

2021年10月26日

星期二

农历辛丑年九月廿一

# 光明新闻



宝安湾APP

光明新闻在线

24小时市民热线 29950000 广告热线 29950888 发行热线 29454283 23676888

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。

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，让自己的减少手机上网时间。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。