



光明区政协一届五次会议召开,郭钢当选区政协主席

努力让政协事业光明绽放

02

光明区校内午餐午休服务实现全覆盖

8万余名学生受益 家长省时省心省力



近年来,光明教育系统通过各种实实在在的举措,为有需要的学生提供多元校内午餐午休服务,让全区中小学及幼儿园8万余名学子受益,实现学校、家长、学生多方共赢。

光明新闻记者 龙冠斌 通讯员 潘洵 詹莹莹 摄

04

44名公共安全校长今秋上岗

送“法”进校园,守护和保障青少年健康成长

05

打造党建品牌 增进民生福祉

红星社区以党建引领提升社区治理能力

03

下村社区推出 时间银行 活动

鼓励居民参与志愿服务 把服务时间换成积分兑好礼

09



光明区疾控中心
健康素养小讲堂

地址 光明区公明风景路67号
电话 81733002

如何克服手机依赖症

- 1.减少手机作为工作工具的时间。工作时,可使用电脑端微信、QQ或邮件,无需守着手机。
- 2.打开群的消息免打扰功能。建议对拥有的群进行优化,退出无意义的群,将非工作群打开消息免打扰。减少群信息轰炸分散注意力的情况发生。
- 3.刷朋友圈不如约见面。建议在生活中重建自己的交际圈,利用闲暇时间参加一些线下活动,定时和几个固定好友小聚来排解情绪。
- 4.学会给自己断网。尝试出门不带充电器或充电宝,让自己减少手机上网时间。
- 5.早起和睡前不要碰手机。睡前和早上醒来,是手机依赖症最容易发作的时段,所以要特别提醒,在这两个时段,尽量不要玩手机。