

向大气污染宣战 保卫“郑州蓝”

举报大气污染
请拨打本报新闻热线 **96678**

2016年12月21日 星期三 统筹:王长善 编辑:赵璇 美编:杨卫萍 校对:亚丽

停课第一天,你家孩子咋过的?



新华书店看书去。

A 雾霾天放假的孩子去哪儿了

因雾霾天气,全市中小学、幼儿园20日、21日停课。虽然学校提倡减少外出,但好动是孩子的天性,不想窝在家的孩子去哪儿了?记者在书店和休闲娱乐场所,不时见到孩子的身影。

郑报融媒记者 马健 图



戴上口罩,到人民公园休闲一下。



B 雾霾中的舞步

昨日上午,郑州持续雾霾天气,但人民公园内仍然有不少老人在跳舞,有的戴着口罩,有的并未做防护。很多退休的老人生活比较单调,跳舞、晨练成为他们生活中不可或缺的内容。

郑报融媒记者 马健 图



C 雾霾天,中小学校园静悄悄 快看这所学校,微信群里真热闹

本报讯 19日夜间11时40分,市教育局发出紧急通知,全市中小学和幼儿园停课两天。课虽然停了,但学习仍在进行中。你看,郑州市第44中学的微信群、QQ群热闹起来了。

停课不停学,微信群很热闹

在妥善安置住校生以及来校学生返回家中后,郑州44中的校园归于平静,但家校沟通的各类平台如微信群、QQ群、校信通等热闹起来。为让学生能在家更好地进行自主学习,帮助他们形成独立自主学习的好习惯,老师们纷纷采取各种措施督促学生“停课不停学”。

初三年级的安健老师利用家长微信群,将数学卷子进行详细解读并将手写版解析发送至家长群,让家长帮助孩子们自主学习。初二年级二班则为孩子们布置了一项特殊的任务——“雾霾天停课不停学家庭服务活动作业”,要求学生除了认真完成各科老师每天布置的作业外,任意选择并完成

一项或多项家务活动,如扫地、擦地、刷碗、做菜、洗衣服等内容。初三六班的老师把手写作业拍下来,在微信群里布置了这两天的作业。

家长们纷纷为老师的敬业表示赞扬和感谢。

停课了,谁来管孩子?

市教育局通知中还专门提到:停课期间,停课不停学。全市各中小学要指导学生在家做好功课复习和自主学习工作。各幼儿园要指导家长在家开展安全常识教育。

此外,全市老师、学生均可登录郑州市各个优质资源共享平台,进行学习和观摩。

1. 优教通——同步学习网
2. 河南省“一师一优课、一课一名师”部级优秀课例展示
3. 郑州市数字资源平台
4. 郑州名师网络工作室

郑报融媒记者 张勤 通讯员 冯持

D 多食蔬菜和水果补充维生素C 科学饮食可降低雾霾天气对身体伤害

入冬以来,雾霾天气不时造访。专家指出,除尽量减少户外活动、戴口罩加强有效防护外,还可以通过科学搭配食谱降低雾霾对人体的伤害。

南昌大学二附院中医科主任中医师李维旭认为,网上流传吃清肺食物能对抗雾霾伤害的说法并不科学。雾霾对人体有害主要是因为部分细微颗粒物会进入肺部,引发肺部和心血管疾病,但食物吃下去进入消化道,不能直接把肺里的有害物质“带出来”。

李维旭说,尽管食物不能直接清除雾霾危害,但科学的饮食能有效减轻雾霾带来的不良后果。雾霾天气下,饮食要以清淡为主,多食蔬菜和水果补充维生素C,也可以进食百合、雪梨、莲藕、蜂蜜等,提高自身免疫力。

雾霾天气对人体的呼吸系统影响最大,极易引起急性上呼吸道感染、支气管炎、肺炎等疾病。医生建议,痰多、咳嗽人群可多吃白萝卜,内火旺盛的人可多进食绿豆、荸荠等。据新华社

12月21日-25日 天成珠宝

礼遇圣诞

MERRY CHRISTMAS 惠享天成

2017年度钻石铂金新品推介会

黄金任意换

加工费减半
不限克重,特殊商品除外

买钻石

特殊商品除外
不与其他优惠活动同时进行

折后送价值 888元K金

黄铂金限时大抢购

活动 11:00-12:00
期间 15:00-16:00

仅限购买,不与其他活动同时进行

典雅翡翠

1.9折起

郑州市
二七塔北100米天成金楼
嵩山路222号天成珠宝城
红专路48号天成珠宝
德化步行街100号天成银楼

大学路168号沃尔玛天成珠宝
开封市
西门大街388号新玛特天成珠宝
解放大道158号大润发天成珠宝

平顶山市
鲁山县人民路金鼎财富广场
天成珠宝
服务热线:400-0012-999

在法律允许范围内,天成珠宝保留此活动的最终解释权