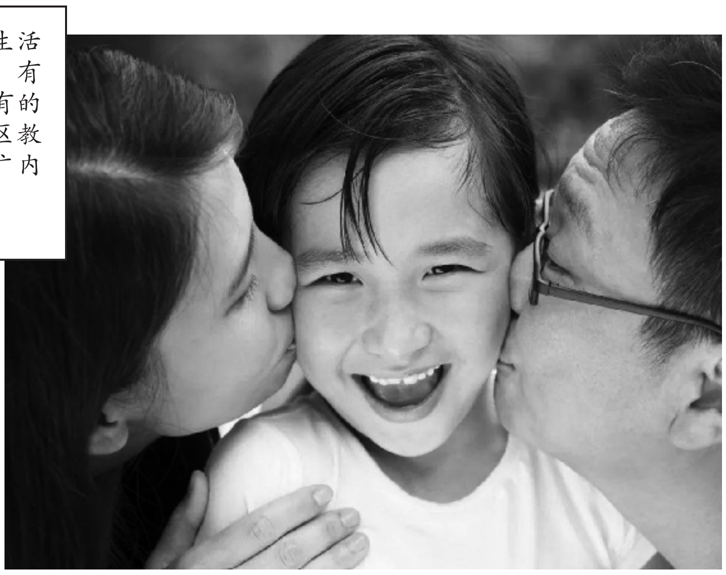
近期，电视剧《小舍得》因为题材和内容正好戳中家长们的神经而备受关注。而在现实生活中，近段时间，很多家长也明显感受到了学校和校外机构的变化。有的学校上学时间推迟了，有的学校在放学后可以“托管”孩子了……与此同时，不少校外培训机构有的转成了线上课，有的彻底“停课”，引得不少家长焦虑又无措。针对这些情况，西城区委教育工作委员会副书记、区教育委员会副主任王大庆，北京小学党委书记、校长，北京小学教育集团总校长李明新等做客广内街道“超级家长汇”，与众多家长分享了自己的教育理念。



五养相伴 让孩子健康成长

□本报记者 陈曦

责任重大
家长是孩子一生的老师

“家长是孩子的第一位老师，家庭教育是学校教育和社会教育的基础。”王大庆说。

他介绍，从4月份以来，各学校不断推进复学复课各项工作措施落实落细，从校内的“课后三点半”到各类体育活动、美育项目，都在有序推进当中。同时，对校外培训机构也在进行严格的规范化管理。而所有这些的目标就是：要让孩子们健康成长。

王大庆强调，每一位家长都是孩子一生的老师，所以各位家长的责任十分重大。希望家长们摒弃不正确的教育观念，从德智体美劳等各方面全面发展，强调立德树人根本任务的落实，抛开心理焦虑，从孩子的兴趣爱好出发，按照教育的本真因材施教，让孩子们受益终身。

家校合力
让基础教育回归本真

“课外班”是家长们绕不开的话题。看到别的孩子报了，自己家不报就觉得输在了起跑线上。可是如果盲目跟报，孩子累，家长也累。课外班真的那么重要吗？

李明新表示，人的发展是个性化的，需要发现和发挥自己的优势，当智力相当时，差距由非智力因素决定，所以比教育投入更重要的是教育方式。

随着时代社会的发展，老师、学生、家长都发生了巨大的变化，单边努力的教育已经无法适应时代的发展，所以教育必须从单边努力、双方对立、各自发力，走向家校合力。

李明新认为，“基础教育”的核心价值追求应该回归它的基础性，要为每个学生的人生发展打好基础，为整个民族的素质打好基础。对于每一个具体的学生来说，“基础”不是传统意义的“双基”概念，而是指人一生的身心健康、可持续发展、幸福工作与生活的基础，是全面的、和谐的、利于个性化发展的基础。

“五养”结合
让儿童健康成长

如何让儿童健康成长？李明新主张要做到慢养、牧养、顺养、素养、调养。

所谓“慢养”不是故意“慢”，而是说在育人上我们要有耐心，不盲从，不急于求成，更不能急功近利，应该让生命按着自身的规律一点一点地成长。生命的成长是需要日积月累的，不能“催化”成长。

我们应该关注的不是谁掌握的知识多、快、难，而是应该关注谁成长的全面、健康、快乐。校长、老师，特别是家长们，在儿童成长上一定要淡定，静待花开。

所谓“牧养”有“放养”的意思，但不是放手不管，而是比喻我们培养儿童要像草原的牧人放牧一样，把羊群带到肥美的草地，让羊尽情地吃草——我们要把儿童引到更广阔的、富有意义的知识空间，激发儿童主动学习的愿望和热情。

所谓“顺养”不能够理解成溺爱，也不能够理解成放任自流，这里的“顺养”是指要“顺木之天性”，因材施教。尊重儿童的天性，尊重儿童健康甚至高雅的兴趣和爱好，促其有个性地成长，鼓励他成为最好的自己。

所谓“素养”就是强调日常的修养，没有“素养”就难有“素质”。一个人有素质，特别是人文的素质，是后天培养的。“素养”的形成需要日常学习和生活中的价值引导，需要言行示范、严格要求、持之以恒；更要全面发展、育德为先。在这个过程中，关键是教师、家长身体力行。

所谓“调养”借鉴了中医的生命观、整体观理论，也是一种形象的表述。教育儿童就如同调养身体一样，关注儿童和谐的身心发展。当我们发现儿童成长中的问题时，要及时帮助孩子进步，要满腔热情对待，而不应该冷落儿童，更不应对发现的问题置之不理。

“系统的学习学科知识，学校是第一课堂，儿童接受教育，家庭是人生第一课堂，也是人生永远的课堂，家长和孩子共同成长非常重要。”李明新强调。

■生活资讯

北京市48种生活必需品价格监测表

采集日期：2021年4月21日　　　　单位：元/斤

品类	卜蜂莲花	物美	美廉美	永辉	幸福	盒马	顺天府	首航	欧尚	超市发	京客隆	天客隆	永旺	新世纪	均值	涨幅%
莴笋	2.49	2.98	3.98	2.53	3.98	5.75	1.43	1.29	2.39	2.99	2.99	2.29	4.95	2.98	3.07	-12.94%
芹菜	1.59		1.98	1.99	1.48	3.87	1.80	1.99	2.24	1.69	1.98	1.38	2.95	1.98	2.07	2.42%
生菜	4.84	4.98	2.38	3.99	2.99	7.79	5.67	4.39	3.79	4.44	4.99	4.99	3.95	3.98	4.51	2.04%
圆茄子	3.84	2.98	3.98	4.12	3.98	5.50	3.63	3.39	3.64	4.19	2.59	3.99	2.95	2.98	3.70	-7.19%
菜花	3.49	1.98	3.98	2.99	2.99	4.90	4.12	3.28	2.25	2.99	2.99	4.58	4.95	1.98	3.39	8.36%
青椒	3.29	3.98	4.98	3.32	3.99	4.45	4.13	4.99	3.84	3.39	1.99	3.78	4.95	2.99	3.86	-15.51%
尖椒	3.14	2.98	4.98	3.32	2.99	7.63	5.07	3.60	2.20	3.39	2.99	4.99	5.95	2.99	4.01	-6.06%
豆角	3.99	5.98	6.98	5.99	5.49	9.80	4.88	5.99	6.38	6.39	4.99	4.78	7.95	7.98	6.25	-0.77%
蒜苗	5.29	3.98	6.98	4.99	4.44	7.80	7.80	3.99	5.98	3.69	6.79	2.99	5.95	6.98	5.55	-1.40%
西红柿	2.34	2.98	3.99	2.19	1.99	3.94	2.90	2.56	3.14	3.14	2.99	3.99	3.95	2.19	3.02	-1.49%
白萝卜	1.04	0.99	3.83	1.39	1.28	2.03	1.44	1.49	0.94	1.39	1.38	0.89	1.85	1.38	1.52	5.94%
胡萝卜	2.34	1.88	4.43	2.26	1.98	4.42	2.59	3.99	2.04	1.99	2.79	2.68	2.35	3.38	2.79	0.86%
心里美萝卜	2.24	2.98	2.38	2.69	2.48	8.42	8.42	2.99	2.19	3.28	2.39	2.99	2.95	2.98	3.53	12.50%
小白菜	2.19	7.42	1.89	3.99	3.99	4.75	4.33	2.99	3.79	2.79	1.99	1.98	1.95	3.98	3.43	1.63%
平菇	7.30	6.45	2.98		5.98	9.07	7.15	5.90	8.83	2.99	4.79	2.98		6.98	5.95	22.72%
葱头	1.59	1.98	5.90	2.46	1.48	5.41	2.80	2.29	2.39	1.79	1.79	1.98	2.35	1.98	2.58	19.73%
绿豆芽	5.29	4.85	6.00	4.84	2.98	6.50	5.24	6.00	6.00	6.43	5.15	6.00	3.80	6.00	5.36	1.67%
黄豆芽	5.29	4.93	6.00	6.61	2.98	6.50	5.24	6.00	6.00	6.43	5.15	6.00	3.80	6.00	5.49	4.23%
土豆	1.79	1.38	1.99	1.39	1.28	2.50	2.40	1.99	1.69	1.69	0.99	1.78	2.45	1.98	1.81	-1.10%
苦瓜	3.74	3.98	4.98	4.66	4.98	4.54	7.80	3.49	3.99	4.29	3.89	3.99	7.95	4.58	4.78	-0.46%
冬瓜	1.64	3.32	2.44	2.22	1.99	2.60	2.43	1.19	5.45	1.99	2.39	4.99	3.95	2.50	2.79	-5.12%
黄瓜	2.34	1.79	2.99	1.46	1.99	4.32	3.63	2.38	1.99	3.49	1.99	2.98	3.95	1.98	2.66	-10.14%
圆白菜	0.94	0.99	2.30	0.99	0.88	3.37	2.31	1.19	1.04	0.99	1.39	1.28	2.35	1.58	1.54	3.33%
韭菜	2.99	4.09	2.84	3.66	2.48	10.10	4.92	2.90		4.99	3.39	3.98		1.98	4.03	19.46%
菠菜	2.99	3.93	3.98	3.66	2.48	4.83	4.55	2.99	2.99	2.64	3.48	2.68	6.90	2.98	3.65	4.18%
大白菜	0.99	1.18		1.39	0.88	2.70	1.16	0.99	1.04	0.99	1.28	1.99	1.35	1.38	1.33	-1.50%
油麦菜	4.64	4.68	7.42	3.99	3.99	4.50	5.90	2.99	3.94	2.99	4.28	4.99	4.90	3.98	4.51	1.73%
油菜	2.14	3.10	3.31	1.69	1.88	3.90	3.78	0.99	1.59	1.64	0.99	2.78	3.90	2.58	2.45	-7.62%
大葱	5.99	5.98	6.98	5.99	5.99	9.24	7.63	5.79	6.45	5.49	5.99	6.99	6.95	5.98	6.53	-1.79%
生姜	7.49	7.98	6.98	6.99	6.98	9.75	7.24	6.99	7.90	6.59	6.99	9.99	9.95	10.80	8.04	2.41%
大蒜	3.99	2.98	8.62	2.99	3.99	8.75	5.29	4.99	3.40	4.39	2.99	4.99	4.95	4.98	4.81	4.56%
鸡蛋	4.50	5.59	6.94	4.19	4.54	12.75	6.54	3.99	4.37	5.99	4.79	4.68	4.95	4.98	5.63	8.82%
白条鸡	8.40	7.99	10.64	13.19	10.90	19.58	16.80	13.80	19.80	16.85	9.98	15.80	19.90	22.80	14.74	-3.77%
草鱼	14.35	22.53	16.98	13.31	17.35	16.00	15.85	12.80	14.90	15.90	13.80	14.80	15.80	15.80	15.73	4.58%
带鱼	16.35	18.65	14.21	15.99	27.85	19.90	11.20		18.62	19.90	24.00		39.80	29.80	21.35	6.29%
鲜牛肉	63.30	79.93	32.98	37.48	33.94	45.75	48.80	39.80	74.50	35.80	41.80	23.99	49.90	48.80	46.91	-6.78%
鲜猪肉	32.90	23.98	36.67	23.31	27.90	35.80	26.00		33.15	35.35	25.90	28.80	17.90	34.80	29.57	-0.48%
五花肉	26.35	24.98	24.87	22.31	22.40	47.89	33.63	29.90	29.59	31.85	32.90	36.90	19.90	34.80	29.88	-0.68%
鲜羊肉	60.30	71.53	59.50	46.65	54.85	67.38	59.75	45.80	63.90	57.40	60.80	45.80	55.90	53.80	57.38	-1.23%
羊肉片	49.80	39.75	30.98	56.98		54.98	43.90	39.80	41.80	40.70	49.90	39.80	59.80	49.80	46.00	-1.40%
鸭子	8.90		11.35	18.80		21.42	12.69	7.99	19.80		7.80	5.99		15.80	13.05	-0.86%
粳米	2.47	2.49	1.99	2.56	2.49	2.99	2.59	1.99	2.39	3.60	3.69	2.88			2.68	3.23%
富强粉	2.09	1.60	2.69	2.29	1.69	1.74	1.89	1.99	2.98	1.89	2.18	2.29	2.98	2.49	2.20	-0.07%
标准粉	1.95	1.90		1.79	1.99		2.19	2.19			1.95			2.48	2.05	-0.97%
金龙鱼植物调和油	69.90	69.90	79.90	76.57	68.40	94.16	77.03	72.90	64.85		128.00	72.90	69.90	79.90	78.79	3.65%
鲁花花生油	159.90	159.90	159.90	159.87	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	0.00%
香蕉	4.99	3.68	5.90	5.32	3.98	7.61	6.15	2.99		4.69	3.99	3.88		6.98	5.01	-1.14%
富士苹果	5.49	3.31	3.98	4.99	3.98	6.82	5.18	5.99	4.44	5.09	4.98	4.99	3.95		4.86	-1.71%

（以上信息由北京市职工物价监督总站提供）

6种食物“吃出”免疫力

芦笋　芦笋属于深绿色蔬菜，其中富含微量元素硒、膳食纤维、维生素C、谷胱甘肽和其他重要抗氧化物质，它们能阻断氧自由基对体内细胞的攻击，从而提高免疫力，并起到辅助防治肿瘤的作用。

大蒜　当大蒜被压碎或咀嚼时，其中的蒜氨酸会变成大蒜素，对幽门螺杆菌、革兰氏阳性菌等多种细菌起到明显的抑制作用，消炎杀菌抗感染。除了大蒜素之外，大蒜中还富含硒、锗、蒜酶、铁等营养素。已有研究证实，大蒜可以通过刺激各种免疫细胞，如巨噬细胞、淋巴细胞、树突状细胞等来增强免疫系统的功能。

酸奶　人体70%以上的免疫细胞都位于肠黏膜内，所以肠道健康对于提升免疫力来说尤为重要。而益生菌能活化肠道内的免疫细胞，抑制致病菌增殖，维持菌群平衡，是保护肠道健康的重要物质。

酸奶中不仅富含嗜酸乳杆菌、格氏乳杆菌等益生菌，蛋白质、钙含量也很高，非常有助于免疫力的提升。

香菇　香菇素有“百菇之王”的美誉，它除了富含蛋白质、B族维生素之外，还有丰富的真菌多糖，这种营养素可以通过多条途径调节人体免疫系统，增强免疫力。

瘦牛肉　蛋白质是合成体内抗体的主要材料，特别是优质蛋白，它能加强免疫细胞对病原体的识别能力。而瘦牛肉不仅是优质蛋白的良好来源，它还具备一种特殊物质——肉碱，这种物质能携带脂肪酸进入细胞内，从而达到强体质、升免疫的作用。

西兰花　提升免疫力的食物中，肯定少不了西兰花的身影。据统计，西兰花中维生素A含量是大白菜的100倍，维生素C含量是番茄的6倍，蛋白质含量是菜花的3倍，钾、锌、钙、铁、萝卜硫素等含量都很丰富，这些营养素都有助于维持免疫水平。

（王婧）

·广告·

丰台区市场监管局　扎实推进无证无照整治工作

为全面推进创卫工作，打击无证无照经营违法行为，丰台区市场监管局长辛店街道所四项举措持续推进无证无照综合治理。

抓数据质量，促台账精准。开展无证无照经营地毯式摸排，详细掌握点位的牌匾名称、经营地址、房屋产权、类型规模、联系方式等基础数据，建立工作台账，及时更新数据。

抓综合治理，促成效突显。结合创卫工作，围绕重点地区和行业增加检查频次，联合产权单位对待拆迁区商户开展梳理，积极依托接诉即办线索开展无证无照商户整治，提高群众参与整治工作的积极性，在监管中起到宣传示范作用。

抓分类监管，促守法自律。加强宣传引导，对上账主体开展分类管理，“规范、疏导、取缔”相结合，引导符合法定条件的商户限期办理证照，合法经营，对危害性大、存在重大安全隐患的无证无照经营行为，坚决予以取缔，对于产权合法不符合禁限要求的经营主体，引导转型。

抓联合联动，促监管到位。联合城管队、派出所、平安办、社区等部门，组建无证无照整治队伍，对问题突出，需要集中整治的区域及行业，实施多部门联合执法，加强信息共享，有效杜绝无证无照情形发生。

（周婷婷）

注销公告　东成利德（北京）企业管理有限公司，统一社会信用代码：91110101774736820W，经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：张楠，上海同人实业有限公司，清算组负责人：张楠，请债权债务人于公告之日起 45 日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

注销公告　北京宝速科技有限公司（统一社会信用代码：911101050955747860）经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：马成林、李爱珍，清算组负责人：马成林，请债权债务人于公告之日起 45 日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

注销公告　北京利业创文投资中心（有限合伙）（注册号：110117017493734）经合伙人决议，拟向企业登记机关申请注销登记，清算人：邓晓波、王立军、王立军、杨□、汪传虎、任明学、陆戴勉、张丽贤、马飞，请债权债务人于公告之日起 45 日内向本企业清算组申报债权债务，特此公告。

个体工商户转变企业组织形式公告　北京马驹桥魏国强盛发商店（统一社会信用代码：92110112MA016LANXT）现拟变更为企业组织形式，变更后的企业类型为有限公司，本人承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务仍由本人承担。个体工商户签名：魏国强，2021 年 4 月 23 日

吊销转注销公告　北京斯普瑞斯文化有限公司，注册号：110108014404957，经股东会决议，拟向公司登记机关申请吊销转注销登记，清算组成员：刘文、柳丹、王雅婷，清算组负责人：刘文，请债权债务人于公告之日起 45 日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

遗失声明　北京九鼎环能信息咨询中心（注册号：1101011073003）不慎遗失营业执照正副本，特此声明作废。

刊登热线：13699137322