血。

临床用血纳入基本医疗保险报销范围,按照《关于明确将

临床用血纳入基本医疗保险报销范围有关问题的通知》(茂人社[2018]69号)文件执行。

哪些人可以献血?

年龄:国家提倡18周岁至55周岁的健康公民自愿献血。既往无献血反应、符合健康检查要求的献血者要求再次献血的,年龄可延长至60周岁。

体重:男≥50公斤、女性≥45公斤。

两次献全血间隔期≥6个月。体检后,符合献血标准的健康公民均可参加献血。

(部分内容摘自:首都献血、人民日报)

云开山保护区开展“森林文化周”活动 共享绿美生态建设成果

■记者 周燕红 通讯员 陈富强

本报讯 11月16日-23日是第五届广东省森林文化周。11月19日,广东云开山国家级自然保护区“森林文化周”暨保护野生动物宣传月活动正式开启。据悉,云开山保护区在文化周期间开展一系列文化活动,让周边村庄群众和游客参与森林文化活动,感受森林文化,传承森林文化,共享绿美生态建设成果。

云开山保护区结合创建环境教育基地工作,悬挂森林文化宣传横幅,通过开放自然课堂、绿美特色长廊、生物多样性科普馆等展区,组织干部职工、村民及预约游客,在区内开展自然教育、科普宣传、体验自然等森林文化活动,进一步了解云开山保护区的野生动植物,切实提高民众对森林文化及生物多样性的重要性的认识,切实增强民众保护自然生态环境的意识。同时,保护区还印制了森林防火法律法规等宣传手册资料,亲自送到社区村民的手中,在大成镇和钱排镇的相关社区现场,保护区工作人员和护林员在现场科普防火和保护动物的法律知识,叮嘱村民要做好森林防火安全和保护野生动物等工作,共同保护好保护区内的森林资源。

据了解,森林是陆地生态系统的主体,是人类赖以生存和发展的重要物质基础,与湿地、海洋并称为地球三大生态系统,被誉为“地球之肺”。作为粤西唯一的一个森林生态系统类型的国家级自然保护区,下一步,云开山保护区还将通过“森呼吸”徒步和保护区野生动植物图片展示等活动,让民众更直观地感受森林文化的神奇与多元,不断拓展森林文化内涵,丰富群众性文化活动,进一步增强公众对自然和森林资源保护的意识。

预防登革热 健康伴我行

高州石仔岭街道办事处开展宣传咨询活动

■记者 周緬 通讯员 黄兴辉

本报讯 为有效提高公众对登革热防控的认识和自我保护能力,有效减少疫情的发生和传播,日前,高州石仔岭街道办事处在辖区各村居广泛开展了预防登革热宣传活动。

据了解,活动当天街道办在活动现场通过设置宣传展板、发放宣传资料、现场讲解等方式,向村民们普及了登革热的基本知识、传播途径、预防措施以及治疗方法等内容。他们还特别提醒,要保持环境清洁,定期清理积水,防止蚊虫滋生,这是预防登革热的关键。活动现场气氛热烈,村民们纷纷驻足观看展板,认真阅读宣传资料,并主动向工作人员咨询相关问题。工作人员也耐心细致地一一解答。

此次宣传活动共发放宣传资料250余份,烟薰800余片。通过此次活动,不仅提高了居民对登革热的认识和重视程度,还增强了他们的自我防护意识和能力。周边辖区村民纷纷表示,将按照宣传资料上的提示,做好家庭和个人卫生,积极参与环境整治,共同营造一个健康、安全的居住环境。

石仔岭街道办表示,今后将继续加大宣传力度,定期开展各类健康宣传活动,为居民们的健康保驾护航。

化州市开展校园消防安全教育活动 筑牢校园安全“防火墙”

■记者 文华春 通讯员 林永少 黎泽鸿

本报讯 11月是全国消防宣传月。连日来,化州市第六中学、石湾镇中心学校下属各小学(幼儿园)等学校纷纷开展消防安全教育活动,提高师生安全意识和自救能力,全面抓实校园消防安全工作,筑牢校园安全“防火墙”。

在活动中,化州市各学校通过举行火灾警示主题班会、主题班会、以国旗下讲话、消防安全知识专题讲座等形式,讲述大量真实火灾案例,帮助学生提高认识消防安全和预防火灾的重要性,使学生懂得“防”重于“治”,教育学生从小事做起,从点滴做起,时刻紧绷安全防线。同时,就消防安全基础知识、火灾预防扑灭、家庭火灾应急处置方法和灭火器的正确使用等方法进行讲解,让师生全面掌握消防安全基础知识和技能,遇到火灾能自救逃生,降低伤亡事故发生。

为提高实战能力,各学校还组织师生开展消防安全应急疏散演练、消防知识手抄报比赛、消防安全隐患排查、走进化州市消防救援大队体验消防等形式多样的宣传教育活动,进一步提高师生消防安全意识和自救能力,把安全工作落到实处,筑牢消防安全防线,为打造平安和谐校园提供坚强保障。