



教育专家支招家庭教育： 家长要成为 学校教育同盟军

□本报记者 任洁

家庭教育的缺失，会导致孩子出现很多心理问题和习惯问题，这些将影响他们一生。全国优秀班主任、垂杨柳中心小学教师郑丹娜，北京教育学院丰台分院附属学校校长单鸾娇，芳古园小学校长申瑞芝，以及全国优秀教师、十二中教师郭燕红认为，家长在孩子教育中的作用不亚于学校，“孩子交给学校就万事大吉”的思想可要不得。

建议一：家长不能把孩子大撒手给学校

郑丹娜：各位校长经常能听到这样的声音：“我们特别忙，没有时间管孩子，也不会管，所以孩子就交给老师了。”

郭燕红：家长这些话体现了对老师的信任，也说明对于孩子的家教有点不自信，可能孩子小时候管管学习，大一点了功课基本上不懂了。我的回答是，无论您是什么样知识水平的家长，无论您从事什么工作，对孩子的影响都是至关重要的，尤其是小学和初中。

家长类型包括三种：大撒手型，这样教育的孩子成长肯定不是特别好；反向教育型，对学校教育不认同，像我们学校的军训不让带手机，有一个学生违规，理由是我妈说不让老师发现就行了，这样教育会让孩子对任何问题都打折扣；重视孩子教育又和老师密切沟通型，这样的家长值得肯定。

申瑞芝：家庭幸福不幸福，孩子是晴雨表，家长没有卸任的一天，要对孩子一生负责任，努力成为学校的同盟军。应该怎么做呢？学校提的要求，家长要努力做到最好；还要跟孩子有共同的话题。

我跟家长就要求，争取在一两个学期把班上同学的名字都记住，这样孩子会和你聊聊张三，聊聊李四，班里面发生的事都跟你汇报。我女儿27岁，已经在海外参加工作，至今工作上的事，生活上的事，第一时间都跟我说，她相信我给她的主意绝对是最佳方案。

建议二：家长多参加孩子学校的活动

单鸾娇：过去的家长会往往变成老师的告状会，我在王佐学

校时，会把家长会做成学生的展示会，改进对学生的评价，除了学习成绩外，跳绳比赛好不好，是否当上礼仪小标兵……学生各方面的变化，都会汇报给家长，这样家长就更加支持学校对孩子的工作，也能跟学校达成同盟。

郑丹娜：让孩子感觉到老师在关注我，家长关注我，这就等于给孩子两条腿，孩子需要两条腿共同的支撑。

申瑞芝：我们学校培养习惯上面下了很多工夫。习惯的培养非常重要，家长教育孩子不分有钱没钱，也跟有没有学识没关系。比如说出去参加一个朋友的聚会，这时你要告诉孩子在那种场合应该怎么办，不应该怎么办，提前告知，看孩子的表现。表现好，回来一定要表扬；表现不好，告诉他/她，爸爸妈妈不高兴了。

郑丹娜：家长需要跟老师做这样的沟通：让老师帮着您，帮助孩子创造自己是很重要角色的体验；还要看看到底有什么问题。比如说有的学生不想上学，是因为跟小伙伴发生了矛盾，老被欺负。家长要帮助他疏导，可以跟老欺负孩子的学生达成协议：一个月不吵架，能做到就给他们俩送一个礼物。

一对一的家庭教育跟学校教育不同，能够更加精细化，家长要跟孩子谈，帮他想主意。

建议三：为家庭困难的孩子创造良好学习氛围

单鸾娇：王佐地区近几年有一些拆迁，一些家庭得到一定的房子或经济补偿。但是家长要知道，孩子一生的发展，绝不仅仅靠几套房子和钱就能够包揽下来。家长一定要鼓励孩子坚持学业，不被眼前的暂时利益困惑住，让孩子站得更高一点，眼光放得更远一点。对于随迁子女，家长要尽可能的为孩子创造相对比较好的学习环境，给予孩子更多的关注。

郑丹娜：富裕家庭的孩子会有优越感，随迁子女会有一点点自卑，希望前者的家长能够低调，不能高高在上，把孩子穷养；后者的家长可给予孩子比较好的学习空间和能力，不卑不亢，让孩子心理平衡。学校也在努力创设这样的氛围，给孩子一个健康的心态。

生活资讯

“城市减重行动”开始报名

□本报记者 黄葵

即日起，市卫计委和市体育局共同举办的“阳光长城计划——城市减重行动”开始报名了，这一行动是在什么背景下推出的？具体要求是什么？市卫计委新闻发言人高小俊介绍了这方面情况。

记者：城市减重行动8月份启动，为何要启动这个活动项目？

高小俊：我们大家都知道，肥胖被世界卫生组织列为导致疾病负担的十大危险因素之一，已成为威胁人类健康的第一杀手，全球范围内，44%的糖尿病、23%的缺血性心脏病和7%至41%的癌症的病因可归于超重和肥胖。据北京市三年一次的慢性病危险因素监测显示，与2011年相比，2014年北京市18—79岁常住居民肥胖率由19.1%升至21.9%，中心性肥胖由35.8%升至38.1%。另据中小学生学习发育监测数据显示，2013至2014学年度，北京市中小学生肥胖检出率为15.58%。

我们为控制肥胖带来的疾病风险，今年6月10日，市卫生计生委和市体育局共同启动了“2015年阳光长城计划——城市减重行动”，今年的活动主题是“知晓您的体重”。凡有意愿减重的居民，都可通过组委会开通的官方网站和微信平台，报名参加市级减重活动。

记者：那么，市民如何报名参加减重活动呢？

高小俊：从2015年8月1日—9月30日期间，凡年龄在18—60岁之间，知晓自己身高、体重、

腰围和体重指数的成年人，都可报名参加市级减重活动。个人和团体可通过“阳光长城计划——减重行动”的官方网站（www.ygccjh.com/jianzhong）以及官方微信（ygccjh84899594）进行报名。如果以团体形式参与减重行动的单位，请根据“2015年城市减重行动团体报名登记汇总表”电子版及填表说明，统一将本单位报名者信息填写完整后，将文件名改为“2015年城市减重行动+单位名称+联系人姓名+联系电话”，报至阳光长城计划组委会邮箱（ygccjh@126.com）即可。

记者：报名后，可参加哪些活动呢？

高小俊：报名后，如果是每周都能通过微信上报自己体重的人员，组委会将每月确定前五名，给予免费测试血脂成分的奖励。而其他报名者都可以通过关注微信获得六个方面的信息内容：1、健康体检知识；2、减重吃动平衡要领；3、互动问答答案；4、食物热量查询；5、长城行健步走信息；6、环湖行健步走信息。

欲报名的各行业职工，可拨打“12320”北京市公共卫生服务热线进行咨询。据悉，北京市卫生计生委已经下发通知，要求各区卫生计生委制定本区县“减重行动方案”，并围绕今年的主题，宣传健康体重和吃动平衡的理念，并积极组织动员辖区社区居民参与减重行动报名，让更多市民朋友参加到行动中来。

价格走势预测 本周肉菜粮油价格均稳定

本周，“立秋”后，随着天气逐渐转凉，蔬菜、鸡蛋上市量增加，批发价格有望稳中微降；猪肉批发价格涨幅趋缓；粮油批发价格持续稳定。

粮油价格持续稳定。随着南方早籼稻陆续收割，籼米进入集中上市期，湖北、江西、湖南、安徽四省份陆续启动早籼稻最低收购价执行预案。目前，粮库收购价格基本保持在每500克1.35元左右，后期收购价格波动空间较小。本市粮油批发市场，供应充足，库存稳定，粳米批发价格持续以稳为主。据监测数据显示，本市“福临门”、“汇福”、“火鸟”等主要大豆油销售品牌，每箱（5L*4）批发价格较上月同期分别下调5至10元左右，降幅约为3%。预计本周粮油批发价格持续稳定。

猪肉价格涨幅趋缓。上周，本市生猪收购价格小幅上涨，屠宰量基本稳定。顺鑫鹏程生猪周平均收购价为每500克9.27元，周环比上涨1.25%。日均屠宰量约为3880头，周环比减少0.30%。目前，本市猪粮比价约为7.5:1，生猪养殖整体处于盈利区间。据农业部监测信息显示，受猪肉价格上涨带动，猪粮比价于6月第3周达到6:1之上，生猪养殖结束

了近一年半的连续亏损局面，目前出栏一头商品肥猪可盈利250元左右，处于正常盈利区间。预计本周猪肉批发价格小幅波动，呈涨幅企稳趋势。

鸡蛋价格稳中微降。从产区了解，目前受蛋鸡进入“歇伏”期影响，产蛋量季节性减少，加之近期猪肉价格持续上涨，致使鸡蛋替代性作用增强，需求量进一步扩大，出场价格随之上涨。从鸡蛋价格运行规律来看，“立秋”后，随着天气转凉产蛋量将有所回升，对本市供应充足，后期价格进一步上涨空间有限，预计本周鸡蛋批发价格将稳中微降。

蔬菜价格基本稳定。受前期持续降雨天气影响，本市蔬菜整体价格呈持续上涨态势，其中：叶类及茄果类蔬菜受天气因素影响较大，批发价格环比及同比涨幅明显，但大白菜、土豆及白萝卜等大路菜价格相对稳定，且还有一定幅度回落。“立秋”后，随着天气逐渐转凉加之雨水天气减少，预计本周蔬菜上市量将逐渐增加，批发价格随之企稳，涨幅将有所减缓。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会
价格监测中心

【健康红绿灯】

绿灯

常吃萝卜好处多多



萝卜具抗癌、宽胸、化痰、利尿之功能。萝卜中含有多种酶，能消除亚硝胺的致癌作用，其中的本质素能刺激肌体免疫力，提高巨噬细胞的活性，增强其吞噬、杀灭癌细胞的能力。萝卜的辣味来自芥子油，它可刺激肠蠕动，促进致癌物的排除，萝卜中还含有许多抑制致突变活性的不明成分。

1碗豆浆顶半两牛肉



黄豆含有16%左右的脂肪，还有35%以上的蛋白质，且几乎没有淀粉。按蛋白质含量来算，50克黄豆相当于2两猪里脊肉。1碗豆浆（300毫升）约相当于半两牛腱子肉。半斤水豆腐约相当于2两后臀尖。豆腐干和瘦肉可以一比一地替换。

红灯

常吃卤蛋不利健康



卤汁经过反复烧煮后，会产生致癌物，长期过量使用可能致癌，且长时间浸泡在卤汁的鸡蛋会滋生许多细菌。而超市真空包装的卤蛋通常添加防腐剂，应少吃为妙。除此之外，含有过多酱油和盐的卤汁，使人体盐的摄入量增多，对高血压患者或小孩都是不利的。

公告	
郭伟（身份证号：110103197***22095X）；	
根据北京市第二中级人民法院关于我公司与你劳动争议一案的判决结果，为了顺利完成你的社会保险补缴事宜，需要按照社保部门的要求由你本人配合提供相关材料并签字确认。因公司无法与你取得联系，向你快递送达的告知书及相关材料被拒收，请你尽快主动与公司人力资源部联系，及时办理补缴社会保险事宜。特此告知！	
中国移动通信集团北京有限公司 2015年8月11日	