

# “五育”体验场里练本领,百年足迹中汲力量 徐汇少先队别样庆“六一”

□ 记者 姚丽敏 康家辉

5月30日,徐汇区教育局附属实验中学内队旗招展、歌声嘹亮。“牢记党的教导 争做强国少年”徐汇区少先队庆“六一”主题队日活动举行,庆祝第九次全国少代会召开。团市委、区教育局、团区委相关负责人及500余名师生代表共同参与。

场外活动区气氛热烈,“五育”成长卡体验如火如荼;绿茵场上“绕杆射门”激起阵阵喝彩,脸谱绘制与彩带龙舞动传递文化之美;“豆来绳往”等实践项目让孩子们在协作中体会劳动真谛。

庄严的出旗仪式后,历时120天、覆盖全区72所中小学、4000余名队员的队风队纪风采展示活动迎来重要时刻。经过激烈角逐,7支队伍脱颖而出,各优胜队伍中队长在掌声中登台

领奖。优秀队员代表以昂扬的队列展示,将新时代红领巾传承红色基因、勇当先锋的信念化作一道道流动的旗帜。

在热烈的掌声中,市少工委相关负责人为日前获得全国优秀少先队辅导员称号的徐汇区少先队总辅导员施秀梦,获评全国优秀少先队集体称号的上海市徐汇区汇师小学少先队2020级(9)中队、获2024年度全国优秀共青团干部称号的上海市徐汇区汇师小学少先队大队辅导员徐芸荣颁奖。

相关负责人共同启动“徐汇少先队员‘五育’成长计划”。该计划致力于进一步深化团教协作,整合各方资源,为少先队员健康成长“浇水施肥”。市少工委及区教育局相关负责人作为“上海

市少先队辅导员培训学院徐汇分院”揭牌。据悉,徐汇分院将以总院建设指引为纲要,推动区内辅导员培训工作系统化、规范化,为少先队工作的开展提供更坚实的人才支撑。

在《童心向党 追寻百年足迹》沉浸式展示中,六组少先队员化身“红色讲述人”,串联起六处红色地标,以情景演绎、现场讲述的方式,带领大家踏上了一段触动心灵的红色旅程。在徐光启纪念馆,队员们与“光启先生”对话,跨越四百年时空,深切感受家国情怀;走进百代小楼,留声机唱片旋转出《义勇军进行曲》的铿锵旋律,让“起来”的呐喊在新时代少年心中激荡回响;驻足上海电影博物馆,胶片齿轮转动间,重现了银幕背后的红色



征程;探访土山湾博物馆,精雕细琢的工艺珍品,折射出代代匠人“择一事终一生”的信仰坚守;踏入气象博物馆,队员们体悟到在“风云”中守望家国的责任担当;在汇学博物馆,追溯百年教

育之路。学史知志、寻迹立志,队员们以“六个百年”为经纬,丈量着徐汇热土上的精神坐标,用脚步丈量红色历史,用童声诵读信仰之光,用剧目演绎时代荣光,从中汲取奋进的力量。

## 家门口的「排忧解难杂货铺」开张

□ 记者 李芊

梅苑二居、书香苑、梅陇三村、梅陇九村……一个个社区成为“云和志愿”项目的服务主阵地。近日,凌云街道社区志愿服务中心举办了多场丰富多彩的普惠性志愿服务活动,将贴心服务送到居民“家门口”,零距离满足社区居民多层次、个性化的需求。

活动设置了多个功能区域,涵盖政策咨询、便民服务等多元内容,吸引了众多居民热情参与。“阿姨,您血压控制得不错!”身着白大褂的志愿

者为老人测量血压。中医理疗区萦绕着艾草香气,居民们排队体验耳穴贴敷。“我这老寒腿做完艾灸舒服多了!”70岁的王伯伯竖起了大拇指。

便民服务区同样热闹非凡。理发摊位前银发飞舞,志愿者手中的推剪上下翻飞。隔壁磨刀区“锵锵”声此起彼伏,旧菜刀在地上排成队,不一会儿就变得锋利如新。

咨询服务区内,来自铁路上海站的志愿者们为社区居民详细介绍铁路信息、购票途径以及乘车指导等内容,耐心解答居民们关于出行的各类疑问,为居民的出行提供了便利。

据有关负责人介绍,“云和志愿”项目将持续发力,不断整合各类资源,紧密结合社区居民的需求,推出更多贴近生活、温暖人心的便民服务。

## 30秒跳绳、3000米快走……

# 体锻达标赛男女老少齐上阵

□ 记者 李梦婷 陈文卿

为深入贯彻全民健身国家战略,进一步激发市民参与体育锻炼的积极性,不断提升市民身体素质,2025年上海市《国家体育锻炼标准》达标赛徐汇区分站赛于日前顺利举办。

本次达标赛根据年龄和性别共分为八个组别,全面覆盖了各个年龄段人群。比

赛项目丰富多样,设有30秒跳绳、1分钟仰卧起坐、俯卧撑、绕杆跑、3000米快走、掷实心球、曲线托球跑等项目,致力于综合评估参赛者速度、耐力、力量、灵敏和柔韧五个方面的身体素质。

赛场上,选手们奋力拼搏、挑战自我,展现出了徐汇市民积极向上的体育精神和

良好的身体素质。在1000米跑(男)和800米跑(女)项目中,选手们你追我赶,步伐坚定,向着终点全力冲刺;跳绳比赛区域,他们身手敏捷、轻盈跳跃,展现出了出色的协调性和节奏感;而在坐位体前屈项目中,选手们则努力伸展身体,挑战身体极限。现场气氛热烈,掌声、喝彩声此起彼伏。

经过激烈的角逐,各个组别男女前三名诞生,他们也将代表徐汇区参加上海市总决赛,在更高的舞台上继续展现徐汇市民的体育风采。

此次体锻达标赛徐汇分站赛的举办,不仅为徐汇市民提供了一个展示自我的平台,也为国民体质评估提供了依据。据悉,徐汇区将继续秉持“全民健身,共享健康”的理念,通过举办线上达标赛,做到十三个街镇全覆盖,全面提升市民健康意识,推动徐汇区全民健身活动的持续繁荣。

长桥街道敬老院近日收到了一封暖意满满的感谢信。这封来自女儿的信,诠释着“养老”的另一种模样。

汤奶奶是一位帕金森病患者,作为汤奶奶的独女,耿女士无论是专业护理技能还是精力方面都略显“心有余而力不足”。无奈之下,耿女士抱着试试看想法选择了长桥街道敬老院。

耿女士在信中提到,最让她意外的是,母亲竟然爱上了敬老院的饭菜。耿女士说,菜单每周更新、营养搭配讲究,“现在妈妈都叫我不要送菜来,因为这里的菜和我送的菜,她都舍不得扔掉,多吃又怕撑,最终会成为甜蜜的负担。”耿女士笑着回忆。

敬老院负责人告诉记

## 在这里,母亲多了另一种“家”的温暖

### 长桥街道敬老院诠释高质量养老服务

□ 记者 沈艺飞

者,他们对特殊群体饮食护理进行了系统的研究。以帕金森病老人为例,由于吞咽功能减退,容易呛咳,照护团队专门制定食材软化标准,食物多以糊状、细碎或蒸煮为主,确保安全摄入。

据悉,敬老院建立了系统化的照护人员培训机制,涵盖疾病常识、生活照护、运动训练、膳食搭配等模块,针对帕金森病、阿尔茨海默病等常见慢性病,制定了细致的照护细则和应对手册。

真正打动耿女士的,并不仅是制度的存在,而是日复一日里流露出的温情细

节。耿女士回忆道,她给妈妈买的湿巾纸总是消耗得很慢,她原先以为是母亲舍不得用,后来才发现院内护理员会在老人吃饭之后,贴心地帮他们用毛巾擦脸擦手。“我妈妈住进来之后,有些习惯都被养‘刁’了。”耿女士说道,“我原先设想的是她们在照顾病人,但其实她们是在照顾亲人。”

记者注意到,为改善老人的情绪状态,照护人员还会主动采用“眼平视沟通”方式,与坐轮椅的老人对话时蹲下身来,让老人感受到尊重;语言上也避免“命令式”

用语,而是用温和和鼓励的表达建立情感联结:“你今天真棒”“慢慢来,不急哦”。

长桥街道敬老院在照护过程中始终强调家属参与。每位新入住老人都会接受全面评估,护理方案通过医护与家属共同制定;如遇照护难点,也会第一时间沟通,共同调整对策。

耿女士说:“住进养老院不代表我们做儿女的就缺位了,我还是可以时常来陪她,护理员们的工作不是代替我,而是让我妈妈收获了一份的关怀、多一种家的温暖。”