

这个六一节,古山镇中心幼儿园收到了特别的礼物 89岁老人给8岁孩子写感谢信

记者 李梦楚

这个六一国际儿童节,古山镇中心幼儿园大(2)班小朋友夏蕊收到了一份非常特别的儿童节礼物。

30日,一封感谢信寄到了古山镇中心幼儿园:夏蕊小朋友,你好。去年你们全体师生来古山敬老院联欢时,你送给我一件好礼物,当时我不客气收下来了,想想总没有好东西回敬你。今有两本好书送给你阅读,好吗?现在你识字不多,等下半年进小

学后识的字就会多起来了,现在家里时也可请妈妈帮你读。好了,就这样吧,愿你好好学习,天天向上。随信还附着两本书,《童谣与儿歌》和《小学生必背古诗70首》。

这封感谢信出自古山镇下朱村89岁老人朱振宝之笔。2015年农历九月初九重阳节,古山镇中心幼儿园组织全园师生到古山敬老院开展相约古韵,欢度重阳敬老活动。一份小礼物,让朱老一直记在心里,这不,儿童节快到了,朱老特地为夏蕊小朋友

准备了这特别的六一礼物,并特地选用粉色的包装纸将礼物包装起来。收到这份心意满满的礼物,夏蕊小朋友甜甜地说:谢谢爷爷。

该园园长田伟华说:老人的亲笔信,感动着我们老师和孩子们。想不到我们小小的举动,老人一直记在心间。人与人之间的真情,在这小小的传递中流淌。这是古山镇中心幼儿园收到最特别的一份礼物,相信小朋友们都能体会这份爷孙情,把一颗浓浓的尊老爱老之心,铭记在胸,落实在行。

中国公民健康素养66条(1)

一、基本知识和理念

1、健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的完好状态。

2、每个人都有维护自身和他人健康的责任,健康的生活方式能够维护和促进自身健康。

3、健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡4个方面。

4、劳逸结合,每天保证7~8小时睡眠。

5、吸烟和被动吸烟会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。

6、戒烟越早越好,什么时候戒烟都为时不晚。

7、保健食品不能代替药品。

8、环境与健康息息相关,保护环境能促进健康。

9、献血助人利己,提倡无偿献血。

10、成人的正常血压为收缩压低于140毫米汞柱,舒张压低于90毫米汞柱,腋下体温36-37,平静呼吸16-20次/分,脉搏60-100次/分。

11、避免不必要的注射和输液,注射时必须做到一人一针一管。

12、从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权利。

13、接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施。

14、肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫传播。

15、出现咳嗽、咳痰2周以上,或痰中带血丝,应及时检查是否得了肺结核。

16、坚持正规治疗,绝大部分肺结核病人能够治愈。

17、艾滋病、乙肝和丙肝通过性接触、血液和母婴3种途径传播,日常生活和工作接触不会传播。

18、蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。

19、异常肿块、腔肠出血、体重骤然减轻是癌症重要的早期报警信号。

20、遇到呼吸、心跳骤停的伤病员,可通过人工呼吸和胸外心脏按压急救。

21、应该重视和维护心理健康,遇到心理问题时应主动寻求帮助。

22、每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。

23、在流感流行季节前接种流感疫苗可减少患流感的机会或减轻流感的症状。

24、妥善存放农药和药品等有毒物品,谨防儿童接触。

25、发生创伤性出血,尤其是大出血时,应立即包扎止血,对骨折的伤员不应轻易搬动。

何凡音乐中心倾力打造 梦想舞台 开唱啦,童星闪闪亮 超级童声

记者 李梦楚

28日-29日,童星闪闪亮2016超级童声暨太阳少年全国少儿歌曲演唱大赛永康赛区选拔赛初赛在利之星奔驰4S店举行,近500名来自全市各地的中小学生报名参与。

比赛要求参赛选手现场清唱一段歌曲,以考核选手的真实演唱能力。为确保比赛公平、公开,评委现场决定晋级与否,在各路高手中选优。

比赛现场,记者见到了不少熟悉的面孔。李永乐是第二次参加此项比赛了,他的妈妈说:我家孩子以前非常腼腆,别说上台了,在学校也不喜欢和人交流。自从在何凡音乐中心学习声乐后,他变得自信了许多,不仅上台

不怕场了,在学校也变得活泼开朗了。这次还成了2016超级童声比赛的形象代言人。

本次大赛承办方何凡音乐中心的负责人何凡是超级童声的元老级评委,他说:对比以往几届比赛,选手们的歌唱水平有了很大提升,这更坚定了何凡音乐中心要把超级童声打造成区域性品牌的决心,这样才可以让更多的喜欢唱歌的孩子参加比赛,圆他们的音乐梦想。何凡音乐中心未来还将联合中央电视台少儿频道,逐步将超级童声打造成全国性的大赛,让有音乐梦想的孩子都可以登上这个舞台,帮助他们实现音乐梦、明星梦。

据悉,初赛胜出的选手将于6月9日-11日进行复赛。温州赛区也将于

6月进行初赛、复赛。两个分赛区的优胜者将于7月20日在永康进行决赛,决出特别大奖、星光奖、金奖、银奖、铜奖等奖项。最终成绩排名前十的选手还将获得十大歌手奖,由何凡音乐中心为他们量身定制个人原创歌曲,全国发行。何凡音乐中心还将组织金奖以上选手代表我市参加全国比赛。



共吟长征路 熔铸民族魂

30日上午,象珠镇派溪小学举行了主题为“共吟长征路 熔铸民族魂”的第六届校园文化艺术节活动暨庆祝红军长征胜利80周年诗歌朗诵比赛。全校700余名师生、家长欢聚一堂,庆祝六一国际儿童节。

比赛过程中,学生通过不同表演形式展示诗歌朗诵的独特魅力,弘扬伟大的长征精神。

记者 李梦楚 摄

如何预防“颈性眩晕”

通讯员 童洁梅 记者 李梦楚

日前,本栏目向市民介绍了头痛可能是颈椎出了问题,头痛、恶心呕吐是椎动脉型颈椎病主要症状等颈性眩晕相关知识。文章刊出后,读者打来电话倾诉颈性眩晕的烦恼,咨询应如何预防颈性眩晕。云山骨科医生就如何预防颈椎眩晕作简单介绍,希望对大家有所帮助。

1、卧姿,以右侧卧位为宜,枕头的

软硬度及高低应合适,以保持颈部的固有位置。仰卧时,枕头放置在头与肩部之间,从而使颈椎的生理前凸与床面之间的凹陷正好得以填塞。

2、坐姿,臀部要充分接触椅面,腰部挺直,双肩后展,使头、颈、肩、胸保持微微绷紧的正常生理曲线。尽量拉近与工作台之间的距离,将桌椅高度调到与身高最合适的位置,以减轻长时间端坐引起的疲劳。

3、如果您的工作需要长时间伏案、集中注意力或颈背部保持不动,应当时刻警惕该病的发生。工作间隙,最好经常活动颈部,每工作1小时左右应站起来四处走动,做一做伸展运动,在家还可以做“背飞”运动。这样可以使头、颈、肩和背部紧张的肌肉得以恢复,避免发病。学生要从小养成

良好的学习姿势。

4、天气寒冷时应注意颈部保暖,特别是中老年朋友,因为受凉、感冒也是导致颈部血管、肌肉收缩、僵硬,诱发眩晕的因素之一。天热在室内有空调时尤其要小心空调冷气对颈椎的侵害,必要时可在颈部围一条漂亮的丝巾。

5、避免外伤。如果不慎后仰摔倒,或突然扭伤颈部,要及时到医院检查。最容易被忽略的外伤是汽车追尾引起的颈部问题,相当一部分病人因为没有明显外伤,一开始不在意,殊不知颈椎已经受损,为颈性眩晕甚至更严重的疾病埋下隐患。

6、每天保证充足的睡眠时间和质量也很重要。失眠、神经衰弱或其他神经系统疾病,以及心血管问题,也可能诱发颈性眩晕。

