

我市开展未成年人心理健康教育宣传月活动

百场心理辅导为青少年成长护航

本报讯 记者李嘉报道:日前,随着最后一场心理健康辅导讲座顺利结束,由市文明办、市教育局主办,市未成年人心理健康辅导站、市心理学会承办的第三屆咸宁市未成年人心理健康教育宣传月“百场辅导进百校站”活动圆满落下帷幕。

此次活动聚焦未成年人心理健康,以专业力量为青少年成长保驾护航,获

得广泛好评。

活动开展期间,主办方根据各地中小学、新时代文明实践站的需求,组织市未成年人心理健康辅导专家库入库专家,深入咸安区、嘉鱼县、赤壁市、通城县、崇阳县、通山县的乡镇学校与社区,面向学生、教师、家长群体,开展心理健康咨询、主题辅导讲座等多样化

服务。专家们将宣传月主题融入丰富案例与专业理论,为参与者带来兼具实用性与趣味性的心理健康知识。

活动累计开展讲座100场,覆盖咸宁市全域6个县市区,惠及近3万多名学生与家长。在学生专场,专家通过互动游戏、情景模拟等方式,帮助学生缓解学习压力,掌握情绪调节方法;家长讲座上,家庭教育指导

干货满满,助力家长形成科学育儿理念。

据悉,我市未成年人心理健康辅导站将进一步优化服务网络,依托社区、学校、家庭三位一体联动机制,打造“线上+线下”心理支持平台,持续开展心理健康筛查、个案咨询、团体辅导等精准服务,加强专业人才队伍建设,确保未成年人心理健康服务全覆盖、长效化。

呵护成长 从“心”开始

本报记者 李嘉



未成年时期是形成心理健康和个人特质的关键时期,同时也是心理问题的高发期。各类心理障碍及疾病不仅有碍于未成年人的健康成长,也给家庭和社会带来负担。

未成年人有哪些心理健康问题

常见的心理健康问题包括情感、行为和发育方面的障碍,主要分为以下几类:

抑郁障碍:表现为长期情绪低落、

兴趣缺失、疲惫感以及自我评价低

焦虑障碍:包括分离焦虑、社交焦

虑等,表现为过度的担忧、紧张、回避行

为等。

注意缺陷与多动障碍:表现为注意力不集中、冲动和多动,影响学习和社交功能。

抽动障碍:表现为重复的、不自主的

动作或声音抽动,往往伴有焦虑或压力。

孤独症谱系障碍:表现为社交沟通障

碍、刻板行为及兴趣范围狭窄。

如果家长对于心理疾病不了解,很难意识到孩子究竟怎么了。大部分家长不了解少儿心理健康相关知识,才在无意之中,把孩子推向危险的边缘。

如何开展未成年人心理健康教育

保持良好开放的沟通。家长应与孩子建立良好的沟通,让他们知道可以

随时向您倾诉心声。可以问他们一些

开放性的问题,比如“今天在学校发生

了什么有趣的事情?”并且要认真倾听,

让他们感受到您无条件的理解与支持。

关注孩子睡眠质量。良好的睡眠是心理健康的基石。确保孩子每晚能拥有8到10小时的优质睡眠,这不仅能让他们精神焕发,更能帮助他们更好地应对学习和生活中的各种挑战。

鼓励建立高质量友谊。朋友在青

春期扮演着重要角色。鼓励孩子与积

极向上的同伴交往,参与集体活动,建

立健康的社交关系,让他们在友情中找

到力量和支持。

如何帮助未成年人管理情绪

情绪管理的第一步是认识情绪,我

们可以这样做:

使用“情绪卡片”或绘本。给孩子看一些关于情绪的绘本或卡片,帮助他们认识“开心”“生气”“难过”等不同的情绪。

引导孩子描述自己的感受。当孩子发脾气时,我们可以问:“你现在感觉怎么样?”“是不是有点生气?”帮助孩子学会用语言表达自己的情绪。

建立“情绪词汇库”。为了让孩子更好地表达自己的情绪,我们可以教他们一些简单的情绪词汇。例如:开心:快乐、兴奋、满足;生气:愤怒、不满、嫉妒;难过:悲伤、失望、孤独。

表达情绪。孩子往往会模仿大人的行为,父母需要以身作则,示范正确的情绪表达方式。例如:当我们感到生气时,可以说:“我现在有点生气了,让我先冷静一下。”当我们感到难过时,可以说:“我现在有点难过,但我会慢慢调整。”通过这种方式,孩子会逐渐学会如何用健康的方式表达自己的情绪。

通过亲子游戏管理情绪。“情绪角色扮演”——和孩子一起扮演不同的情绪场景,比如假装自己很生气,然后用正确的方式表达和解决。“情绪拼图”——制作一些带有不同情绪表情的拼图卡片,让孩子根据提示匹配相应的情绪。

给眼睛放个“健康假”

拥抱户外,让眼睛“晒太阳”

每天保证2小时以上的户外活动,无论是公园散步、打球,还是爬山、骑行,自然光线能刺激视网膜分泌多巴胺,延缓眼轴增长。早晨或傍晚阳光柔和时外出,既能享受运动的乐趣,又能有效预防近视。即使天气不佳,也可在阳台远眺,看看绿植,缓解眼睛疲劳。

规律作息,给眼睛“充电”

充足睡眠是眼睛自我修复的关键,青少年每天应保证9—10小时睡眠,成

年人也要睡够7—8小时。同时,午休时间闭目养神15—30分钟,能让眼睛得到充分放松,恢复活力。

科学饮食,吃出明亮双眼

多吃富含叶黄素的绿色蔬菜(如菠菜、西兰花)、含维生素C的水果(如橙子、猕猴桃)、富含蛋白质的鱼虾和坚果,这些营养物质能抗氧化、保护视网膜。减少高糖食品摄入,糖分过多会导致眼球巩膜弹性降低,增加近视风险。

定期检查,防患于未然

假期是进行视力检查的好时机,检查视力、屈光度等指标,尤其是青少年,建立视力健康档案,及时发现视力变化。若出现视物模糊、眼干、眼痛等症狀,更要尽快干预,避免问题加重。

假期不仅是身心的休息期,更是视力保护的黄金期。掌握科学护眼方法,让眼睛和身体一起享受惬意的假期吧!

(咸宁市教育局供稿)

视力健康教育

试点为村民带来的实实在在的好处。

为了劝说村民将抛荒地和低效林统一成片,实行“宜耕则耕”,村干部通过打电话、开屋场会,讲事实、摆道理、算经济帐,成功整合置换出连片耕地。

如何让置换后的耕地实现较高收益?咸安区国土整治局局长彭寿表示,流转来的土地由财政部门每亩补贴1200元清表,通过自然资源部门实施占补平衡、全域国土综合整治并完善沟渠路等基础设施后,租给新型农业大户进行产业化、机械化、规模化生产。

村党支部书记陈邦胜介绍,土地从农户手中流转到村里,再统一承包给龙河种植经营部等大户耕种,以每年不低于200元—300元/亩租金(5年后再调价)、每年40元/亩村集体服务费的标准,实现连片机械化耕种。这两年种

的小米、高粱都大获丰收,为茅台、劲酒等知名品牌提供原料保障。

据悉,退林还耕后的5000多亩地让村民年收租金达80万元,村集体服务费年收入16万元,100余户农户增加务工收入150万元,2024年复耕地块农业产业经济收入963万元。

“咸安经验”:发展火了,名声俏了

近日,桂花镇柏墩村村民何立顺领到了崭新的土地承包经营权不动产权证和林权不动产权证。

这是咸安区首例“林耕置换”不动产登记,通过规范化的土地用途调整申请、“林耕置换”实施、确权登记发证流程,不仅解决产权登记产权属不清问题,更实现土地资源优化配置与产权保护的双赢,为打通“林耕置换”不动产登记

“最后一公里”提供示范样本。

近年来,咸安区全面开展“山上换山下”试点工作,以实施全域土地综合整治和耕地占补平衡为抓手,因地制宜将山上耕地逐步调整到山下,推动果树苗木尽量上山土坡,通过“林耕置换”优化调整林耕空间,变碎片为连片,变低质为高效,既实现了耕地后备资源有效增加、森林资源持续增长、生态功能稳步提升,又能从根本上解决耕地“无人种、无人管”的问题。

目前,咸安区已将15000亩碎片化耕地改造连片耕地。各乡镇参与“山上换山下”项目并成功复耕的地块,区财政按每亩1200元标准给予奖励。林业部门将引导通过“均权不分山、均利不分林”的模式,促进林地空间的高质量保护与发展。

“耕林底数一张图,统筹兼顾优空间,部门

同心聚合力,群众利益先保障,调查登记成闭环……”2024年全省耕地保护工作经验交流会在咸安区举行,该区自然资源和规划局局长宋任东代表咸安区在会上交流工作经验,目前已接待恩施、潜江等地50多家单位前来学习取经。

如今,咸安区东南部的大幕乡、马桥镇、桂花镇因靠近幕阜山脉,拟推动连片林木种植。而西北部地势平坦,36.34万亩耕地与坡度15度以下的林地交织,正在规划打造集粮食种植、仓储、加工于一体的现代化农业产业园区。

咸安区委书记李军平信心满满:“通过林耕空间置换,延长产业链、提升价值链、优化供应链,一个西北部耕地连片、坡地成园,东南部连绵绿丘、花林竹海的武汉都市圈‘粮仓’正呼之欲出。”

市残联开展无偿献血活动

无偿献血。曾多次想参加无偿献血,今天终于实现了。”

市听力语言康复中心教师全成成告诉记者,“我去年通过考试,成为康复中心一名老师。今天能成功献血,我心中无比高兴,我的热血也能帮助到他人了!”

“这是我第二次献血,献了300毫升。”市听力语言康复中心主任罗莉告诉记者,“今天,我们中心有6名老师和2名家长参加无偿献血。”

据了解,该中心创立于2004年,是国家、省、市定点康复机构,中心秉承领先、真诚和专注的理念,为全年龄段的听力障碍及语言障碍人群提供听力、语言的解决方案。目前,有近100人在该中心接受听力语言康复训练。



本报讯 记者汪俊东、通讯员陈玲莉报道:7月3日,市残联组织开展无偿献血爱心活动,有效保障临床用血供需平衡。

本次活动由市残联、市中心血站联合主办,市听力语言康复中心等单位协办。

上午9时许,市残联大门口前,市中心血站工作人员有序组织献血工作,忙着为前来献血人员进行血型、健康等相关检测,询问献血者身体状况、饮食习惯等。献血者填表、体检后,纷纷伸出手臂,奉献爱心。大家怀着共同的信念齐聚于此,以“献血传递希望,共赴这场关于生命与爱的约定,一起开启意义非凡的公益活动。”

“我今天是第一次参加

赤壁市国有建设用地使用权挂牌出让公告

赤壁网挂G[2025]13号

根据《中华人民共和国土地管理法》、《中华人民共和国城镇国有土地使用权出让和转让暂行条例》等有关规定,咸宁市自然资源和规划局决定以挂牌方式出让赤壁市国有建设用地使用权,出让宗地位于赤壁市赤壁大道(赤壁大道)。现将有关事项公告如下:

一、地块简介(见附图)

1.地块编号:G[2025]13号

2.宗地位置:赤壁市赤壁大道(赤壁大道)13号

3.土地面积:10660.03㎡(合15.99亩)

4.主要规划指标:容积率>1.0,建筑密度40-60%,绿地率≤15%,建筑限高<25米(不含构筑物)

5.土地用途:二类工业用地

6.出让年限:50年

7.出让价格:2000万元/亩

8.投资强度:不低于100万元/亩

9.税收强度:不小于10万元/亩

10.污染物排放标准:COD≤100mg/L

11.环境质量要求:SO₂(年平均)≤16.0μg/m³,PM₁₀(年平均)≤70μg/m³

12.出让年限:50年

13.出让价格:33万元/亩

14.挂牌起始价:162万元/亩

15.竞买保证金:2万元/亩

16.出让年限:50年

17.挂牌时间:2025年7月16日8时至2025年7月16日16时

18.挂牌地点:赤壁市公共资源交易中心三楼开标室

19.挂牌出让:不另行组织现场踏勘和地价咨询,申请人可到现场踏勘和地价咨询。

20.竞买人资格:竞买人必须是中华人民共和国境内的自然人、法人和其他组织。

21.竞买人条件:竞买人必须是中华人民共和国境内的自然人、法人和其他组织。

22.竞买人报名:竞买人必须是中华人民共和国境内的自然人、法人和其他组织。

23.竞买人资格:竞买人必须是中华人民共和国境内的自然人、法人和其他组织。

24.竞买人条件:竞买人必须是中华人民共和国境内的自然人、法人和其他组织。

25.竞买人报名:竞买人必须是中华人民共和国境内的自然人、法人和其他组织。

26.竞买人资格:竞买人必须是中华人民共和国境内的自然人、法人和其他组织。

27.竞买人条件:竞买人必须是中华人民共和国境内的自然人、法人和其他组织。

28.竞买人报名:竞买人必须是中华人民共和国境内的自然人、法人和其他组织。

29.竞买人资格:竞买人必须是中华人民共和国境内的自然人、法人和其他组织。

30.竞买人条件:竞买人必须是中华人民共和国境内的自然人、法人和其他组织。

31.竞买人报名:竞买人必须是中华人民共和国境内的自然人、法人和其他组织。

32.竞买人资格:竞买人必须是中华人民共和国境内的自然人、法人和其他组织。

33.竞买人条件:竞买人必须是中华人民共和国境内的自然人、法人和其他组织。

34.竞买人报名:竞买人必须是中华人民共和国境内的自然人、法人和其他组织。

35.竞买人资格:竞买人必须是中华人民共和国境内的自然人、法人和其他组织。

36.竞买人条件:竞买人必须是中华人民共和国境内的自然人、法人和其他组织。

37.竞买人报名:竞买人必须是中华人民共和国境内的自然人、法人和其他组织。

38.竞买人资格:竞买人必须是中华人民共和国境