

# “寒假乐园”丰富假期生活

## 浉河区五星街道河南路社区助力解决“孩子放假、家长无暇”难题

本报讯(记者 李亚云)目前,我市中小学学生已经进入寒假。孩子有假,家长无暇,为了让学生按时保质保量完成寒假作业,过一个充实有意义的寒假,减轻家长负担,近日,浉河区五星街道河南路社区积极行动,为孩子建造一个“寒假乐园”,开展了丰富的假期活动。

寒假伊始,社区开放了自习教室,提供给寒假父母上班、小孩无处安置的对象。教室内提供课桌用于写作业,社区工作人员定时会提醒小朋友跳绳、打球,适当运动休息。

在社区电子阅览室和图书馆,孩子们通过上红色家园和阅读图书,进行课内及课外知识的学习,了解社会新闻、国际形势等相关知识,增强了课外实事的学习,开展社会主义核心价值观宣传教育,开展学雷锋做好事活动,引导孩子孝顺父母,尊敬师长、关爱他人。

学习之余,社区还开展了阳光体育活动。鼓励青少年在假期中继续开展每天围社区跑一圈,



阅读图书 (社区供图)

每天坚持一小时户外活动,每人一根跳绳,让孩子们真正在健康快乐中成长。社区还因地制宜,组织开展羽毛球、跳绳等各种适合未成年人参与的体育活动。

电影放映室也吸引了不少孩子。一部部励志的电影已经排上日程表,将为孩子们带来满满正能量。

河南路社区党群服务中心相关负责人表示,社区一直关心着辖区孩子的成长,平时在双休的时候,社区也组织开展社区课堂,教孩子手工、画画、舞蹈等。为更好地开展此次活动,希望家长能主动报名成为社区的志愿者,营造睦邻、融合、和谐的气氛,为更多辖区居民提供便民利民服务活动。

## 运动时戴耳机需要分情况

# 练力量、路跑等都不建议佩戴

很多跑友喜欢一边跑步一边戴着耳机听音乐,觉得这会让运动变得较轻松。但西安体育学院运动与健康科学学院教授苟波提醒,运动时戴耳机需要分情况,否则可能影响安全。

运动环境要安全。运动者一定要保证运动环境安全才可以戴耳机锻炼。如在室内运动时,器械训练要先观察周边情况,以免在来回转换器械时,因听音乐分心撞到人或器械。户外运动时,戴耳机会影响运动者听到周围的声音,尤其是路跑时,可能对汽车、电瓶车的鸣笛信号反应迟钝,容易造成交通事故,因此不建议路跑时戴耳机。

运动项目有讲究。做慢跑、瑜伽这类运动时,戴耳机对运动效果

影响不大,但做力量训练时不建议戴耳机。因为力量训练需要配合呼吸,人的口、鼻、耳是相通的,戴耳机可能影响耳道里的压力,在大负荷力量练习时,影响呼吸模式和运动节奏,对运动表现造成负面影响。

时长分贝有要求。有研究指出,人在85分贝的声音中停留超过8小时,就可能对听力造成永久损害。因此,使用耳机时不要将音量调得过高,不应超过播放器最大音量的60%。同时,使用耳机30分钟~60分钟后,最好让耳朵休息5分钟~10分钟。

赛前训练不宜戴。如果有更好的运动表现或比赛成绩,最好训练时不戴耳机,以减少各种与训练无关的干扰因素。因为运动时会激活运动中枢,听音乐则激活感觉中

枢,这样“一心二用”很容易造成大脑处理信息缓慢,使身体对运动负荷反馈延迟,影响训练效果。运动员在比赛间歇戴耳机听听音乐,倒是可以缓解紧张情绪。

选择耳机需注意。运动时戴的耳机,建议使用入耳式,并选择耳塞柔软的,以免对耳道造成挤压,产生不适感。做器械运动时,最好不要选带线耳机,以免线缠绕器械造成危险。骨传导式耳机虽适用于运动,但不宜长时间佩戴,以免刺激耳膜,引起耳道疼痛。这些耳机都需要定期用酒精棉消毒清理耳塞。

(据《生命时报》)

知识与健康



## 便民信息

信阳市供水集团公司特约

今日天气:雨 0℃~1℃



- 市长热线:12345
- 烟草专卖品市场监管举报电话:12313
- 社会救助电话:6552041
- 信阳市青少年心理及维权服务热线:12355
- 妇女儿童心理援助热线:15503760718
- 住房公积金热线:12329
- 税务稽查举报:6207648
- 燃气服务:6263939
- 供电服务:6218315
- 自来水抢修:6222251
- 物价投诉:12358
- 民航航班问询:6205656
- 食品药品投诉电话:12331
- 有线电视维修:96266
- 旅游咨询电话:6366823
- 旅游投诉电话:6366983
- 信阳市城市管理服务热线:12319
- 灭四害:6259868
- 环保举报:12369
- 法律咨询:6253148
- 报警:110
- 交通肇事:122
- 火警:119
- 天气:12121
- 急救:120

## 声明

●兹有重庆市铜梁区人民医院开具给施祖良的住院药费发票(发票号:003075831, 结算号:406529, 金额:9078.05元),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市羊山新区京申镗钢磨轴经营部营业执照副本(证号:411596601054020),因不慎丢失,特声明作废。

## 前期物业招标公告

按照国务院《物业管理条例》、建设部《前期物业管理招标投标管理暂行办法》和《河南省前期物业管理招标投标管理暂行办法》相关规定,商城县中浙房地产开发有限公司决定对春风十里·晓园项目的前期物业服务采取公开招标的方式选聘物业服务企业,现将有关事项公告如下:

一、春风十里·晓园项目位于商城县黄柏山路西侧,总面积135381.79平方米;项目由16栋高层住宅。计划交房日期2022年12月31日前全部交付使用。

二、投标单位资格要求:  
1.先进的物业管理理念  
2.具有物业管理相关资质且为独立法人

3.有专业的物业管理经验和商业物业管理经验

三、领取招标文件时间和地点:2020年1月15日至2020年1月21日

招标文件领取地点:商城县黄柏山路西侧春风十里·晓园售楼部

四、递交投标文件截止时间:2020年2月15日15时30分

五、投标资格审查方式:预审合格制

六、开标时间及地点:  
1.2020年2月15日15时30分

2.开标地点:河南金地福建设工程有限公司一楼会议室

联系人:李腾飞  
联系电话:18037750680

商城县中浙房地产开发有限公司  
2020年1月15日

## 前期物业招标公告

按照国务院《物业管理条例》、建设部《前期物业管理招标投标管理暂行办法》和《河南省前期物业管理招标投标管理暂行办法》相关规定,商城县中浙房地产开发有限公司决定对春风十里·晓园项目的前期物业服务采取公开招标的方式选聘物业服务企业,现将有关事项公告如下:

一、春风十里·晓园项目位于商城县黄柏山路西侧,总面积71732.44平方米;项目由17栋多层住宅洋房及18栋底层住宅组成。计划交房日期2021年12月31日前全部交付使用。

二、投标单位资格要求:  
1.先进的物业管理理念  
2.具有物业管理相关资质且为独立法人

3.有专业的物业管理经验和商业物业管理经验

三、领取招标文件时间和地点:2020年1月15日至2020年1月21日

招标文件领取地点:商城县黄柏山路西侧春风十里·晓园售楼部

四、递交投标文件截止时间:2020年2月15日10时30分

五、投标资格审查方式:预审合格制

六、开标时间及地点:  
1.2020年2月15日10时30分

2.开标地点:河南金地福建设工程有限公司一楼会议室

联系人:李腾飞  
联系电话:18037750680

商城县中浙房地产开发有限公司  
2020年1月15日