



一日三餐发微信看看谁的盘子“干净” “晒光盘”让孩子学会珍惜粮食



晚报讯(记者 苏羽 王伟 摄影报道)“我家孩子从小跟着爷爷奶奶生活,他爷爷就总教育他不要剩饭。”家住薛城区清泉小区的居民秦女士在宝妈微信群里分享着育儿经验。由于家人都很重视“光盘”教育,孩子每次都不剩饭,有时候还会提醒大人们碗里还有一些米粒要吃完呢。

秦女士的儿子今年6岁,从小养成的这个好习惯,让秦女士很有成就感,她将儿子的“光盘行动”发到微信朋友圈后引来众多好友点赞。原来,秦女士家从孩子很小的时候立了个规矩:一日三餐,人人必须“光盘”,并坚持将全家老小每顿饭后的“光盘”成绩发到朋友圈晒一晒。

“在家吃饭要‘光盘’,出门吃饭也要‘光盘’。现在有了‘晒光盘’这个游戏,孩子‘上瘾’了!每次在外吃饭,打包剩饭剩菜都成了他分内的事。”秦女士颇为自豪地说。

近日,在中区君山路上的温馨托辅小餐桌兴趣辅导班内,上二年级的小朋友明明对老师说,“老师,我今天没剩饭,全部

吃完了!”老师随即掏出一朵小红花作为嘉奖,并鼓励其他小朋友向他学习。“我们老师与家长联手在孩子中大力倡导‘光盘行动’,平时以小红花、小粘贴作为嘉奖,鼓励孩子不剩饭剩菜。通过家长和学校的共同努力,孩子们逐渐养成了‘光盘’的好习惯。”该兴趣辅导班的老师说。

但也有不少孩子浪费食物的现象触目惊心。某艺术培训学校的付老师称,他经常能在食堂看见一些孩子浪费食物,水果啃两口就扔,学校分发的酸奶和蛋糕吃得不可口就倒掉。“多数孩子是独生子女,家庭条件好,父母宠溺,大人自己觉得饭菜不可口,就不会再让孩子吃一口的。”付老师说。

付老师表示,从孩子的表现就能看出,仍有很多家长忽视了对孩子的“光盘”教育,等这一代独生子女长大,食物浪费的习惯可能更严重。“光盘行动”不仅仅是一句口号,也是一种厉行节约、倡导珍惜的生活态度。家长们在孩子面前一定要自身先做到“光盘”,用行动告诉孩子不要浪费粮食。

新车被剐蹭 邻居不认账

民警帮调解 双方握手言和

晚报讯(记者 王萍)家住市中区文化北里的王女士最近买了辆新车,车子到手后心里挺美,但由于老旧小区没有停车位,王女士就把车停在自家门前,谁知邻居回家时,把王女士的车刮掉一片漆,并且拒不承认,邻里关系一度陷入僵局。

8月7日下午,王女士家的门铃被按响了,王女士开门一看是邻居,心想可能是她的车堵了邻居家车库门了,于是打算去挪车。邻居却和她聊着无关紧要的话题,也没说车的事。

王女士看邻居的车已经开进车库里了,又没有其他事情,当时就感觉有些不对劲。

王女士家门口装了监控摄像头,回家后王女士就查看监控视频。原来,邻居回家时,把王女士的新车前部刚蹭掉一块漆。王女士敲响了邻居家的门,并说明此事。

没想到邻居竟然不承认,王女士这下恼火了,不承认没关系,来看监控视频不就可以了么,但是邻居拒绝看监控视频,双方争执不休,无奈之下王女士只好报警请民警来帮忙协调。

民警查看监控画面后确定是王女士邻居所为,邻居无法推脱承认了此事。经过民警的耐心调解,邻居答应赔偿王女士损失费用三百元。



王女士见邻居态度良好,为了息事宁人,接受了邻居的道歉,两家人握手言和。

车辆直行猛一拐 后面骑车人忙刹车 小区内拐弯也要打方向灯

晚报讯(记者 李帅)“车辆进入小区内,虽然车速较城市道路降低了不少,但是对于小区内步行的和骑车子的居民来说,还是相对较快。所以,在小区内行车也要遵循驾车的一些基本操作,比如从小区主干道拐到车库或是其他小路上,很多居民都不打方向灯,这样存在一定的安全隐患。”近日,市中区光明东路附近一小区居民马先生在社区居民微信群里提醒大家。

据马先生介绍,他骑着电动车在小区内行驶,经常遇到前面正在行驶的机动车突然拐到车库前的小路上,之前却不打开方向灯,几次他都急刹车险些碰上。

在建设路上一小区内记者看到,小区内道路两侧停满了车辆,小区内来往的车辆不断,有些车辆在小区道路拐弯的时候根本不打方向灯,这时候如果在车后面有电动车或是行人只能暂行等待车辆经过。“小区里道路较窄,虽然进入小区车辆较慢,但是如果不打方向突然转弯,不给后面的行人提前示意,



给您提醒

很容易发生事故,我就经常遇到这样的情况。”小区居民王女士说。

“小区道路虽然不是城市道路,但是在小区道路上驾驶,驾驶规则也应该遵守,不能因为进入小区,车速减慢而忽略这些操作。提前给后面的车辆或是行人示意,让他们有心理准备,这样就会安全很多。所以,建议邻居们进入小区驾驶车辆在转弯时一定要打方向灯不要忽略这些细节操作。”小区居民孙先生说。

早上跑步骑车 晚上健身房加练

爷俩一起健身减肥有成效

晚报讯(记者 孔浩)市中区某中学初二学生小张体型很胖,在这个暑假里,爸爸帮他制定了健身计划,并且爷俩一起比着锻炼,使他成功减肥十多斤,感觉着暑假没有虚度。

小张的胃口很好,从小就较胖,随着年龄的增长,体重也是不断地增加,刚上初中时体重就达到了将近一百公斤,给自己的学习和生活带来很大的不便。小张的父亲喜欢健身,跑步、骑自行车样样在行,原本体重超过了一百公斤的他,经过这些年来坚持锻炼,目前体重保持在80公斤左右,体质明显好于过去。

今年进入暑假以来,小张也想利用假期进行锻炼,把多余的脂肪减一下,但唯恐自己的意志不坚决,坚持不下来。他把自己的想法告诉了父亲老张,老张对此很是高兴,感觉儿子长大了,自己会规划生活了,于是帮儿子设计健身计划。老张还把儿子带到了自己经常去的健身房,让教练帮着参谋如何进行科学锻炼,并为儿子办了一

张健身卡。

刚开始的时候,小张信心十足,在教练的指导下,练的非常起劲。但几天下来,他感觉浑身疼痛,手臂也抬不起来,那种难受的感觉让他想放弃锻炼。老张看到儿子有些气馁,便及时地帮他调整心态,和教练商量,稍微减轻了些锻炼的强度,等度过了这个不适应期之后,再继续加紧锻炼。

老张、小张爷俩除了每晚健身锻炼之外,早上老张还会喊起来想睡懒觉的儿子,两人一起到体育中心或者东湖公园跑上一阵子。周末的时候,爷俩还会骑着自行车,顺着南部山区的绿道,骑上几十公里。当然在平时的饮食上,老张也和儿子商量好了,不吃大鱼大肉,更不吃各种零食小吃,以免增加体重,起不到锻炼的效果。小张很是配合,虽然有时累极了不高兴,但一想到爷俩的约定,便咬咬牙继续坚持。

经过一个多月的加强锻炼,小张的变化非常明显,肚子小了,也



勤快了,原来睡懒觉的习惯没有了。最值得庆贺的是,他减掉了十多斤的肉。很多熟人见到小张后,都感觉他瘦多了,人也精神了,几句称赞的话之后,小张的信心更足了。他表示,在接下来的半个多月暑假里,他将更加努力的锻炼身体,争取在初三时,将体重降到正常的指标,以此来改变自己,迎接高中生活。



一堆树叶,一些花瓣,还有白菜叶,家住市中区立新小区的刘女士和孩子一起用这些东西创作出一幅幅漂亮的作品。“孩子放假了,带她来参加这个创意亲子活动非常开心,还认识了不少朋友,比孩子在家里看电视强多了。”刘女士说。

(记者 黄天鸽 摄)