



让雷锋精神永驻校园

荷塘区中小学开展形式多样学雷锋系列活动

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/谭筱 通讯员/谭娟娟 欧晗)“学习雷锋好榜样,忠于革命忠于党……”一首首歌颂雷锋的歌曲回荡在校园里。为学习和弘扬雷锋精神,连日来,荷塘区各中小学少先队组织开展形式多样的实践活动,全面唱响新时代“雷锋之歌”。

重温雷锋精神 开展“走心”主题活动

在荷塘区各中小学校园里,各校正以主题升旗仪式、主题朝会、主题班会、主题宣讲等形式,让学生理解雷锋精神的时代内涵和主要内容,从而更好的以雷锋为榜样,用实际行动诠释“雷锋式的好少年”。

八达小学邀请了“中国好人”“全国百名优秀志愿者”“湖南省学雷锋志愿服务突出贡献先进个人”唐先华走进校园,向全体师生讲述了自己的志愿服务故事,宣讲现场掌声不断,师生们倍受鼓舞!

晨荷小学举行“追‘锋’少年,学有榜样,行有力量”主题升旗仪式暨2024年“学雷锋”活动启动仪式,仪式上,全校师生同背雷锋名言,同唱雷锋歌曲,同学雷锋精神,四年级120班同学进行精彩国旗下展演《雷锋精神伴我成长》,拉开“践行雷锋精神,赓续红色血脉”活动序幕。

荷塘小学的少先队员们前往湖南省雷锋纪念馆,倾听雷锋故事,学习雷锋精神,传承榜样力量。

同样在美的学校,六〇一中英文小学,各校积极开展“雷锋精神”、雷锋故事学习分享活动,通过讲解雷锋故事、学雷锋承诺签名等形式,让广大少先队员深刻意识到新时代的“雷锋精神”是中华民族传统美德的集中体现,大力弘扬雷锋热爱党、热爱祖

国的崇高理想和坚定信念,争创学习雷锋好榜样。

“我们还会在国旗下、班会课上讲雷锋故事,唱雷锋之歌,”荷塘外国语学校相关负责人表示,“从身边小事做起,用实际行动让雷锋精神融入日常、化作经常,让雷锋精神在新时代绽放更加璀璨的光芒。”

践行雷锋精神 开展志愿服务活动

美的学校组织部分党、团、队员、校园记者开展“清捡白色垃圾,共建美好家园”志愿服务活动;文化路中学师生走进东环新城社区,开展社区卫生打扫志愿服务活动;八达小学57班师生走进社区,参加宋家桥街道学雷锋活动。学校“小达人义卖站”上准备了各式各样的义卖物品。公益活动现场热闹非凡,整个场地充满了正能量和温暖的氛围。

同样在文化路小学,在中队辅导员的带领下向云贵川山区孩子们捐出自己的旧衣服旧书籍和旧文具,为山区的孩子们带去温暖和关爱。

今年3月以来,荷塘区各中小学还开展了一系列志愿服务活动,旨在让这些孩子们,以雷锋为榜样,传承雷锋精神,懂得感恩和回馈社会,培养学生们的社会责任感和担当意识。

“近年来,荷塘区各学校扎实推进学雷锋志愿服务活动,持续优化活动形式,以实际行动书写新时代的雷锋故事!”荷塘区教育局相关负责人介绍,各学校少先队组织开展形式多样的实践活动,深入开展学雷锋活动,大力弘扬新时代雷锋精神,培育社会主义核心价值观,弘扬传榜样的力量,全面唱响新时代“雷锋之歌”。



晨荷小学“学雷锋”活动正式启动。 通讯员/供图



八达小学师生走进社区,参加宋家桥街道学雷锋活动。 通讯员/供图

小学生“教科书式”拾金不昧 赢得各方赞誉

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/谭筱 通讯员/张慧)3月8日,荷塘区金山小学收到一面来自市民齐先生的锦旗,上面题字“拾金不昧好少年”。他表示,这是送给该校四年级101班黄彦璋同学,感谢他帮忙捡到钱包,里面有现金若干以及重要身份证件。该校黄彦璋同学“教科书式”拾金不昧事迹传开后,引来一片赞誉,学校广泛宣传其优秀事迹。

“再次感谢贵校领导、老师和孩子家长教育培养出这么优秀的孩子,更感谢拾金不昧的黄彦璋同学,衷心祝他学习进步、学业有成。”市民齐先生说。

3月7日,黄彦璋同学在放学回家的路上,在荷塘区湘运路福缘新秀小区楼下跳楼板的位置,发现一个钱包。他立即询问周围的人有没有遗失钱包,路过的人纷纷摇头。正焦急之际,旁边一位路人建议

打开钱包,看看是否有身份信息可以帮助找寻失主。路人帮忙打开钱包,发现里面有现金若干,诸多证件,其中有一个证件上写有失主姓名,正好周边有人认识这位失主,于是拨通了电话。失主百感交集对黄彦璋同学激动道谢,对金山小学的学生这种拾金不昧的精神高度赞誉。于是,次日清晨,学校收到了来自失主齐建国先生送的表彰锦旗。

获悉黄彦璋同学拾金不昧的事迹,学校通过家校群等多途径展开宣传,号召同学们学习。在班主任眼中,黄彦璋平时就是一个活泼开朗、乐于助人的热心孩子,是同学们眼中的“花香少年”。该校负责人表示,一次拾金不昧的小善举,折射出不一样的家风、校风,相信这朵绚丽的美德之花会让校园馨香四溢。

天台小学：“利剑护蕾”筑牢校园安全防线



志愿者老师与学生们互动。 通讯员/供图

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/谭筱 通讯员/钟江南)积极开展“利剑护蕾”工作,坚决杜绝性侵害未成年人事故的发生。3月9日上午,天台小学联合天元区妇联、泰西社区及千金净雅集团开展“利剑护蕾·雷霆行动”主题讲座,用实际行动筑牢未成年人的安全防线,保障未成年人的合法权益。

本次主题讲座由千金净雅集团的文洁老师主讲,她首先对儿童少年的生长发育进行了简短的讲解,让大家知道青春期的发育情况是非常正常的,不必把自己重重包裹起来;随后,主讲人对

女生的生理期护理做了重要提醒,一定要注意安全和卫生;最后,她还重点讲到如何防范性侵害行为,学会如何求助。在整个活动中中文老师充分和同学们互动。

学校负责人表示,此次活动进一步加强了学生们青春性知识的教育,增强了学生安全意识和自我保护意识,同时掌握防范和应对性侵害行为的措施与方法,懂得用法律武器来维护自己的合法权益。相信在“利剑护蕾·雷霆行动”的重拳出击下,一定能做到有效预防和减少违法犯罪行为。

你愿意用AI“复活”已故亲人吗？

法律人士提醒须警惕背后存在的风险

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/李毅哲)近日,知名音乐人包小柏运用AI技术“复活”了已离世两年的女儿。消息一出,立马带火了用AI(人工智能)技术“复活”已故亲人服务。记者随即也登录电商平台进行探访。

AI“复活”已故亲人还原度70%

记者在电商平台上看到,有不少店铺提供用AI技术“复活”已故亲人服务,价格在10元至数百元不等,有的还提供定制服务。

一家AI工作室的客服人员称,只需提供已故亲人的一张正面半身照、一段1分钟左右的音频,以及你想让亲人复述的文字内容,就能让照片上已故的亲人开口说话,并且面部也有表情动作,制作一般需要两天时间,不过只能说定制的文字内容,不支持和定制者聊天。

还原度能达到多少?客服人员表示,一般能达到70%。方言的还原度要比普通话低一些,因为方言的发音习惯不一样。

另一家店铺的客服则称,无法克隆和模拟声音,需要顾客自行提供一段配音,或根据顾客文字内容生成普通话配音,但

普通话配音为AI模板,不能还原照片人物的音色、说话习惯。

背后存在侵权等法律风险

记者注意到,有店铺月销量已有20多单,不少网友购买此项服务后评论道:“看到了逝去多年的亲人,泪流满面。”“对家人是很大的慰藉,希望未来能实现和亲人实时对话”……

湖南卓进律师事务所主任律师聂炜认为,这种服务背后存在一些安全隐患,也涉及隐私保护、数据安全以及服务质量的监管问题。如果未经授权就擅自使用AI技术“复活”他人,可能构成侵权行为。同时,如果这些服务提供者没有采取足够的安全措施,用户的照片和视频信息就有可能被泄露,被用于不法目的。

记者查看电商平台页面,不少提供该项服务的店铺都进行了注明:只帮助缅怀亲人,不做人脸识别,也不做违法的内容。“我们不提供声音还原服务,就是担心利用AI技术生成出顾客需要的内容后,会被用于不法途径,传播虚假信息。”一家店铺客服表示。

祛湿、按摩、喝枸杞茶……

这些流行的养生方式可能不适合你

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/罗小玲) 肩颈不适、记忆力减退、情绪不好、免疫力下降……一些职场人尽管年纪轻轻,却已是“资深”亚健康群体,由此,他们开始格外注重养生。一边熬夜一边喝枸杞茶,一边吃雪糕一边艾灸,对抗来自内心深处的健康焦虑。

那么,这种养生方式是否有益健康?记者咨询了省直中医院的医生,他们回复了以下几个方面……

不是所有人都要祛湿

春天里,“不是在祛湿,就是在准备祛湿的路上”,打开社交媒体,祛湿已经成为现代年轻女性养生的高频词。

记者采访了解到,中医认为,湿邪分为内湿和外湿。其中,内湿是由各种原因导致机体脏腑功能失调产生的,而外湿是因所处的环境湿度太大而产生的。外湿可引动内湿而发病。每个人的体质不一样,若体质不是痰湿质、湿热质或是体内没有湿邪,就没有必要祛湿。特别是津液不足、血虚、阴虚之人,盲目祛湿会导致症状加重。

为了防湿邪缠身,大家在日常生活中要注意适当运动,不要熬夜,少吃油腻、生冷食物和甜食等,洗完澡或着淋湿之后要立即擦干身体。平时可适当多吃薏苡仁、山药、扁豆、赤小豆等健脾祛湿的食物。

盲目按摩不可取

由于长期伏案工作、学习,缺乏运动,不少年轻人存在肩颈不适、腰腿疼痛等问题,于是,推拿按摩悄然风行,成为大家喜爱的养生方式。

推拿是一种中医外治法,医者运用推、拿、按、摩、揉、捏、点、拍等手法,作用于病患部位或特定的腧穴,达到疏通经络、行气活血、祛邪扶正、调和阴阳的目的。想要实现理想的防病、治病效果,除了要有一定的推拿技巧,还应因人、因病施治。因此,推拿治疗应在正规医疗机构由专业医生进行操作。

枸杞茶并非人人适宜

网络上有热梗“保温杯里泡枸杞”,让枸杞这个养生“好物”进入大家的视野。中医认为,枸杞性平、味甘,归肝、肾经,具有补肾益精、养肝明目、润肺止咳的功效。枸杞虽好,但并非人人适宜。用枸杞泡水代茶饮,可缓解肝肾阴虚导致的头昏目眩、腰酸膝软、遗精、咳嗽、视力减退等症状。但对于畏寒肢冷、容易疲劳、精神萎靡的肝肾阳虚人群,枸杞茶就不适合了。这类人群如果盲目喝枸杞茶,可能适得其反。

记者还了解到,中医讲究的是辨证论治,想养生没错,但流行的养生方式并非适合所有人,每个人都要根据自身情况,选择适合的养生方式。

我市中小学开展爱绿护绿活动在孩子们心中播种一片绿色



市二中枫溪学校的小学生种植茶树。 记者/戴灏 摄

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/戴灏)3月12日是我国第46个植树节。我市各中小学多种形式开展爱绿、护绿活动,为保护生态环境增添一份力量。

当天,荷塘区红旗路小学党员教师代表带领学生们,来到植树基地开展植绿护绿活动。在党员教师的带领下,大家挖坑、铲土、扶苗、培土,整个过程认真细致,井然有序。2203班杨诺还号召大家,节约每一张纸,节约每一滴水,爱护一草一木。

为了让学生领悟茶文化内涵,养成热爱劳动的好习惯,推进市二中枫溪学校小学部(西校区)劳动教育与德育、美

育的融合,该校开展“植树节”种茶树校外劳动实践活动,用“茶文化”丰富学校劳动教育内涵,引导学生亲历种茶劳动体验,学习茶文化知识。

石峰区曙光学校开展“春暖花开,‘植’得等待”主题升旗仪式。孩子们像一棵棵小树苗一样在台上朗诵,表达绿色畅想;她们用轻盈的舞蹈《上春山》,传递着一种绿色的力量,要把春天种在每一个明天。

天元区白鹤小学组织同学们用手中的画笔,绘出春天的绿意,通过一幅幅新颖美观的植物展牌,呼吁师生热爱大自然,积极保护环境。

相关新闻

我市今年计划完成造林7千多公顷

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/俞强年 通讯员/颜晓兰 何超)3月12日,位于长株潭绿心片区的石峰区铜塘湾街道长石村三眼塘、清水塘街道华垅社区明峰庭院两个义务植树基地,有来自省、市、县相关单位的1500名干部职工参加植树。大家分组协作,共种下红枫、红栎、银杏和油茶等品种的树苗近1.1万株。

株洲是全国25个中央财政国土绿化项目试点示范城市之一。去年3月以来,我市加快推进国土绿化试点示范项目,总投资3.18亿元,项目建设范围涉及9个县市区,总建设规模10633.33公顷,其中人工造林1533.33公顷,退化林修复9100公顷。去年,我市已完成3260公顷,今年计划完成7373.33公顷。

大手牵小手 爱心在传承



优秀青少年志愿者(左二)。 通讯员供图

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/杨凌凌 通讯员/宁翔)3月9日,畅想慈灯社会工作服务中心在株洲市妇女儿童活动中心举办了“传承好家风好家训 共创幸福家庭”的主题年会暨志愿者颁奖典礼。

在颁奖典礼现场,一群青少年志愿者上台领奖,他们满脸笑意接过证书。青少年志愿者代表方杰同学在发言中说道,今后将继续坚持、继续努力,继续发动身边更多的人参与到关爱失独家庭的志愿服务活动中来,为传承好家风好家训,共创幸福家庭,贡献自己的一份力量。