

要迎来今冬首场雪了?

降水贯穿本周始终,周六周日气温将降至零下

信阳消息(记者 韩蕾)刚刚过去的周日,雨水的光临让干燥的天气有所缓解。但是,湿冷的天气将会贯穿新的一周。记者从市气象台了解到,冷空气将从今日起强势入侵,白天的最高温度或将从10℃以上降至0℃,而早晚的最低温度也将降至零下。同时,本周伊始就有雨水降临,到周六周日两天,雨水将夹杂着雪花光临我市。这下小伙伴们就不用再羡慕其他已经下雪的城市了,可能仅仅只有小雪,但小雪已经来了,大雪还会远吗?

具体天气预报如下:12月3日(星期一),阴天有中雨,10℃~12℃;12月4日(星期二),小雨转多云,6℃~11℃;12月5日(星期三),多云到阴天有小雨,5℃~11℃;12月6日(星期四),阴天有小雨,4℃~7℃;12月7日(星期五),阴天间多云,2℃~5℃;12月8日(星期六),阴天有小雨雪,-1℃~2℃;12月9日(星期天),阴天有小雪,-2℃~0℃。

湿冷的天气会让我们的

空气质量有所改善,相信过不了几天,小伙伴们就不用再“雾里看花”了。当然,冷空气来临,小伙伴们还是不能掉以轻心,帽子、围巾、手套等保暖物品都该派上用场了。因为降雨的缘故,路面会比较湿滑,市民在出行的时候一定要注意安全。



便民信息

信阳市供水集团公司特约

今日天气:雨 10℃~12℃



“参加这样的活动,孩子变化真大!”

浉河区民族社区儿童礼仪课堂受欢迎

信阳消息(记者 马依帆)“孙女这两天懂礼貌了,社区组织这样的活动挺有意义的,对孩子的成长特别有益。”昨日,说起社区的儿童礼仪课堂,民族社区居民王会琴由衷点赞。

弘扬传统文化,宣扬文明礼仪要从“小”抓起。11月30日,浉河区五里墩街道民族社区开展儿童礼仪课堂,向辖区小朋友传授文明礼仪知识。记者在活动现场看到,社区志愿者通过情景演绎的方式,向小朋友们传授文明礼仪知识。

通过模拟不同的角色,小朋友们了解学习不同身份需要表现出的不同礼仪。社区志愿者还结合日常生活讲述了餐桌礼仪、师生礼仪、问好礼仪和待客礼仪等多方面知识。有趣的互动形式让孩子们对日常文明礼仪知识产生更加深刻的印象,很多小朋友表示要做个懂礼貌、讲文明的好孩子。

民族社区党支部书记叶林



社区孩子学礼仪(社区供图)

向记者介绍,礼仪课堂向孩子们传播了很多实用的礼仪知识和礼仪文化,增强了他们的文明礼仪意识,希望这次课堂能够引导

孩子们将“文明礼仪”也落实到日常的学习和生活之中,感染身边的每一个人,让社会更加和谐、美好!



跟心理咨询师学“教子经”

南湾湖风景区茗阳天下社区家长学校真热闹

信阳消息(记者 马依帆)“语言的力量很奇妙,积极的语言可以鼓励孩子成长,消极的语言则可能给孩子带来意想不到的伤害。”11月30日下午,南湾湖风景区贤山街道茗阳天下社区的家长学校很是热闹,数十位家长集体探讨“教子经”。

记者了解到,为进一步加强未成年人思想道德建设,培养优秀家风家教,帮助广大社区家长了解、交流正确教育孩子的方法,茗阳天下社区邀请国家二级心理咨询师关欣为社区居民做

了《成就孩子一生的语言力量》的专题讲座。

交流中,关欣围绕认识身份的积极影响,语言对孩子成长的影响等方面,理论联系实际,从自己的教育实际入手,深入浅出地进行讲解。从与孩子交流语言中消极影响和积极影响所带来的不同效果,带领家长亲身体验,畅谈感受,让家长在实践体验中感受不同的语言会对孩子的成长造成不同的影响,从而引导家长要学会用积极的语言,鼓励孩子的成长点滴。

“说实话,感触特别大。我的

孩子很贪玩,成绩不稳定,我很少落孩子,很少想到过那些需要给孩子带来的伤害。”听完讲解,很多家长表示受益匪浅,互相讨论分享心得感受,探讨合适的教育孩子的方法。

茗阳天下社区党支部书记刘臻向记者介绍,这样的活动丰富了家长的教育知识和方法,加强了居民与社区的联系,受到社区居民的好评。社区也希望以此类活动为契机,切实推动未成年人道德建设工作,提升未成年人的文化素养,为我市创建全国文明城市添砖加瓦。

声明

今本人由于不慎遗失增值税发票一张,发票代码:4100172320,发票号:21982840,开票金额:4533.97元,因不慎丢失,特声明作废。

声明人:徐苏妹

2018年11月30日

维生素D越充足 人的精力越充沛

美国弗吉尼亚联邦大学的科学家近日发现,人体内的维生素D可以帮助人们产生充沛的精力。

研究人员分析了美国全国健康调查项目中近2000名20岁~49岁的成年人信息,采集参试者血液样本,并分析其血液中的维生素D含量。随后,参试者在跑步机上进行一系列运动测试,以测量身体最大摄氧量。这个数值越高,表明参试者的体适能越强。

研究人员根据血液中维生素D含量将参试者分为5组。含量最高组的最大摄氧量比最低组高出约3个单位。在考虑了可能影响心肺健康的其他因素(如年龄、性别、种族、体重指数、吸烟史、高血压和糖尿病史等)之后,这种关联性依然存在。

研究人员指出,维生素D受体存在于人体内许多细胞中,其中也包括心肌细胞。维生素D与这些细胞的结合有助细胞内肌肉蛋白质的合成和能量的生成,从而提高体适能,提升精力。(据《生命时报》)

知识与健康

