

# 玉塘街道推出特色阅读活动 邀请外籍朋友与市民分享好书

本报讯(光明新闻记者 龙冠斌 通讯员 李烨/文 记者 卢正辉 通讯员 满家翰/图) 文池觅玉,书塘寻金。Hi everyone, I'm Piya Patra, I'm from India 近日,来自印度的深圳湾实验室博士后研究学者为大家推荐《炼金术士》的好书分享视频一经上线,便获得市民纷纷点赞转发。

四月,光明区玉塘街道以第29个世界读书日为契机,联动辖区党群服务中心、学校、高新企业及书店等,特邀10位来自不同国家、不同行业、不同年龄的个体,创新制作4·23世界读书日好书云分享系列宣传视频,以文化为载体,进一步丰富群众的精神文化生活,拓宽市民阅读视野。

高校学子、城市上班族、外国友人,宣传片呈现不同年龄、职业、民族的人群的阅读状



玉塘 4·23世界读书日 好书云分享拍摄现场。

况、精神风貌。拍摄期间,10位好书心得分享、绘本讲读等多种形式的进行阅读分享,从不同角度畅谈所想、所感、所悟,尽情分享读书的收获和成长,将经典名作、读

者市民、阅读生活、个人成长等元素相融合,让读者间接找到与之共鸣的知音,同时引导市民多读书,读好书。我觉得这样的阅读分享很有意义,书本里藏着精彩世界,书本里蕴含真善美,希望能够通过此次活动引导更多的朋友爱上自主阅读,享受在书中的遨游时光。一位好书推荐官说。

据了解,玉塘街道围绕“以书为函·声动玉塘 以书为媒·品读玉塘 以书为信·文明玉塘”三大板块,积极组织开展系列阅读推广活动,线上线下推出共计10期宣传视频和5项特色阅读活动,做到阅有场所、阅有榜样、阅有新人,让学校有书院气、社区有书卷气、学生有书生气、家庭有书香气,全力打造“书香玉塘”阅读品牌,推动全民阅读事业高质量发展。

## 光明区校园食品安全知识竞赛决赛下月举行 10所学校幼儿园将会师决赛

本报讯(光明新闻记者 熊丹丹)近日,2024年光明区校园食品安全知识竞赛(半决赛)在南方科技大学附属光明凤凰学校博习报告厅举行,82所学校幼儿园激烈比拼。最终光明区秋硕小学将围幼儿园、光明区第三幼教集团玺云幼儿园、光明区修远小学等10所学校幼儿园挺进将于5月举行的决赛。

半决赛围绕《中华人民共和国食品安全法》《学校食品安全与营养健康管理规定》等法律法规标准,结合学校幼

园食品安全日常管理实际情况,依据食品安全员及食品安全总监不同岗位特性,设置竞赛试题,题型含单选题、多选题、判断题,充分检验各学校幼儿园食品安全管理人员专业水平。竞赛现场,各学校食品安全员与食品安全总监分区、隔位而坐,在紧张刺激的现场竞赛氛围下完成答题。

据悉,半决赛前,光明区校园食品安全排查整治专项行动工作专班通过线上形式举办校园食品安全知识食

力大比拼海选赛。每家参赛学校派1名食品安全总监和1名食品安全员组队,参与线上答题考试。全区共计170余所学校幼儿园、350余名食品安全管理人员参赛,其中两名食品安全管理人员在海选赛中获得满分成绩。

竞赛决赛将于5月举行,届时光明区校园食品安全排查整治专项行动工作专班将根据参赛者表现,对优秀食品安全总监和食品安全员进行表彰,营造比学赶超的浓厚氛围,不断提升辖区学校幼儿园食品安全管理人员能力水平。

## 光明区举办世界地球日主题分会场活动 百余市民“点亮”鲲鹏径路线

本报讯(光明新闻记者 杨曦 通讯员 黄鑫嫻)4月20日下午,深圳市规划和自然资源局光明管理局在大雁山森林公园隆重举行世界地球日主题鲲鹏径分会场活动。此次活动旨在深化人们对地球环境的认识,倡导人与自

然和谐共生、环保理念。

据了解,此次活动以“绿美深圳行 野趣鲲鹏径”为主题,徒步路线从大雁山森林公园的十里芳台起始,一直延伸至月野栖台,全程大约5公里。沿途设置三个独具特色的打卡点,吸引约120

名市民积极参与。大家通过“点亮”鲲鹏径路线,不仅亲身体验了林间绿道的宁静与美丽,还收到了帆布袋、雨伞和盲盒植物等精美纪念品。

市民们漫步在绿意盎然的林间绿道,感受着“山海连城”的步道乐趣。

## 玉塘街道V爱之家举办亲子沟通讲座

本报讯(光明新闻记者 龙冠斌 通讯员 冯金妹 王云艳)近日,玉塘街道V爱之家邀请辖区10组家庭开展一起读书、职业化家长的加油站、父母成长读书会之亲子沟通讲座。

活动中,心理社工带领亲们进行“心有灵犀大挑战”热身游戏,每组家庭拿到12道题目并写出自己的答案,通过答案的重合率检测亲子默契度,并就不同答案互相询问对方的真实想法,促进亲子间沟通与了解。心理社工通过三个案例对亲子沟通

的基本理念及沟通要点进行讲解,传授了倾听法、提问法、同理法、包扎法、梳理法等快乐沟通十法,并特别强调沟通的精髓是身教大于言传,引导家长们在沟通的过程中稳定情绪、巧用方法,为孩子树立好榜样。

教育孩子不得法,是否经常让您苦恼、上火?拿起电话拨打13480871620吧!本报联手光明中学、公明中学、长圳学校、南方科技大学附属光明凤凰学校推出《家校心桥》栏目,将为您提供私人定制服务。

## 孩子沉迷玩手机怎么办?

光明中学 赵恬艺



过45分钟,乔布斯也不让孩子小时候玩iPad。

第二、制定规则,以尊重为前提商量。和孩子一起制定使用规则,比如工作日作业完成以后可以玩30分钟,周末完成任务后可以玩45分钟等。如果不执行,那下次就取消使用,和孩子一起协商惩罚措施。

第三、移花接木,转移注意力,用有趣的事情替代手机。要培养孩子一到两个兴趣爱好,比如画画、打球、跑步等,让孩子的生活有其他的支点和兴奋点,能在爱好中得到成就感和满足感。

第四、以毒攻毒,巧妙借助孩子不愉快的点。和孩子心平气和地提要求,比如你每天完成作业任务,我可以让你看,但是你看完视频要写读后感,玩完游戏要总结游戏的攻略,这样孩子就觉得没意思了,这个后续要求让孩子觉得没劲。

第五、破釜沉舟。让孩子赢取玩手机的时间,作业完成得好、正确率高,就给一张十分钟的手机体验卡,家长可以制定几种卡,10分钟、20分钟或者是半小时给他做选择,达到一个什么样的标准,就给他一个相应的时间卡。

第六、以身作则。父母不玩手机,给孩子创造一个良好的学习氛围,想让孩子好好学习,首先父母也放下手机,拿起书本,你就是装着看,也得装起来,把氛围营造起来,慢慢地带动孩子。

家教故事:家长李先生向“家校心桥”栏目求助称,孩子小李玩手机玩到根本停不下来,父母怎么说他也不听,就算是制定了规则也不遵守。有时,小李还会威胁父母:“你不让我看,我就离家出走”。李先生一家很是苦恼,希望“家校心桥”老师帮忙支招。

恬艺老师观点:首先需要具体分析孩子爱玩手机的原因,产生的原因有可能是:父母爱玩手机,孩子日常需要接触手机,比如作业、打卡等,不可避免被手机的其他与学习无关的内容所吸引,因为手机上的诱惑太大了,包罗万象的各种游戏,被视觉冲击的画面,对孩子来说有很大的吸引力,而孩子的自控力是很弱的。

在充分探寻自家小孩玩手机的原因并且了解自家小孩的心理特点后,建议家长可以按照以下几点进行相应的教育:

第一、釜底抽薪。不给孩子配手机,家里没有电视等,客观上消除诱惑。比尔·盖茨的女儿14岁才有自己的手机,每天玩电脑不能超