



家庭,作为社会的基础细胞,承载着培养下一代、传承文化的重任。而家庭教育,更是塑造孩子性格、价值观和行为习惯的关键因素。在国际家庭日这个特殊的日子,人们纷纷将目光投向了家庭这个最基本的社会单位,并深入探讨家庭教育的重要性……

让家庭教育为孩子健康成长助力

本报融媒体记者 宋云晨

5月15日,我们将迎来第31个国际家庭日。国际家庭日的设立反映了国际社会对家庭重要性的认识,旨在提供机会来促进各国对有关家庭问题的认识,促进全球家庭的和睦、幸福和进步。

引领家庭教育新风尚

这几天,商丘市家庭教育学会会长秦登秀异常忙碌,她正在为家庭教育专题讲座和其他活动作准备。

“家庭是中华民族传统文化继承发展的特色和符号,是支撑中华民族薪火相传、生生不息的精神力量。2022年1月1日起正式施行的《中华人民共和国家庭教育促进法》第十三条规定,每年5月15日国际家庭日所在周为全国家庭教育宣传周。这段时间我们家庭教育学会集中做了一系列丰富多彩的宣传活动,旨在提高社会对家庭教育重要性的认识,推动家庭教育理念的普及和实现。”秦登秀说。

据介绍,商丘市家庭教育学会成立于2013年8月。多年来,秦登秀和其他成员致力于做好家庭教育,他们经常开展家庭教育进社区、进校园、进机关、进企业专题宣讲,还在全市1126个“儿童之家”开展讲好“五家故事”(家长故事、家庭故事、家族故事、家乡故事、家国故事)活动,以培养孩子们的爱国情怀。学会经常组织开展亲子阅读、亲子分享、亲子健身、亲子公益等

活动,收到良好的社会反响。

秦登秀表示,家庭教育是每个孩子成长道路上不可或缺的一部分,它关乎着孩子的未来,也关乎着国家和民族的未来。她希望通过一系列活动,能够唤起更多人对家庭教育的重视,共同为孩子们创造一个更加美好的成长环境。

家校携手护航学生成长

近日,市第二中学举办了一场以“家校携手共育,护航学生成长”为主题的家校共育家长会。老师们精心准备了丰富的内容,从孩子的心理特点、家庭教育重要性等方面进行深入讲解。老师们强调,家校共育是现代教育的重要组成部分,家长和学校应当携手合作,共同关注孩子的成长。

家长会上,家长们聚精会神地聆听老师的讲解,不时点头表示赞同。在互动环节,家长们积极提问,与老师们进行了热烈的交流。老师们耐心解答家长们的疑问,并提供了很多实用的教育建议。家长们纷纷表示受益匪浅,他们深刻认识到家校共育的重要性,表示将更加积极地参与孩子的教育过程,与学校一起共同为孩子的成长保驾护航。

该校校长史云辉说,多年来,市第二中学高度重视家校共育工作,以家长学校为主阵地,积极探索家庭教育指导的实效策略与长效机制,充分调动学校、家庭、社

会等多方力量,开发有感染力的家校互动模式,构建了家校共育的和谐教育生态,形成了“家校共建、家校共育、家校共赢”的良好局面。学校把做好家校共育工作作为重要职责纳入学校工作计划,成立学校、年级、班级三级家长委员会,定期召开家长委员会工作会议,听取家长委员会的意见和建议,同心协力,凝聚合力,共促学校发展。另外,学校还定期召开家长会,举行家长开放日活动,举办家庭教育知识讲座,引导家长树立正确的家庭教育观念,学做智慧型父母。除此之外,学校还定期在公众号上发布家庭教育方面的文章及成功案例,为家长提供更多的教育孩子的方法和建议。2023年,市第二中学还被评为河南省教育系统先进学校。

专家支招助力成长

每天早上5时40分,市环保志愿者协会的经典晨读微信群里,都会发出朗朗读书声。每周六下午,该协会都会举办环保亲子共读会,即诵读《论语》《道德经》等经典,同时读《三字经》《弟子规》等蒙学经典,让不少家长和孩子共同成长。

“家庭教育是孩子成长过程中不可或缺的一环,家长在教育中扮演着至关重要的角色。提到家庭教育,就必须提家庭教育,家长的信仰、情绪稳定

状况、认知丰富程度以及家庭的和谐指数,直接决定着孩子们的未来。”市环保志愿者协会发起人路绪说,市环境保护志愿者协会在补好孩子们社会教育这一课的同时,更注重家庭教育,家长必须以身作则,对孩子言传身教,还要明白“身教重于言教”的道理。

就“家庭教育如何做”这一话题,秦登秀也为广大家长提供了一系列实用的家庭教育建议。秦登秀强调,家庭教育不仅是知识的传授,更包括品德的培养、情感的沟通和习惯的养成。

针对当前家庭教育中的常见问题,秦登秀提出了几点具体建议。第一,家长要树立正确的教育理念,注重培养孩子的独立性和自主性。第二,家长要与孩子建立良好的沟通机制,倾听孩子的想法和需求,尊重孩子的个性和选择。此外,家长还要关注孩子的心理健康,及时发现和解决孩子的心理问题。

秦登秀还强调了家庭氛围对孩子成长的重要性。她说,一个温馨、和谐的家庭氛围有助于孩子形成积极的性格和良好的行为习惯。因此,家长要努力营造和谐的家庭氛围,让孩子在快乐中成长。

家庭教育是一项长期而艰巨的任务,需要家长们的共同努力和智慧。相信在社会各界的共同努力下,广大家长能够更好地履行自己的教育职责,为孩子的健康成长奠定坚实的基础。



民生服务

加强极端天气防范 熟知安全避险知识

本报融媒体记者 鲁超

5月15日,我市将进入汛期。为了增强广大市民的城市防汛意识,提高应对洪水灾害的能力,近日,市城市管理局发布了城市防汛应急知识要点。

关注预警信息。在汛期,市民应及时关注气象、水文部门发布的预警信息,了解降雨、水位等实时情况,提前做好防范准备。

避免涉水行走。在暴雨天气下,避免涉水行走,特别是不要穿越积水路段,以免发生危险。如果发现路面有漩涡时要绕行,尽可能绕开积水严重区域。积水没过路缘石时,要在路边台阶上行走,降雨时可能会有井盖被大水冲开。外出时请注意脚下,留心观察路面上有没有特殊标识,标识可能是发现险情后提醒行人要小心通行的。暴雨中,市民不要靠近或触摸电线杆,要保持安全距离,防止积水路段附近带电体漏电伤人。

了解疏散转移路线。了解所在区域的疏散转移路线,熟悉周边安全避难场所的位置和联系方式,确保在紧急情况下能够迅速转移。

保持通信畅通。要保持手机等通信工具的畅通,以便及时接收预警信息和寻求帮助。

参与防汛演练。积极参加所在社区或单位组织的防汛演练活动,提高应对洪涝灾害的实战能力。

互帮互助,共同应对。遇见暴雨天气,邻里之间要相互帮助、共同应对,形成防汛合力。如遇险情,要及时向有关部门报告,并协助开展抢险救灾工作。

持续南风推高气温

本报讯(记者 祁博)立夏节气刚过了一周,初夏的气象就已经非常明显了:南风多了,气温高了,降雨开始露脸了。预计,本周二夜里至周三上午,我市或有分散性阵雨、雷阵雨,其他时段以晴好天气为主;受冷空气影响,周三凌晨到白天风力较大,阵风7-8级。本周我市最高气温35℃,最低气温12℃。

具体预报如下:星期二,晴间多云,夜里多云间阴天,有分散性阵雨、雷阵雨,偏南风3级左右,5月15日凌晨增大至东北风4-5级,阵风7-8级,17℃-32℃;星期三,分散性阵雨、雷阵雨停止转多云,东北风4-5级,阵风7-8级,夜里减小到偏南风2-3级,15℃-24℃;星期四,晴间多云,偏南风转西南风4级,阵风6级左右,12℃-29℃;星期五,晴间多云,西南风转偏南风3级左右,18℃-34℃;星期六,晴天间多云,偏南风3级左右,阵风5-6级,夜里减小到东南风2-3级,21℃-35℃;星期日,晴天到多云,东南风3级左右,22℃-35℃。

市气象局关于生产生活的建议:本周五至周日我市发生干热风风险高,各地应避开降水和大风时段,适时开展小麦“一喷三防”,达到防病虫害、防干热风、防早衰的效果,增加粒重,促进小麦增产增收。密切关注天气变化,积极做好雷雨、大风等强对流天气的防范工作,同时做好农收的各项准备工作,注意麦收防火,做到适期收割。



5月13日,华灯初上,我市主城区在落日余晖的映衬下,流光溢彩,美景如画。 本报融媒体记者 崔坤 摄

吃盐是否加碘应“因人而异”

本报融媒体记者 鲁超

今年5月15日是全国第31个防治碘缺乏病日,主题是“食盐加碘防疾病 平衡营养健康行”。5月13日,记者了解到,很多市民认为我市并非碘缺乏地区,日常选购食盐时谈“碘”色变。市疾控中心相关负责人表示,虽然我市属于高碘的碘适宜地区,但并非所有人都需要注意碘缺乏病的防治。

碘缺乏病是由于外环境缺碘,造成人体碘摄入不足而发生的一系列疾病的总称。我市属于高碘的碘适宜地区,日常饮用水可以满足一般人群对碘的需求,不易出现碘缺乏病。

“全市只有103个村属于碘缺乏地区,梁园区有50多个,永城市有50多个。这些村的村民应购买和食用加碘盐。”市疾控中心地方病防治科科长陈观升说。

陈观升告诉记者,这103个村的村民补碘最基本、最主要、最经济的方法就是食用加碘盐。一般人群只要食用合格碘盐,不需要额外补充碘保健品,而妊娠期和哺乳期妇女应选择碘盐或含碘较高的加碘食盐。

针对有市民认为我市不属于碘缺乏地区,日常不能食用加碘盐,否则有可能造成甲状腺结节或其他甲状腺疾病的说法,陈观升表示,甲状腺结节的形成原因比较复杂,可能与环境污染、生活方式、工作压力有关。碘是甲状腺结节发生的保护因素,缺碘会引起甲状腺结节发生率升高,碘过量也会造成甲状腺相关

疾病。随着人们对自身健康关注度的不断提高,主动体检意识增强,检出率会有所增加。同时,现在的医疗仪器较先进,检测更精准,甲状腺结节检出率也会有所体现。

“我市居民碘营养总体处于适宜状态,除存在碘缺乏情况的梁园区和永城市的103个村以外,其他区域的居民大多不需要食用加碘盐。”陈观升说,此外,对于加碘盐既不能盲目依赖也无须“杞人忧天”,不一定食用多少加碘盐就能够吸收多少碘,还存在吸收的差异,也有可能食用的碘被自己的身体排出。

此外,陈观升说,孕妇、婴幼儿等特殊人群,对于碘的需求高于一般人。是否应该补充碘,还要根据专业检测的情况来判断。“对于碘需求比较大的孕妇、儿童等特殊人群,日常可以多食用一些海带、紫菜等海产品,也能起到很好的补充作用。另外,甲亢患者和部分甲状腺肿瘤患者也适合吃无碘盐,但不是所有的甲状腺疾病都需要吃无碘盐,具体还得根据自身情况遵医嘱来吃。”陈观升表示。



科普之窗

商丘市科学技术协会 商丘日报社

气温逐渐升高 市民注重防晒

本报融媒体记者 刘玉宁

进入5月以来,气温逐渐升高,大街小巷穿短袖的市民越来越多。5月12日,记者走访多家门店了解到,早在4月中旬,各类防晒产品的销量便开始上扬。伴随户外运动、日常通勤、旅游等防晒使用场景的盛行,再叠加消费者防晒护肤意识的不断增强,防晒市场开启快速上升通道。

“防晒用品已经准备好了,春夏不仅要防晒,更要防老。”眼戴墨镜、身着防晒衣的市民陈伟告诉记者,组合防晒对她来说很重要,虽然出门前涂抹了防晒霜,但物理防晒依然要做足。

走在街上便可注意到,在日常出行中将自己包裹到只露出一双眼睛的不在少数,很多年轻人主打以最小“露肤度”的态度接受阳光的洗礼,甚至防晒衣的长度都已“进阶”至脚踝。

近年来,随着市民防晒意识的增强,防晒产品几乎成了每个市民夏天的必备物品,除了传统的防晒霜、防晒喷雾等防晒用品外,各种物理防晒产品也成为大家夏日的最爱。

“这个料子很轻薄,就买这件吧!”在万达广场挑选防晒衣的陈女士买到了自己心仪的防晒衣。“这几年防晒衣卖得越来越好,每年都会出新产品,设计越来越人性化。像这种可拆卸帽檐、面罩以及指套、发洞各种细节集于一身的防晒衣卖得特别好。”记者看到,遮阳帽、防晒伞、墨镜、防晒喷雾等防晒用品“霸占”了C位,价格从几十元到100多元。

此外,针对户外运动爱好者的新需求,商家为消费者适时推出了适合骑行时佩戴的防晒套。一位导购告诉记者,防晒脖套不仅有UPF50+的防晒指数,还能进行二度到三度的物理降温,可在防止皮肤被晒伤的同时起到防风防沙的作用。

位于凯旋路的一家户外运动用品专卖店,配有可拆卸面罩和围挡的防晒帽、可以降温的冰丝防晒面罩以及针对日常通勤、徒步、冲浪、钓鱼等细分场景的防晒衣……各类防晒单品都受到消费者的欢迎。

记者在线上购物平台发现,最近几天气温回升,防晒用品的销售持续走俏,且涉及品类更加全面。输入“遮阳帽”“防晒衣”等关键词,可以根据使用场景、品牌等进行多项选择。比如防晒就分为轻盈、耐洗、透气、凉感等,根据紫外线系数的不同,可以灵活选择50倍或者40倍的防晒衣。



培育和践行社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

示范区贾寨镇

爱心人士向学校捐赠空调

本报讯(记者 李梦瑶)“老师,教室里以后有空调啦!”“老师,这空调今年夏天能用吗?”“冬天再也不会感觉到冷了!”近日,示范区贾寨镇刘庄小学孩子们看到教室里安装了空调都欣喜若狂。

据悉,刘庄村党支部书记张常友多次深入了解学校的发展状况,多方联络爱心人士,终于得到积极响应。近日,19位爱心人士每人捐赠2000元,为刘庄小学安装空调,让孩子们得以在舒适的环境中安心学习。

“真感谢爱心人士,以后俺的孩子可以在学校用上空调了!”看到孩子的学习环境越来越好,我更放心了!”在捐赠现场,家长纷纷鼓掌称赞。

刘庄小学校长潘海建表示,相信在爱心人士的帮助下,乡村教育的明天将会更加美好,同时也期待更多的爱心人士能够加入到这个行列中来,共同为乡村教育的发展贡献力量。

夏邑县永丰志愿者服务队

情系敬老院孤寡老人

本报讯(记者 韩丰 张张伟 通讯员 郭欢)5月12日,夏邑县永丰志愿者服务队10余名志愿者来到歧河乡敬老院,为老人洗脚、按摩、打扫房间,并围坐在老人身边闲话家常。

“老闫,你又来了!”今年80多岁的随紫云眼睛虽不大好,但她一下就认出了闫文全。据悉,近年来,闫文全只要有时间,就总爱往敬老院里跑,陪老人说说话,送点慰问品。

活动期间,“商丘好人”、志愿者范留旺和闫昌雷也为老人送来了慰问品,夏邑县艺术团刘从民、张秋荣等表演了精彩节目,以不同形式为老人送上美好祝福。

“轻松得很,真舒服!”一位老人说。只见志愿者朱贺熟练地帮一位老人洗好脚,穿上袜子和新鞋,他说:“老人缺少的不是物质,而是子女般的关爱。下一步,我会带动更多的人加入进来,让这些孤寡老人享受天伦之乐。”



5月13日,心连心志愿者协会的志愿者在全世纪公园开展“保护生态环境我们在行动”义务捡拾垃圾活动,弘扬奉献精神、友爱、互助、进步的志愿服务精神,营造干净整洁的游园环境。 本报融媒体记者 邢栋 摄