

科学膳食知识进社区 我市开展全民营养周宣传活动

融媒记者 潘燕佳

本报讯 在座的同年哥表嫂,我来考考你们,你们觉得怎样吃才算会吃饭?一日三餐肯定不能少,饿的时候要多吃。5月17日,在江南街道居家养老服务中心传来有趣的对话。原来,这里正在进行一场健康知识科普讲座。

今年5月的第三周(5月17日-23日)是第七届全民营养周。当天,市疾控中心联合江南街道卫生院走进社区,开展了以“合理膳食 营养惠万家”为主题的宣传活动。

为什么现在生活条件好了,但是生病尤其是患慢性病的人更多了?其实这些都和长期保持不良的饮食习惯有关。市疾控中心公共卫生科科长陈寿江说,现在体力劳动少了,大家更要

管住嘴。活动现场,他从身边鲜活事例入手,以接地气的永康话与村民进行互问互答,用趣味对话方式将合理膳食的知识巧妙传输给市民,帮助大家树立科学饮食观念,倡导健康的生活方式。

那么,如何吃才是健康、均衡的呢?陈寿江说,中国居民平衡膳食宝塔已经为健康成年人提出了平衡膳食的食物模式,根据《中国居民膳食指南》,平时吃饭时,市民应遵守以下原则:食物多样,谷类为主,吃动平衡,健康体重;多吃蔬菜、奶类、大豆,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;少盐少油,控糖限酒;杜绝浪费,做到饮食营养又均衡。

活动现场还设置了主题宣传横幅、宣传册等,助力相关健康知识宣传。现在越来越多人提倡饮食健康,但是怎么样才算是饮食健康,我们也

是知其一不知其二。今天通过这个活动系统了解后,知道了怎么吃对身体好,这样的活动很有意义。听完讲座,市民纷纷感慨道。

据了解,在全民营养周活动中,市卫健局、市疾控中心将结合实际,因地制宜,组织相关人员入学校、进农村,以开展健康知识讲座、发放宣传资料等市民喜闻乐见的形式,将健康饮食的观念传达给市民,达到“入耳、入眼、入心”的效果,让市民感受到营养魅力,增强自我健康意识和自我保健能力,不断提升幸福感和满意度。



5月18日,三中路幼儿园组织大班小朋友走进解放小学,通过参观校园、体验课堂等形式,提前了解小学生活。图为大班小朋友感受该校特色课堂,学做眼保健操。
融媒记者 叶宁 通讯员 楼晓光 摄

永康一中成立首支防诈骗志愿小分队

融媒记者 叶宁 通讯员 李佳男

本报讯 近日,记者从永康一中获悉,该校成立了首支校园防诈骗志愿小分队,通过在校内加大防诈骗宣传力度,增强全校师生及家长的防范意识。

据了解,该校的防诈骗志愿小分队共有28人,其中教师8人,学生20

人。这是江南辖区成立的首支学校防诈骗宣传小分队,是防诈骗“走心”工程的重要一环。

当日,该校还邀请了市公安局江南派出所所长、法治副校长胡筱宁到校,开展防诈骗宣讲活动及讲解成立防诈骗小分队的目的。

胡筱宁根据警方接报的案件中,指出网络诈骗在涉及未成年人的诈

骗案中占有很大比例,而在网络诈骗中,刷单、购物、投资、贷款等更是未成年人受骗的主要方面,形势十分严峻,防诈骗志愿小分队责任在肩。为此,他希望小分队成员除了自己要提高防诈骗意识、不上当受骗外,更要积极向同学、老师、家长宣传防诈骗知识,向周围人宣讲防诈骗的理念及方法。

人民幼儿园开展防震减灾应急疏散演练

通讯员 胡慧萍

本报讯 日前,人民幼儿园开展了防震减灾应急疏散演练,进一步提高全园师幼的防震减灾意识及应急反应能力。

演练开始前,各班老师组织幼儿们学习防震知识,介绍班级逃生路线,并根据幼儿的年龄特点,以图片、动画、故事的形式让幼儿了解避险小

知识和疏散逃生技能,学会保护自己。

上午10时,随着第一声警报响起,演练正式开始。在老师引导下,幼儿们迅速躲到就近的桌下、墙角边紧急避险,并用双手护住头部。

当第二次警报响起时,各班老师组织幼儿以双手抱头的姿势,按预定的疏散路线,快速有序撤离到室外安全地带后,马上清点人数,确

认无伤害且全部到齐后,汇报撤离情况。

整个演练过程中,各班老师组织有序,幼儿听从指挥不慌乱,各班都能在最短时间内安全撤离,未出现任何意外事故。

此次演练,不仅让幼儿们知道了发生地震时如何自救、如何逃生,更懂得了面对突发事件要镇静、不拥挤、相互照顾、紧急撤离。

人民小学组织与毕业生 家长面对面 调好思想心态 健康步入中学

融媒记者 潘燕佳
通讯员 徐菊蓉

本报讯 近日,人民小学召开了毕业班学生家长会,通过加强家校沟通,让家长意识到小学六年级的重要性,让学生能带着更积极健康的心态,更优异骄人的成绩步入中学。

家长会上,班主任简单介绍家长会流程后,各任课老师一一与家长进行沟通,反馈学生在校表现,针对性提出了帮助学生在学科学习方面的好方法、好建议。班主任强调要加强对毕业班学生的思想引导,及时了解学生的心理动态,让学生以更饱满的状态迎接全新的学习生活和挑战。与会家长们也积极跟老师互动、交流,提出自己的困惑,表示将密切配合学校工作,共同促进孩子成长。

值得一提的是,家长会前,不少学生为家长们准备了一份“暖心礼物”,有的给父母写了一封信,有的把深藏内心的话录成了小视频。家长们感慨万千,他们怀揣着激动的心情当场给孩子回了信。

此次家长会,不仅拉近了学校与家长之间的距离,融洽了老师与家长们的关系,更对学校和学生的发展起到了良好的促进作用。



童心向党 绘百米画卷

融媒记者 章芳敏

本报讯 近日,华联商厦溪心店联合杭州万松岭画室开展“童心向党 绘百米画卷”主题活动。

万松岭画室老师方银介绍,这次活动设有《双龙汇》《长城——最坚韧的护城之盾》《城市风貌》三大主题的画卷,适合不同年龄段的小朋友绘画。

在小朋友们的巧手下,一幅幅美丽的图案跃然纸上,既有“万里长征永不倒”的象征性画面,也有抗战胜利、北京奥运会、上海世博会等重大事件的图画。

杨轩靓是小学二年级学生,平时就很喜欢画画,还在学校的绘画比赛中得过奖。他的爸爸说:孩子爱好绘画,我们做家长的肯定支持。我们平时也会陪孩子去上绘画培训课。

孙予欢和孙彦歆是两姐妹,当天刚好路过,见到有绘画活动就忍不住拿起画笔画了起来。看着大家一起完成的这幅画卷,我十分开心,我们祖国真伟大。孙予欢的这番话道出了不少在场绘画小朋友的心声。