

## 2024年中秋节放假安排出炉 需要调休 高速公路不免费通行

本报(记者 钟舟)国务院日前发布《关于2024年部分节假日安排的通知》,明确中秋节假期安排:9月15日至9月17日放假,共3天,需要调休,9月14日(星期六)上班。

值得注意的是,高速公路免费通行的时间范围为春节、清明节、劳动节、国庆节四个国家法定节假日,所以中秋节假期,高速公路不免费通行。

## @新能源车车主 “一键找桩”“渝易充”App上线

重庆日报讯(记者 杨永芹)8月26日,记者从“渝易充”App上线发布会上获悉,我市充换电“渝易充”App正式上线运行。今后,市民要为爱车充电,只需指尖一点,就可“一键找桩”。

据介绍,“渝易充”App具有为全市公众无偿迅速提供充电地图找桩、价格查价、扫码充电三项主要功能。其中,“渝易充”App提供的充电站信息,包括充电桩数量、充电功率、充电站类型、使用状态、充电价格等,用户还可以根据自己的喜好和习惯,定制专属的充电提醒等功能。

截至目前,“渝易充”App已成功接入全市充换电运营商379家,共计3000余座充换电站,累计使用10万人次。

据了解,我市充换电基础设施建设已初具成效,截至今年7月,全市累计建成充电桩32万个,车桩比为2:1,优于全国2.4:1的平均水平。

据介绍,近年来,我市积极开展充电基础设施建设应用推广活动等工作,截至目前,全市已经累计建成充电桩32万个,其中公共充电桩3.4万个,个人充电桩28.6万个,平均车桩比2:1。

## 清凉游市场大有可为

□ 刘敏

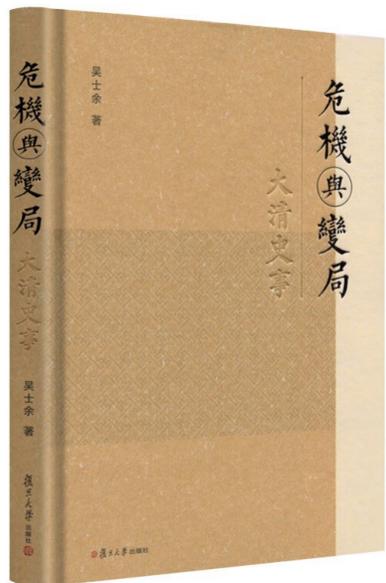
暑期旅游市场中,清凉资源展现出巨大潜力。放眼全国,带有清凉属性的地貌、水文和气候资源快速转化为旅游产品,各地不断延伸产业链,创造新场景,催生出清凉游新业态、新产品。

推动清凉游高质量发展,要进一步优化供给、完善设施、创新服务,满足大众多样化、个性化的旅游需求。一方面,应抓住重点、挖掘特色,发展森林康养、生态旅游、夏季冰雪、文化演艺等业态,拓展室内冰雪旅游项目场景应用。另一方面,可以鼓励景区结合人流量和场地情况配建停车场、充电桩,完善游客服务中心等设施,并对周边餐饮、住宿环境卫生进行高标准管理,搭建医疗救援和安全管理系统。此外,相关地区还可与其他城市点对点开展产品推介、精品旅游线路推广活动,共享文化和旅游消费补贴等优惠政策,拓展清凉游客源和市场。

未来,持续拓展消费场景,推出更多具有特色的旅游产品,完善设施服务,清凉游市场将迎来更加广阔的发展空间。摘编自《人民日报》



## 百本好书荐你读



推荐一百一十七

书名:《危机与变局》

作者:吴士余

推荐理由:本书为资深文艺评论家吴士余倾力力作,基于《清史纪事本末》,铺陈清朝三百年的辉煌与苍凉。从努尔哈齐建国到晚清的蹒跚、未代的国破家亡……书中再现了一个王朝从建成到衰亡的历史,更剖析晚清王朝由盛转衰的深层原因。古代的终结,亦是近代的开端,从清朝三百年来经历的危机与变局中,我们获得历史的启发,更好地迈向未来。

(记者 周小军 整理)

# 持续高温! 忠县中小学延迟至9月9日开学

本报(记者 钟舟)8月28日,记者从县教委获悉,因持续晴热高温天气,为切实保障全县中小学(幼儿园)师生生命安全和身体健康,忠县2024年秋季学期中小学(幼儿园)正式开学时间调整至9月9日。

县教委发布的通知要求,各学校要持续做好学生开学准备,加强家校沟通,强化安全教育,确保平安稳定开学。

## 忠县开展开学前校园周边文化市场专项检查行动

本报(通讯员 龚云飞)8月28日,县“扫黄打非”办联合县文化市场综合行政执法支队、县市场监管综合行政执法支队等部门开展秋季开学前校园周边文化市场专项检查行动。

检查组一行先后前往忠县实验小学、香山小学校、忠州第四小学校等地,对校园周边的书店、打字复印店等市场主体开展全覆盖检查。执法人员重点检查经营单位的主体资质是否合法、是否存在消防安全隐患、是否存在销售非法违禁出版物等违法违规行为。

此次行动共出动执法人员7名,检查经营单位22家,责令整改3家,现场立案2宗,收缴非法出版物74册。

## 科学应对“开学综合征”

也都是“开学综合征”的常见原因。

### “开学综合征”具体有哪些表现?

基于上述心理过程的变化,开学适应不良可能使儿童青少年产生抑郁、焦虑等情绪问题,失眠、头晕、恶心等躯体症状,记忆力减退、注意力容易分散等认知功能下降,严重的将导致厌学、社交退缩等社会功能损害,甚至最终可能发展为多种精神障碍。

### 如何帮助孩子应对“开学综合征”?

#### 1. 从生活习惯入手

家长应该至少在开学前一周就开始有计划地带领孩子适应开学生活,如逐步规律作息,将孩子的作息时间调整至与开学后的作息一致;鼓励保证良好的进食习惯,健康均衡饮食,尤其关注减少高糖食品、碳酸饮料等摄入;控制电子设备的使用时间,在家中

设定“无屏幕时间”,与孩子一起避免网络沉迷;培养孩子运动的良好习惯,中等强度的运动有助于放松全身肌肉,促进大脑内啡肽的分泌,也能有效缓解焦虑、抑郁等情绪。

#### 2. 从对孩子的观察入手

开学前,家长可以主动询问孩子是否做好了开学的心理准备,同时观察孩子是否出现无精打采、唉声叹气等情况,是否在距离开学日期越近的时候这些表现越明显。而在真正开学后,更应及时关注孩子的情绪变化,多询问孩子在学校中的感受,如是否与老师、同学保持了良好的人际关系,是否在学习中感受到困难(注意力无法集中、内容难以理解)等。

#### 3. 从孩子自身入手

许多孩子对于“开学综合征”存在易感性,如学习成绩差、自尊水平不稳定等。家长应该注重对于孩子的全面培养,帮助他们增强沟通技巧,提升融入群体的能力;寻找合适的学业目标和有效的学习方法,并形成合理健康的学业压力管理模式;协助孩子发现兴趣爱好,并从中培养成就感和自信心。这些日常养育的改变都有助于孩子形成对于“开学综合征”的免疫力。

#### 4. 从家庭系统入手

如果观察到孩子真的出现了“开

学综合征”,家长也需努力调整自己的情绪,让良好的家庭氛围成为孩子最有力的支持系统。家长应做到理解这些问题出现的原因,尝试帮助孩子厘清当前的感受,表现出与孩子一同攻坚克难的信心与行动,而不是认同甚至放大孩子的情绪体验,或者反过来加以指责,最终让问题愈演愈烈。

#### 5. 从外部支持入手

除了安抚孩子的情绪外,家长还有一项非常重要的任务,就是评估孩子当前的情况是否需要寻求专业医疗机构的帮助和指导。有些孩子出现的问题已经严重影响了自己乃至整个家庭正常的生活,这时家长应该积极寻求精神科医生或心理治疗师的评估,采取适当的干预措施。家长也可以通过接受心理教育、学习稳定化技术或其他情绪管理技巧,帮助孩子更好地应对困难。

来源:教育部政务新媒体“微言教育”



## “葡”法有约

近日,忠县法院屏屏法庭干警们前往东溪镇葡萄园、水果集中销售点等地,为果农们送上一场丰盛的“法治大餐”。

干警们走进葡萄种植园,向正在果园采摘葡萄的果农询问葡萄的销售渠道、生产收益等情况。对果农们提出的合同签订、劳动者权益保障等法律问题耐心讲解,帮助其解决身边的法律问题,让果农们学会运用法律武器维护自身合法权益。

图为干警们在葡萄种植园给果农刘某普及法律知识。

通讯员 杨伟摄



## 扎根乡村教育22年 点亮孩子多彩梦

### ——记2024年重庆市“新时代好辅导员”方莉

本报记者 周冰娥 实习生 秦映雪

在复兴镇中心小学校,有一位深受学生喜爱的老师——方莉。她不仅是孩子们眼中的良师益友,更是忠县乡村学校少年宫项目的灵魂人物。自2002年7月从重庆三峡学院毕业以来,方莉便扎根乡村,默默耕耘,用爱和智慧点亮着乡村少年的多彩梦。

随着“双减”政策的落实,乡村学校少年宫成为乡村教育的新亮点。方莉凭借丰富的教学经验和敏锐的洞察力,大胆提出多项创新建议,为学生们打造了一个丰富多彩的课外活动平台。

她不仅主动承担了创意绘画社团的辅导员工作,还负责全校15个班级的美术教学任务。在她的指导下,少年宫开设了书法、科技、劳动、创意绘画、手工、篮球、羽毛球、棋艺、演讲、舞蹈、葫芦丝等多种课程,极大丰富了孩子们的精神世界。

方莉倡导“关爱学生,以美育人”的教育理念。她深信,美育不仅能提升学生的审美情趣,更能塑造其人格。因此,她特别注重挖掘乡村本土资源,如石头、树叶、树枝等,巧妙融入课堂教学之中,让学生们在亲近自然的过程中感受美。她还亲自编写了创意绘画社团的课程,并精心筹备每年的艺术节暨少年宫成果展示活动,让孩子们的作品成为校园里一道亮丽的风景线。

为培养孩子们的综合素质,方莉组织了一系列寓教于乐的活动。她通过“向国旗敬礼,做一个有道德的人”等活动,强化学生的爱国情怀;借助“讲雷锋故事、做雷锋传人”等主题活动,让学生们学会感恩与奉献;在传统佳节来临之际,她会组织相应的主题教育活动,加深孩子们对传统文化的认识。

“我非常喜欢方老师的课,学起来轻松有趣,就跟玩一样。”“我每周期待的课之一就是方老师的课。她的课堂跟她的人一样幽默风趣,特别有意

思。”……这些活动不仅丰富了孩子们的校园生活,更为他们搭建了一个展示自我的平台,方莉也得到了学生们的认可。

方莉凭借着一股对教育的虔诚和担当,不断突破自我、证明自我。2021年,她在忠县“教学大比武”讲课赛活动中荣获一等奖;2022年,她获得县级“优秀文艺工作者”称号;2023年,她被评为县中小学梯级教师名师(小学)美术学科带头人;今年6月,她还获得了市级“新时代好辅导员”荣誉称号。

此外,她还担任忠县美术家协会理事、副秘书长等多个社会职务,积极为推动乡村美术教育发展贡献力量。“让农村孩子享受更好的教育,用知识改变他们命运,这是我的初心和使命。”方莉是这么说的,也是这么做的。

红瑞乐邦 大药房  
红瑞乐邦大药房 温馨提示  
加强身体锻炼, 预防病毒传染!

培育和践行社会主义核心价值观  
富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善