

老师说,暑假应该这么过

多看书,多出去转转,保持良好的生活习惯

□记者 李盼

再过几天,学生们就要放暑假了。近两个月的时间对很多学生来说是一个大大的诱惑,因为他们再也不用待在学校听老师说教,可以尽情地看电视、上网、玩游戏……做一切自己想做的事。

然而,暑假是否意味着可以不受管束,放肆地玩?家长们会如何给孩子安排暑假生活?老师们又给出怎样的建议?6月24日,记者采访了部分家长和老师,让我们来听听他们的看法。

补习班、特长班成主流选择

记者在采访中发现,为孩子报补习班、特长班成为许多家长的选择。家住文峰路的张文燕打算像往年一样,给正在上三年级的女儿报个补习班:“不报补习班,怕孩子的学习成绩赶不上。”

家住绿城小区的贾会军也准备给孩子报班,但他报的不是补习班,而是特长班。“我打算根据孩子的爱好给他报一两个特长班,这样既能学到本领,又利于人际沟通,要不然,孩子在家只会看电视、玩电脑。”贾会军说,往年他给孩子报过街舞班、绘画班,感觉效果还不错。

当然,也有个别家长表示不准备给孩子报班。家住天宝路的沈霞为儿子的调皮、淘气头疼不已,她曾试图给儿子报辅导班,但儿子不愿意上。沈霞说:“学习的事不能强求,要不然小孩儿容易有厌学情绪。放假了,就让他好好玩玩吧。”

可以根据孩子的兴趣报班

辅导班,报还是不报?这是一个令



资料图片

广大家长头疼的问题。那么,老师是怎么看待这个问题的?

文化街小学三(2)班的班主任何军娅称,辅导班并非不可以报,但一定要根据学生的兴趣和薄弱之处来报班,不建议报补习班,以免增加孩子的课业压力。准备为孩子报辅导班时,家长可以提前向老师咨询一下,因为老师比较了解学生的情况。

此外,何军娅老师建议,暑假期间学生每两天至少要阅读一篇课外文章,阅读之后摘抄下优美词句,与家人交流并写下自己的阅读感受。这种方式可以提高孩子的写作能力。

在完成假期作业之余,家长可以引导孩子做一些实践活动,比如,去敬老院看望孤寡老人、义卖物品等。

多陪孩子出去转转

“读万卷书不如行万里路。”健康路小学四(5)班的班主任张金凤认为,暑假期间,孩子除了要认真完成假期作业之外,家长尽量多陪着孩子出去转转,

地点不拘远近,有条件的可以去省内外景点旅游,没条件的可以去本地的公园、博物馆,或者附近村庄转转,让孩子多接触外界事物,这对孩子开阔眼界、增长见识极有益处。

张金凤老师还建议家长要注重培养孩子的自理能力,要让孩子动手做一些力所能及的事。比如,可以让孩子自己去买菜、做饭、刷锅、洗碗,锻炼孩子的生活能力。

此外,放假不等于放松。家长一定要引导孩子在假期里养成好习惯,督促孩子早睡早起,按时吃饭,有节制地看电视、上网,尽量使孩子保持上学期间的行为习惯。



清除卫生死角,消灭蚊蝇

本报讯(记者 付家宝)近日,记者从区爱卫会了解到,为有效减少蚊蝇的骚扰和叮咬,预防肠道传染病和媒介生物性传染病的发生,区爱卫会决定6—10月在全区范围内开展夏秋季统一灭蚊蝇活动,并将每月的1日、11日、21日定为全区统一施药灭蚊蝇日。

此次灭蚊蝇活动范围包括一般企事业单位、居民住宅区、重点单位(农贸市场、宾馆饭店、饮食店、副食品店、食品加工厂、商场超市、废品收购站、汽车维修厂、畜禽饲养场)和外环境(垃圾箱、垃圾收集点、公共厕所、建筑工地、下水道、公共绿地、游园广场、河道)等



资料图片

各类蚊蝇侵害较为严重的公共场所、城乡接合部、轮胎堆放场所、外来人口集聚地、背街小巷等。

灭蚊工作重点在于做好居民住宅

区积水处、下水道、公厕、垃圾站、建筑工地等各类水体蚊蚋孳生的控制,并且视情况进行药物消杀;灭蝇工作重点在于及时清除卫生死角,保证大街小巷、城中村、城乡接合部等处的生活垃圾日产日清,做好农贸市场、公厕等处的蝇蛆孳生的控制工作。

区爱卫办主任葛其民提醒大家,房前屋后、花盆罐罐积水处、垃圾堆放处多是蚊蝇的聚集地。家用的防蚊蝇方法主要是挂纱窗、蚊帐,使用蚊香或电热蚊香,喷洒灭蚊蝇药物。外出时最好不要到河边,不要穿深色衣服,暴露的皮肤可提前涂抹一些风油精。

苦瓜炒肉片

□记者 付家宝



资料图片

炎炎夏季,怎能少了苦瓜这道清凉下火、营养丰富、开胃健脾的“明星菜”呢?不少人觉得单独吃苦瓜实在太苦,想给苦瓜找一个搭档。这不,本期《家庭美味》,豪堂私房菜厨师长黄建祥来教大家如何做苦瓜炒肉片。

主料:苦瓜1个,肉三两(猪里脊肉最好);

配料:葱花、姜丝适量;

调料:盐、味精、鸡精、白糖、料酒;

做法:苦瓜去瓤洗净,切片或切丝,肉切片(最好切得稍厚些)备用。

将苦瓜倒入沸水中,焯5秒后捞出(这样可以使苦瓜吃起来不太苦)。

净锅上火,待油五成热后,将切好的肉片倒入油锅中,用锅铲轻推肉片,肉片颜色变白后盛出。

重新倒适量油入锅。油热后将葱

花、姜丝倒入锅中,火候调至中火,葱花、姜丝烹出香味后盛出。

把焯好的苦瓜倒入锅中,加少量水,火候调至中火,对苦瓜进行翻炒;1分钟后,倒入肉片,加入3—5克的盐、味精、鸡精、白糖和几滴料酒;火候调至大火,翻炒50秒后即可出锅。

这道菜属于快手小炒,炒的时间不可太长,以免影响色泽和口感,苦瓜脆脆的才好吃哦!



便民

服务

魏都区为民服务热线:
3112345

区长信箱:
www.weidu.gov.cn

《今日魏都》热线电话:
3361234

魏都网网址:
www.weidunet.cn

魏都网电话:
2659369

区制止私搭乱建办公室
举报电话:
18603740750

爱上火者 夏季不宜吃姜

□记者 李盼

“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”。很多人不理解,夏天那么热,再吃辛辣的姜,不会上火吗?

市中医院针灸科主治医师徐征华解释道,中医素有“春夏养阳”的观点。夏季,人体出汗多,易损伤阳气,而姜性辛、温,具有助养阳气的功效。此外,夏季天气炎热,人体的体温也高,气血运行旺盛,此时吃姜能达到较好的驱寒效果,利于冬病夏治。

虽然夏季吃姜有一定的好处,但并非人人都适合吃。阳虚体质,症状表现为畏寒怕冷、手脚发凉,此类人适合吃姜;阴虚火旺体质,症状表现为口干舌燥、心烦易怒、面红盗汗,此类人不适合吃姜,否则会助长火气。

另外,白天特别是早上适合吃姜,因为白天人体阳气旺盛,吃姜有利于阳气生发;夜晚人体阳气内敛,吃姜会使体内产生积热,影响睡眠。

雷雨天气 使用电器要小心

□记者 李盼

夏季居民用电量大,加上雷雨天气多发,如果不注意用电安全,很容易造成安全事故。那么,哪些安全用电常识是需要我们熟记的?

区公安消防大队参谋李敏亚建议大家牢记以下用电常识:

不要让电器长期暴露在潮湿环境下,因为电器一旦受潮,就有可能产生短路,出现零件烧毁等情况;不要在雷雨天气使用电器,否则易造成电器损伤并有可能引发火灾,雷雨来临前,应及时关好门窗,关闭电源,拔掉插头。

大功率电器如空调、电磁炉等,最好使用专用插座,不要集中使用同一个电源插板,避免因插板负荷过大而引起电线发热、烧坏,从而引发火灾。如果有人触电后,应尽快使用干燥的绝缘物体,如木棍、塑料棒、橡胶手套等将人与带电物品分离开来。