

三月春风暖 雷锋在身边



近日,赣县区开展现役军人进校园宣讲活动,一千余名师生聆听宣讲,感悟雷锋精神,传承红色基因。见习记者李萌 通讯员刘馨 摄

赣县区：雷锋精神进校园 红色基因代代传

本报讯（见习记者李萌 通讯员刘馨）近日，赣县区开展“传承雷锋精神 强国复兴有我”现役军人进校园宣讲活动，一千余名师生聆听宣讲，感悟雷锋精神，传承红色基因。

“雷锋精神包含了无私奉献、勤俭节约、助人为乐、热爱劳动、爱岗敬业等内容……”活动中，5次荣立个人三等功的现役军人、某部队一级军士长邓红平，通过讲述自己参与抗洪抢险、抗冰雪灾害等事迹，为大家诠释了雷锋精神的时代意义以及如何践行雷锋精神，引导大家不忘前人功绩，刻苦钻研文化知识，以实际行动传承雷锋精神。

“听了可亲可敬的军人叔叔的宣讲，我感觉到今天的

幸福生活来之不易，作为一名少先队员，我要努力学习，长大以后报效祖国，学习并传承雷锋精神，帮助需要帮助的人。”赣县区城关第四小学学生严子笑说。

“学习雷锋好榜样，放到哪里哪里亮，愿做革命的螺丝钉，集体主义思想放光芒……”讲雷锋故事，唱雷锋歌曲。活动中，大家还一起观看军体拳表演、合唱《学习雷锋好榜样》。“通过邀请功勋卓著的现役军人来开展宣讲活动，就是要让雷锋精神深入人心，将爱国主义教育、国防教育融入同学们的学习生活中，使同学们自觉从小事做起，争做新时代的好少年。”赣县区退役军人事务局副局长刘晓娟说。



近日，章贡区南外街道大码头社区组织青年志愿者为社区居民提供法律咨询、反诈宣传、义诊等服务。

记者欧艳芬 通讯员李起利 摄

石城县：敬老爱老献真情 志愿服务暖人心

本报讯（记者罗敏 通讯员邓伟丹 赖振华）连日来，石城县积极开展“学雷锋纪念日”系列活动，以实际行动弘扬雷锋精神，践行社会主义核心价值观。

“我们把社区的垃圾清理下吧。”“这虾仁的饺子真鲜，还有白菜肉的、三鲜肉也不错……”近日，石城县城市社区铜锣湾新时代文明实践站联合石城职校等单位，组织退役军人、在职党员志愿者走进福利院开展“敬老爱老献真情 志愿服务暖人心”学雷锋主题活动。大家一起参与包饺子、清扫保洁等工作，并帮老人理发、测量血压、修剪指甲。

甲。“老人是社会的财富，我们要大力弘扬尊老、敬老、养老、助老的传统美德，经常深入敬老院及老人家中，多关心他们的生活，主动为他们解决实际困难。”铜锣湾社区党支部书记黄金珠说。

近年来，石城县积极深化拓展新时代文明实践活动，弘扬志愿服务理念。志愿者们提供的医疗卫生、便民理发、法律咨询等志愿服务项目，深受群众喜爱。广大志愿者以实际行动弘扬了雷锋精神，践行了志愿服务的理念，推进了学雷锋志愿服务制度化与常态化。



近日，石城县志愿者走进福利院开展“敬老爱老献真情 志愿服务暖人心”学雷锋主题活动，帮助老人理发。

记者罗敏 通讯员邓伟丹 赖振华 摄

市中院多形式开展普法教育 共护野生动植物

本报讯（刘玉华）近日，赣州市中级人民法院、大余县人民法院联合章贡区南外街道滨江社区、滨江第二小学，组织师生走进江西环境工程职业学院，开展了以“大手拉小手，共护野生动植物，我们在行动”为主题的生态法治宣传活动。通过参观兰花养殖培育基地、陆生野生动物收容救护和监测中心、生态科技馆等场所，多形式开展“沉浸式”普法，引导学生从小树立生态保护理念。

活动第一站，大家来到兰花养殖培育基地，参观各式各样的兰花盆栽。工作人员介绍了兰花的品种分类、生长习性、培育方法以及兰花的保护现状。“因人类过度采集濒临灭绝，野生兰花已被列为国家重点保护植物，非法采挖将构成刑事犯罪。”法院民警以案释法，让学生充分认识到非法采挖、毁损野生植物对生态资源的破坏，深刻感受到生物多样性对于维护生态平衡的重要意义。

活动第二站，大家来到陆生野生动物收容救护和监测中心。可爱灵动的猕猴、美丽优雅的孔雀、体型硕大的秃鹫……每一只被救助的小动物都有自己的不幸遭遇。法院民警介绍了《国家重点保护野生动物名录》和《野生动物保护法》，并针对非法狩猎等刑事犯罪进行了普法。工作人员讲述了救助动物的曲折故事和救护知识，孩子们认真倾听，不仅学习了保护野生动物的相关法律知识，更加认识到保护大自然、给野生动物一个“家”的重要性。

生态科技馆是活动的最后一站。同学们对展馆内栩栩如生的动植物标本有着浓厚的兴趣，纷纷围在标本前面，耐心听着工作人员讲解各类动植物知识。法院民警还向同学们发放了保护环境、低碳生活的宣传手册，教育学生在日常生活中如何更好地保护生态环境。

“我学到了很多野生动植物的知识，保护生态环境不仅是道德义务，也是法定义务。我们要从自己做起，做好环保小卫士！”一名参与活动的学生说。

近年来，赣州市中级人民法院立足环境资源审判工作，发挥司法裁判价值引领作用，积极开展法治课堂伴成长等宣传活动，用法护航“绿色未来”，助力美丽赣州建设。

章贡区东外社区：童心港湾 温暖相伴

本报讯（记者曾艳华 通讯员谢凡）为了让留守儿童感受中华优秀传统文化的魅力，近日，章贡区东外社区童心港湾开展了一次别开生面的剪纸活动。

童心港湾的同伴妈妈邀请专业老师为留守儿童带来了一堂有趣的剪纸课。课上，老师用生动传神的剪纸作品，帮助小朋友们了解剪纸的历史渊源和基本技法，鼓励小朋友们在剪纸中大胆地融入自己的思考和情感，让剪纸作品独一无二。

在掌握了基本的剪纸技巧后，小朋友们纷纷动手实践。他们神情专注，耐心细致，不久一幅幅主题鲜明、富有创意的剪纸作品便出现在大家眼前。作品既有传统的吉祥图案，也有小朋友自己设计的创意图案。

据悉，童心港湾不仅是留守儿童的温馨港湾，更是广大小朋友的圆梦港湾。2022年4月以来，共青团章贡区委在辖区4个乡镇和3个街道共建立9个童心港湾项目点，直接服务留守儿童150余人在服务好留守儿童的同时，童心港湾项目点积极延伸服务触角，联合有关单位、高校学生、爱心企业等志愿服务力量，在节假日、寒暑假等节点扩大活动覆盖面，为小朋友提供课业辅导、兴趣拓展等服务，获得家长、小朋友的一致好评。

消除不良情绪 可这样做

呼吸放松法
吸气，缓慢并深深地吸气，约4秒钟使空气充满胸部。呼吸应均匀、舒适而有节奏；抑制呼吸，把空气吸入后稍加停顿；呼气，要自然而然地，慢慢地把肺底的空气呼出来。注意放松的节拍和速度。

思维转换法
没有最糟糕的事情，只有最糟糕的看法，只要改变糟糕的看法，就能改变糟糕的应对方式，从而取得乐观的结果。在面对压力出现焦虑时，要学会时刻提醒自己，把注意力从消极方面转化到积极有意义的方面来。心情自然会豁然开朗。

能量发泄法
不良情绪是一种负能量，不能适当地发泄，容易影响身心健康。所以，在不良情绪困扰我们的时候，在适当的时机，该哭时应该大哭一场，心烦时可以找好朋友倾诉和吐槽；情绪低落时，可以唱唱欢快的歌。

音乐调节法
医学表明：多听音乐能调整神经系统的机能，解除肌肉紧张，消除疲劳，改善注意力，增强记忆力，消除抑郁、焦虑、紧张等不良情绪。

（心健）

南康区人武部：争当雷锋传人 弘扬文明新风

本报讯（记者钟清兰 通讯员刘坚）“如果你是一滴水，你是否滋润了一寸土地？如果你是一线阳光，你是否照亮了一分黑暗？”近日，南康区应征青年江远升在人武部开展征兵家访时，激动地向工作人员展示自己抄写的“偶像”日记。这是南康区人武部充分挖掘雷锋精神教育资源，开展“雷锋精神代代传”教育活动的缩影。

近年来，为全面弘扬雷锋精神，南康区人武部积极响应“向雷锋同志学习”号召，持续深入开展学雷锋教育活动，不断拓展内容、创新形式、丰富载体。一系列行之有效的教育手段真正把雷锋精神融入新时代发展各方面，使雷锋精神遍地开花。

“关爱孤寡老人、拾捡垃圾、清理卫生死角、为老人理发、量血压、测血糖、美化环境……”连日来，南康区人武部工作人员带领逸夫小学学生们走进南康“夕阳红”医院，开展形式多样的“学雷锋”实践活动，他们和老人们亲切交谈，详细询问老人的身体健康和生活情况，帮助打扫卫生，整理书架……医院里的气氛格外温馨，场面热闹有序，现场暖意融融，老人们脸上洋溢着笑容。

南康区人武部工作人员还走进校园开展“宣讲雷锋故事、教唱雷锋歌曲、踏寻雷锋足迹”活动，让青少年真正地走近雷锋，熟悉雷锋，敬重雷锋，教育引导广大青少年树立正确世界观、人生观、价值观，立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代雷锋传人。

“学雷锋实践活动，不仅是广大官兵继承和发扬雷锋精神书写的新时代雷锋故事，更是一堂生动的国防教育课。我们要自觉履行国防动员系统的使命任务，积极发挥好军地桥梁纽带作用，大力营造‘举旗帜、聚民心、兴教育、育新人、爱国防’的浓厚氛围。”南康区人武部相关负责人说。