

站前交警进校园 赠送百顶安全盔

122交通安全日
 “文明交通 礼行天下”
 暨捐赠“安全头盔”活动



交警示范正确佩戴安全头盔的方法。

第14个“122全国交通安全日”到来之际，一场以“文明交通 礼行天下”为主题的交通安全课在站前区青年小学教育集团南开分校开讲。市公安局交警支队站前大队的交警们不仅为学生们带来丰富的交通安全知识，更送上100顶凝聚着关爱与守护的安全头盔，为学子上学路筑起坚实的安全屏障。

“乘坐电动车时为什么要戴头盔？”“发现爸爸妈妈骑车不戴头盔，我们应该怎么做？”活动现场，交警化身“交通安全老师”，通过一个个贴近生活的

问题，引发学生的热烈讨论和积极回应。“骑乘安全是校园安全的重要一环，安全头盔就是骑乘时最坚固的‘生命防护盾’，能在意外发生时最大程度保护头部安全，守护大家的健康成长。”交警如是说。

教学环节中，交警精心准备了多种互动形式。除了趣味问答，还有生动的情景模拟和实操演示。“这顶头盔的扣具要听到‘咔哒’一声，才算是真正戴好。”交警一边细致讲解，一边为学生示范正确佩戴方法。“无论是乘坐家长的电

动车上下学，还是参与骑行相关活动，都要记得主动佩戴安全头盔，让它成为出行时的‘必备伙伴’。”

“请大家把今天学到的安全知识分享给家人，带动爸爸妈妈、爷爷奶奶一起养成规范佩戴头盔的好习惯，共同筑牢家庭出行的安全防线。”交警希望通过教育一个孩子，影响一个家庭，带动整个社会，共同营造良好的道路交通环境。

五年三班学生常益铭小心翼翼地捧着头盔，认真地说：“原来头盔能发挥这么大的作用。我要当好家里的小监督员，提醒爸爸妈妈骑电动车时都要戴好头盔。”

青年小学教育集团学生发展部副部长滕浩表示，该校将以此次活动为契机，持续深化安全教育，让交通安全意识根植于心、外化于行，守护每一个孩子平安成长。

这场活动是站前交警大队开展的第三次校园头盔捐赠活动。自该系列活动启动以来，累计发放宣传单400余份，为站前区建设小学、长征小学及青年小学教育集团南开分校赠送儿童安全头盔297顶。 本报记者 邵澜澜 文/摄

市戏校学生 省歌赛夺冠



获奖学生从左往右依次为：刘林林、石明泽、孙艺轩、高叶莹。

在刚刚落幕的2025年辽宁省大中小学校园歌手大赛上，来自营口市戏曲学校的4名学子用动人的歌喉唱响青春乐章，获得2个一等奖、1个二等

奖、1个三等奖的优异成绩。

11月20日，由辽宁省教育厅主办的大赛决赛在大连举行。营口市戏曲学校声乐专业4名学生，在教师周龙、刘

婷婷悉心指导下，凭借扎实的专业功底和出色的舞台表现，在众多选手中脱颖而出。最终，孙艺轩凭《也许明天》（流行唱法）、刘林林以《玛依拉变奏曲》（民族唱法）摘得一等奖；石明泽演唱《童话》（流行唱法）荣获二等奖；高叶莹演绎《如愿》（流行唱法）获得三等奖。

“通过这次比赛，让我真正理解了舞台与实践的重要性。”学生石明泽分享道，备赛过程中，指导教师周龙带着他们逐字逐句打磨作品，从发声技巧到舞台表现，将课堂知识转化为真实的舞台感染力。

指导教师刘婷婷说：“每名学生都是独特的艺术个体，因材施教才能让他们绽放最美的光彩。”

沉甸甸的荣誉，不仅展现了该校学子精湛的专业素养和昂扬的精神风貌，更是学校声乐教学实力的生动体现。指导教师周龙表示，教学团队将认真总结本次大赛经验，持续优化教学方法，为培养更多优秀人才、助力学子实现艺术梦想继续努力。

本报记者 邵澜澜



汇聚爱心。

“流动少年宫” 21年关爱乡村娃

近日，营口市青少年宫“流动少年宫”爱心团队带着学习物资与温暖关怀，为盖州市东城学校松树底分校的孩子们带来一场“振兴乡村教育，共建青少家园”主题活动。这场爱心接力至今已持续了21年。

爱心团队深入了解学校在文艺、体育、美育等方面的实际需求。捐赠仪式上，为全校学生送上精心准备的书法练字本、作业本及美术教材，同时还为10名特困学生配备了书包、棉服、手套、水杯等暖心物资。

“这份坚守了21年的公益事业，承载着我们对乡村教育的深切关怀。”活动负责人表示，作为营口市文化旅游事业发展服务中心主办、营口市青少年宫承办的品牌公益活动，“流动少年宫”活动注重“精准捐赠”与“需求调研”相结合，通过实地走访深入了解情况，为开展更有针对性的帮扶活动奠定基础。“我们不仅要把优质教育资源送到孩子们手中，更要在他们心中播下希望的种子。”

本报记者 邵澜澜

以绳会友 竞展英姿



跃动校园。

11月19日，营口市第九中学跳绳比赛火热开赛。全校学子以绳为媒，共同演绎青春最美的律动。一根根飞舞的跳绳，串联起团结与协作；一次次轻盈的跳跃，绽放出活力与激情。

比赛现场气氛热烈，助威呐喊声此起彼伏。裁判员令响起，参赛选手即刻投入比赛。个人赛上，各班选手身姿矫健，节奏明快，跳绳在他们脚下化作一道道彩色的弧线；集体项目更考验默契，长绳翻飞间，选手们穿梭有序，起落整齐，展现出高度的团队凝聚力。赛场边，加油声、欢呼声汇成一片，为竞技场注入温暖而强大的动力。

跳绳比赛的举办，不仅为学生们搭建了展示风采、挑战自我的舞台，更是学校扎实推进阳光体育运动的一次生动实践。七年三班学生田玥怡说：“当全班一起助威呐喊时，我深深感到，这不仅是比赛，更是我们心在一起的证明。这次活动让我懂得了坚持与协作的意义。未来我会更积极地参加阳光体育活动，和同学们一起进步。”

本报记者 邵澜澜

辽疆少年云相约



举行升旗仪式。

11月17日，营口实验学校小学与新疆维吾尔自治区乌鲁木齐市第三中学（小学部）共同开展“石榴籽一家亲，云端共逐梦”主题云队会。两地少先队员跨越千里，同上一堂特别的民族团结教育课。“看见你们啦！”当两地校园的画面同时出现在大屏幕上时，少先队员们兴奋地挥舞双手，隔空问候。

队会在庄严的仪式中开始。伴随着激昂的出旗曲，两地少年队员同时起立，面向少先队旗庄严敬礼，中国少年先锋队队歌在辽疆两地共同唱响。

在“家乡云游”环节，我市少先队员化身“小导游”，通过视频带领新疆小伙伴“云”览营口特色。从承载历史的西炮台遗址到古色古香的营口辽河老街，从壮丽的大辽河风光到令人垂涎的特色美食，新疆少先队员仿佛身临其境，对这座滨海城市产生了浓厚兴趣。

才艺展示环节精彩纷呈。我市少先队员献上展现百万候鸟齐飞奇观的《营口鸟浪》和充满春意的舞蹈《桃花笑》；新疆少先队员身着绚丽民族服饰，跳起热情奔放的舞蹈，展示独具特色的民族乐器。掌声与欢呼在云端交汇，文化的魅力在交流中绽放。

互动环节，两地少先队员就学习生活、兴趣爱好、家乡风俗等话题展开热烈交流，真诚的对话拉近了彼此距离。少先队员约定，要像石榴籽一样紧紧抱在一起，互帮互助，共同成长。

本报记者 邵澜澜

营养助力学龄前儿童健康成长

孩子0—6岁形成的健康习惯是影响他们一生的健康基石。学龄前儿童正处于快速生长发育期，需要充足均衡的营养。为此，给家长提供一些建议。

学龄前儿童营养遵循两个原则

针对学龄前儿童营养膳食，参照《中国学龄前儿童膳食指南（2022）》的膳食宝塔内容：宝塔共分为5层，各层面积大小不同，体现了5类食物（包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋类、奶类、大豆和坚果类以及烹调油、盐）和食物量的多少。学龄前儿童营养应遵循以下两个原则：

营养搭配一日三餐

膳食应多样化，确保各类食物在膳食中的比例合适，以满足孩子身体对各类营养素的需求；养成定时定量的饮食习惯，一日三餐不可少，尤其是早餐，在两餐之间可适当吃少量零食，如水果、酸奶、坚果等；避免高糖、高盐和

高脂肪的零食，要根据儿童体质选择水果，不宜过多，宜少量。

养成平衡膳食的习惯

保证食物的多样化，不挑食、不偏食；每天摄入12种以上的食物种类，每周25种以上。水果、蔬菜、全谷物、蛋白质（肉、鱼、豆类、乳制品）合理搭配，做到不挑食、不偏食。每天喝300—400毫升鲜奶或者相等量的奶制品。引导按时喝水的习惯，不要等到口渴才喝，建议每天喝600—800毫升白开水。

建议一：明确饮食禁忌

建立规律的饮食时间 一日三餐定时定量，细嚼慢咽，但不能拖延，早餐约20分钟，午餐、晚餐约30分钟，晚上9点后尽量不进食。用餐时避免看电视或玩手机，专注食物。避免随意吃零食，以免影响正餐的食欲。

控制进餐数量

要让孩子知道什么情况下是饿了，

什么状态是吃饱了，避免吃撑。

限制不健康的食物摄入

减少高糖高盐高油的食物，建议每日盐的摄入量：2—3岁儿童2克，4—5岁儿童3克；限制快餐、糖果、甜饮料等的摄入；鼓励选择健康的小吃，如水果、坚果等。

建议二：把握营养需求

能量需求——每日总热量 需根据年龄和活动量调整： 3岁儿童：约1200（女）至1250千卡（男）； 4岁儿童：约1250（女）至1300千卡（男）； 5岁儿童：约1300（女）至1400千卡（男）； 6岁儿童：约1450千卡（女）至1600千卡（男）。

宏量营养素比例

碳水化合物：占总能量55%—60%，以全谷物、薯类为主，避免精制糖。

蛋白质：每日45—55克，优质蛋白占50%以上（如奶类、蛋类、瘦肉、豆制品）。

脂肪：占总能量25%—30%，优先选择富含不饱和脂肪酸的食物（如鱼类、坚果）。

关键营养素

钙：每日300—500毫升鲜奶或奶制品，搭配豆制品、绿叶菜。 铁：通过瘦肉、动物肝脏、深色蔬菜补充，搭配维生素C促进吸收。 维生素A/D：动物肝脏、蛋黄、深海鱼及强化食品。

建议三：做好零食管理

首选干净卫生、微量营养素密度较高的食物，优先新鲜水果、低糖或无糖酸奶、奶酪、原味坚果、全麦饼干、煮玉米等健康零食。这类零食富含膳食纤维，能补充正餐营养缺口。但家长要注意控制零食食用量，比如酸奶每次不超过一小杯（100—150毫升），

奶酪每天1—2片，坚果能量较高，每天一小把（瓜子约10颗）即可。

家长可以和孩子共同制定吃零食时间，帮助孩子建立零食规则。比如每天固定在上午10点和下午4点左右吃零食，其他时间尽量不吃。如果孩子正餐吃得较少，零食时间可适当多提供一些水果或酸奶；如果正餐吃得很饱，零食则减少为少量坚果或一片奶酪。

家长应对孩子进行“零食”教育，如油炸食品、高糖饮料等含有过多的油、糖和添加剂，会对身体造成伤害，导致肥胖、蛀牙等问题。可以通过看绘本故事、动画片等孩子易于接受的方式，帮助他们理解健康饮食的重要性，提高对零食的辨别能力，逐渐自觉远离不健康零食。

当鲜奶里的钙质筑牢了骨骼，鸡蛋中的蛋白编织了肌肉，果蔬里的维生素点亮了活力，孩子会追着风奔跑，营养的深意便藏在那些笑里。

市中心医院临床营养科 刘洁