



父母当成为孩子的好榜样

核心观点

在日常具体生活中 ,父母要时时刻刻严格要求自己。一定要让孩子做到的 ,父母自己先做到 ,做孩子的好榜样 !

□ 本报评论员 洪盛勇

本报报道 ,近日 ,一段关于 网瘾父亲变身健身达人 的励志视频在网络走红 ,视频里的主人公是 43 岁的景宁人胡勇忠。胡勇忠是一名厨师 ,曾是一名游戏爱好者 ,为了给孩子树立好榜样 ,胡勇忠开始了健身生涯 ,到现在已经坚持了 5 年。

胡勇忠是儿子的好榜样。作为广大父母 ,就该像他一样 ,做孩子的好榜样。

父母的一言一行 ,一举一动 ,都有可能成为孩子的效仿对象。无数事例证明 ,孩子最初的行为习惯都是从父母身上学来的。因此 ,父母要特别重视自己对孩子的巨大影响作用 ,时时处处为孩子树立好榜样。

前苏联著名教育家马卡连柯曾经讲过 :父母对自己的要求 ,父母对自己家庭的尊重 ,父母对自己每一行为举止的注重 ,是对子女最首要的 ,也是最重要的教育方法。所以在日常具体生活中 ,父母要时时刻刻严格要求自己 ,事事起榜样作用。一定要让孩子做到的 ,父母自己先做到。

在现实生活中 ,许多父母是希望孩子认真学习 ,名列前茅 ,但自己却无所事事 ,老是指责孩子沉迷游戏 ,但自己却深陷游戏之中 ;老是希望孩子能够诚实善良 ,但自己却谎话连篇。如此榜样 ,孩子能服气吗 ,能学好吗 ,能健康成长吗 ?

2002 年我开始接触网络游戏 ,那款名叫 天

堂二 的游戏正火遍网络 ,当时我因为手被烫伤在家休养 ,闲来无事便迷上了。胡勇忠告诉记者。2016 年 ,儿子上小学了 ,胡勇忠注意到游戏对孩子产生了不小的影响。自己 废 了没关系 ,可不能毁了孩子的人生。在一场家庭危机后 ,他卖掉攒了十多年的装备 ,注销了所有的账号 ,并卸载了客户端。为了给自己找点事做 ,开始尝试跑步 ,没想到因此打开了新世界的大门。如今 ,我儿子学习很认真、努力 ,成绩排名在全年级前 20 名。胡勇忠说 ,孩子有时也喜欢和同学打游戏 ,但他告诉儿子要适度 ,现在我的话孩子都能听进去 ,因为他觉得我是一个很酷的爸爸。

做孩子的好榜样很难 ,关键是心中要真正装着孩子。多想想孩子的成长 ,多想想孩子的未来 ,那么 ,在困难面前就会选择坚持 ,用勇气和毅力把榜样真正做好。

胡勇忠在改变习惯时就很难 ,无数次想要放弃 ,但最终他选择坚持。他每天 5 时 30 分起床 ,至少坚持健身一个小时 ,坚持一段时间后 ,胡勇忠的体重明显下降。他渐渐地体会到了健身的乐趣 ,开始尝试冬泳、徒手健身、铁人三项等健身项目 ,并在多项体育赛事中获得好成绩。这一切 ,都是想给孩子做一个好榜样 ,让孩子学会健康的生活方式 ,学会坚强 ,学会说话算话 ,健康成长。确实 ,心里装着孩子 ,一切苦又算得了什么 ? 榜样的力量是无穷的。作为父母 ,应当严格要求自己 ,做孩子的好榜样 !

非标电动车淘汰需要共参与

核心观点

这不仅可以有效预防和减少电动自行车安全事故发生 ,更是为了共建一座绿色、安全、文明、有礼的城市出一份力。

□ 莲都 邹成

近日 ,丽水市发出关于做好非标电动自行车淘汰置换倡议书 ,主要是为了保障人民群众生命财产安全 ,推动电动自行车综合治理集成改革 ,鼓励广大家庭带头遵守电动车专项整治的有关要求 ,有效预防和减少电动自行车安全事故发生。

电动自行车作为代步工具 ,由于电动自行车灵活且速度快 ,为我们的出行提供了便利 ,但同时让我们察觉到这背后存在的安全隐患。据浙江省公安厅数据 :全省三分之一的交通事故与电动自行车有关 ,去年浙江省内交警在路面纠正的非机动车违法达 610 万起 ,这当中主要是电动自行车违法。

近年来 ,浙江各级公安机关开展 创文明交通、治秩序乱象 系列行动 ,从严查处违法载人、闯红灯、逆行等严重交通违法行为 ,到检查佩戴安全头盔骑乘电动自行车 ,再到电动自行车综合治理集成改革 ,每个行动的背后都展现出以民为本的初心。此次的改革行动 ,不仅是减少非标电动自行车所带来的出行风险 ,更是为我们的生活安全筑起了一道屏障。

文明出行 ,非标电动车淘汰置换需要大家的共同努力。首先 ,加强宣传 ,营造良好工作氛

围。组织机关党员干部职工、村(社区)网格员学习《浙江省电动自行车管理条例》,加强对淘汰置换政策全面和深入了解。结合创建全国文明典范城市 ,充分利用互联网放大效应做好线上宣传 ,以及积极引导机关党员干部、村(社区)网格员积极支持和参与此项工作 ,走进人群 ,面对面的解读和引导 ,让改革蔚然成风。

其次 ,作为文明城市的一份子 ,我们应发挥主人翁精神 ,要充分认识到这项改革是带给我们更加安全的保障和更加绿色文明的形象 ,要自觉积极参与到备案非标电动自行车提前淘汰置换的行动中来 ,积极向身边家人、同事、朋友等广泛宣传我市关于鼓励备案非标电动自行车提前淘汰置换相关政策 ,形成亲友圈人人皆知、人人遵守 ,积极参与置换的良好局面。最后 ,要合力营造安全有序、绿色低碳的城市氛围。我们要自觉遵守交通安全法律法规 ,主动佩戴安全头盔 ,杜绝闯红灯、闯禁行、逆行等交通违法行为。提升保护和改善环境意识 ,积极倡导绿色低碳出行方式 ,形成绿色文明新风尚。

创建安全文明有序的交通秩序需要全民参与、共建共享。市民要立即行动起来 ,积极配合、参与备案非标电动自行车淘汰置换工作 ,养成文明出行习惯 ,增强文明出行意识 ,引领文明出行新风尚 ,不断提升道路交通安全水平。

声明 :
本报《念白勺 杂谈》版倡导百家争鸣 ,所有言论皆为一家之言 ,不代表本报立场。

人人都应成为 应急员

核心观点

日常生活中有许多潜在的危險 ,我们要多了解掌握应急知识 ,当好自己和家庭的 应急员 。

□ 景宁 吴荣标

日常生活中有许多潜在的危險 ,我们就要多了解掌握应急知识 ,学会防患于未然。

生活中我们离不开火 ,但用火不慎 ,就很容易引发火灾。一些家庭火灾很多是由于人们疏忽大意造成的 ,常常事发突然 ,令人猝不及防 ,后果严重。如果你掌握了预防家庭火灾的应急知识 ,发现火情 ,迅速采取措施 ,尽快扑灭初起之火 ,或设法延缓火势的蔓延 ,就能减少由此造成的损失。

当毗邻房间发生火灾 ,烟雾弥漫时 ,一定要记得不要盲目开门 ,可向门上泼冷水降温 ,用浸湿的衣服、被褥堵住门窗缝隙。同时 ,应立刻向窗外挂出醒目物件 ,以示室内有人 ,也可以大声呼喊 ,便于营救。

应对火灾要讲究方法 ,当遇到火势较大时 ,就可向头部、身上浇冷水或用湿毛巾、湿被单将头部包好 ,用湿棉被、湿毯子将身体裹好 ,离开着火区。如果浓烟太大 ,可用口罩或毛巾捂住口鼻 ,身体尽量贴近地面行进或者爬行。如住在比较低的楼层 ,可以利用结实的绳索或将床单、窗帘布撕成条拧成绳 ,拴在牢固的窗框、床架上 ,沿绳缓缓爬下。如果你掌握了这些应急火灾的知识 ,当碰到火灾时 ,也能化险为夷。

盛夏时节 ,在连续高温酷暑日子里 ,肯定会造成人体的不适 ,影响生理、心理健康 ,甚至引发疾病或带来生命危险。这个时候就要做好应急预防 ,比如饮食宜清淡 ,多喝开水、菊花水、绿豆汤等防暑饮品。不要长时间停留在空调房内 ,也不能长时间直接对着头或身体的某一部位吹电扇。准备好清凉油、十滴水、仁丹等防暑降温常用药品。如遇到有人中暑 ,要立即把病人抬至阴凉通风处 ,并给病人服用防暑药品。如果病情严重 ,需送往医院进行专业救治。

夏天会遇到暴雨 ,尤其是短时间内达到暴雨量级的强阵雨 ,极易造成城市内涝 ,给我们的生命财产造成威胁 ,也会给城市交通带来重大影响。应在雨季前对房屋进行必要的检查修缮。暴雨时尽量不要外出 ,如必须外出 ,应尽可能绕过积水严重路段。在积水中行走 ,要注意观察 ,远离漩涡 ,防止跌入地坑、下水道等。驾车时 ,应尽量绕行积水过深的路面和涵洞 ,切勿强行通过。

应急的知识量多面广 ,涉及生活中的方方面面 ,我们要用心去学习去掌握 ,为抵御灾害时刻准备 ,我们的生活就能多一分平稳安康。