

构建新型婚育文化

青岛市卫生健康委员会
青岛早报 联合主办

为丰富辖区儿童实践生活,提升青少年文化涵养,倡导夫妻共担育儿责任,近日,即墨区卫健局、区计生协、区科协联合开展“企鹅爸爸工作室”一汽-大众华东基地研学活动。孩子们走出课堂、走进实践,零距离感受“智造即墨”的硬核力量,探寻汽车智造奥秘,汲取知识养分,留下温馨的亲子共学记忆。本次活动以“参观+课堂+体验+实践”的形式,把科普教育、亲子互动与家庭教育有机融合。辖区家庭积极响应,32组家庭80余人参与。大家带着好奇与期待走进一汽-大众华东基地,开启了一场别开生面的智能制造探秘之旅。

探秘汽车智造 共享亲子时光

即墨区“企鹅爸爸工作室”开展一汽-大众华东基地研学活动

汽车课堂 探寻“诞生”奥秘

研学从“汽车的诞生”主题课堂开始。亲子家庭跟随讲解员了解一汽-大众的发展历程与前沿科技,从品牌故事到智能制造,从传统汽车到新能源探索,在一件件展品、一段段影像中感受中国汽车工业的崛起之路。讲解员将复杂的汽车原理、生产流程和科技创新转化为孩子们听得懂、记得住的知识。孩子们认真聆听、踊跃提问,通过主题课堂,大家不仅了解了汽车从设计研发到生产制造的基本环节,也对绿色出行、新能源技术和智能网联汽车有了更直观的认识。家长们表示,这样的课堂比书本更生动,让孩子在真实产业场景中理解“中国制造”向“中国智造”的跨越。

智造车间 触摸“超级工厂”

课程结束后,大家有序步入智能生产车间。自动化产线高效运转,冲压、焊装、总装三大车间各制造工序精密衔接。亲子家庭实地见证从钢板到整车的全过程,沉浸式感受智能制造的震撼与高效。参观过程中,讲解员结合现场设备,向大家介绍冲压如何将钢板塑形,焊装如何将车身部件精准连接,总装如何将成千上万个零件集成为一辆完整汽车。孩子们一边观察一边提问:“一辆车要经过多少道工序?”“机器人是怎么配合的?”



亲子家庭探访一汽-大众智能生产车间。主办方供图

讲解员一一解答,让大家对“智造即墨”有了更深刻的理解。现代化的生产场景、严谨的工艺标准和绿色低碳的制造理念,让亲子家庭连连赞叹,也让孩子们对工程创新和智能制造产生了浓厚兴趣。

亲子实践 共享成长时光

结束车间探访,趣味体验环节接续上演。亲子家庭在电影《飞驰人生3》中的同款赛车前打卡,炫酷的车身、流线的造型、精密的机械结构,吸引孩子们纷纷驻足观看、合影留念,近距离领略赛车运动的机械魅力。随后,“小小工程师”鲁班锁挑战赛开启,“企鹅爸爸”指导孩子

拆解,家长与孩子大手小手共同拼装榫卯构件,在手脑并用中体悟传统工艺蕴含的古人智慧,锤炼逻辑思考与实操能力。比赛过程中,孩子们或凝神思考,或与家长分工协作,一次次尝试、一次次调整,现场加油声、欢笑声此起彼伏。通过鲁班锁挑战,大家不仅感受到中国传统榫卯结构的精妙,也锻炼了空间想象能力、动手能力和团队协作意识。32组家庭80余人在一汽-大众华东基地感受到“超级工厂”的智造魅力,也在孩子们心中种下了工程创新与智能制造的兴趣种子。

本次研学融合工厂参观、益智挑战、手工实践与创意创作等多重内容。在亲子相伴的氛围中,孩子们于体验中求知、在实

践中成长,不少家长称赞这场寓教于乐的研学带来了难得的成长体验。有家长表示,平时工作忙,陪伴孩子的时间有限,这次活动不仅让孩子开阔了眼界,也让自己意识到父亲在家庭教育中的重要作用,今后会更加主动地参与孩子的成长过程。

下一步,即墨区计生协将依托“企鹅爸爸工作室”平台,持续整合社会优质资源,丰富家庭教育服务内容,常态化开展多元化公益活动,进一步推动夫妻共担育儿责任理念深入人心,让每一个孩子在完整温暖的亲情陪伴中茁壮成长。同时,即墨区还将继续围绕儿童友好、科普教育、家风建设等主题,联动学校、家庭、社会多方力量,开展更多贴近儿童、贴近家庭、贴近生活的实践活动,为青少年健康成长营造更加良好的社会环境。

据活动主办方介绍,“企鹅爸爸工作室”是即墨区倡导夫妻共担育儿责任、推动家庭教育服务提质增效的重要载体。工作室通过组织开展亲子阅读、实践研学引导父亲更多参与育儿,促进家庭和谐与儿童全面发展。此次一汽-大众华东基地研学活动,既是一堂生动的科技实践课,也是一次温暖的亲子陪伴课,更是一堂深刻的责任教育课。未来,即墨区计生协将继续发挥桥梁纽带作用,链接更多优质社会资源,把“企鹅爸爸工作室”打造成家庭欢迎、儿童受益、社会认可的公益服务品牌,让科学育儿、共同育儿理念走进更多家庭。 青岛早报/观海新闻记者 徐小钦

9月16日,青岛市心理健康“六进”科普公益项目暨“暖心家园”健康行活动走进青岛西海岸新区海青镇滨河村,面向村民开展了一场以“睡眠与记忆”为主题的心理健康科普课堂,把暖心心理服务送到群众家门口。辖区内老年人、计生特殊家庭30余人参加活动。

聚焦中老年人困扰
科普课堂接地气

“晚上翻来覆去睡不着,白天又记不住事。是不是人老了就没办法了?”课堂上,科普老师一开场便抛出了许多中老年人心中的疑问,迅速拉近了与村民的距离。针对中老年人常会遇到的人睡难、睡眠浅、记性超差的困扰,科普老师结合生活实例,用通俗易懂的语言讲解了睡眠变化、记忆减退的相关知识。老师指出,随着年龄增长,睡眠结构确实会发生变化,深睡眠减少、夜间易醒是正常现象,但这并不意味着只能被动忍受。通过科学的方法,完全可以改善睡眠质量。

“很多人认为必须睡够8小时才算健康,这其实是一个误区。”科普老师特别纠正了“必须睡够8小时”的认知误区,强调睡眠时长因人而异,关键在于睡眠质量和白天的精神状态。与其纠结于睡了几个小时,不如关注自己是否能在白天保持精力充沛。

针对村民普遍关心的“记性差”问题,科普老师详细区分了普通忘事和需要警惕的认知异常。老师解释,偶尔忘记钥匙放在哪里、一时想不起熟人的名字,这些属于正常的年龄相关记忆变化;但如果出现频繁忘记近期重要事件、找



村民参加睡眠与记忆主题心理健康科普课。主办方供图

不到回家的路、性格明显改变等情况,就需要引起重视,及时就医排查。这一讲解让在场村民对自身记忆变化有了更理性的认识,减少了不必要的焦虑。

传授实用方法
正念练习舒缓身心

除了知识讲解,科普老师还现场传授了日常改善睡眠、保护记忆力的简单实用方法。在睡眠方面,老师建议保持规律的作息時間,睡前避免饮用浓茶、咖啡,减少手机使用,营造安静舒适的睡眠

环境;白天适当进行散步、打太极等轻度运动,有助于夜间入睡。在保护记忆力方面,老师鼓励大家多动脑、多社交,可以通过读书看报、下棋打牌、参加集体活动等方式保持大脑活跃。

“大家闭上眼睛,深呼吸,感受空气慢慢进入身体……”活动现场还组织开展了正念练习,科普老师引导大家舒缓压力、放松身心。伴随着轻柔的指导语,村民们逐渐安静下来,认真体验正念呼吸带来的放松感。一位参与活动的老人表示:“跟着老师做了一遍,感觉心里踏实多了,肩膀也松快了不少。”

心理健康服务送到家门口

青岛市心理健康“六进”科普公益项目走进海青镇滨河村

公布求助渠道
让心理困扰有处倾诉

活动现场还向群众公布了青岛市12356心理援助热线、市社会心理健康公共服务中心等专业求助渠道,让大家知晓遇到心理困扰时,有地方倾诉、有渠道求助。科普老师鼓励村民,如果遇到持续的情绪低落、焦虑不安、严重失眠等问题,不要独自硬扛,可以主动拨打热线或前往专业机构寻求帮助。这一环节让村民们感受到了实实在在的支持与保障。

本次科普活动把心理健康知识送到群众家门口,引导大家正确看待睡眠波动与记性变化,学会简单实用的自我调节技巧,帮助居民以更平和的心态面对生活,收获安稳睡眠、轻松心境,安享幸福生活。活动不仅普及了心理健康知识,更传递了一种积极的生活态度——心情总有晴雨,生活自有办法。

下一步,海青镇计生协将以本次活动为契机,持续深化心理健康“六进”工作,将科普课堂向全镇各村居延伸,依托暖心家园、新时代文明实践站开展心理沙龙、减压体验活动;借助村广播、微信群、宣传栏普及心理知识与求助热线;聚焦老年人、特殊家庭等重点群体做好走访关怀,将心理健康服务做实做细,切实提升居民幸福感。

青岛早报/观海新闻记者 徐小钦