



礼润童心共成长 启蒙启智启新程

——华宇幸福汇成长计划入学礼侧记

全媒体记者 唐亚江



齐正衣冠、躬行礼仪、朱砂启智、落笔成人……7月15日，铁西区地直街道华宇社区的萌娃们牵着父母的手，通过寓意梦想起飞的“启智门”，走进华宇商学院，开启人生学习新阶段。2023 华宇幸福汇成长计划入学礼·开蒙启智活动如期举行。



蒙养、启智、齐发芽。在人生的重要时刻，华宇幸福汇组织开展仪式感满满的入学礼，用独特方式促进孩童茁壮成长，帮助他们不仅“成人”，而且“成才”。

“弟子规、圣人训、首孝悌、次谨信……”四平华夏墨贝国学礼仪创始人李延玲倾情授课，诵读讲解《弟子规》。小萌娃们打开书卷，跟着老师津津有味地学习传统文化中的美德，朗朗的诵读声响彻课堂。

《弟子规》中讲述的故事，涉及孝亲、尊师、节俭、自律等方面，华宇幸福汇把讲故事与讲道理结合起来，渗透于德育中，用经典的故事帮助小萌娃领悟文章的内涵。让孩子们切身体验到中华优秀传统文化的魅力，将中华优秀传统文化的种子播撒到孩子们的心中。

古人云：“童蒙之学，始于衣冠；先正衣冠，后明事理。”诵读完毕，孩子们一个个昂着小脑袋，满心欢喜地等待着爸爸妈妈为自己正衣冠，扣好人生的“第一粒扣子”。孩子们向父母深深地三鞠躬，感谢父母养育之恩。

随着一曲舒缓的音乐，家长在萌娃额头的正中间点上一个像“痣”一样的红点，因为“痣”与“智”谐音，意为开启智慧，寄托美好的愿望，以“朱砂启智”的仪式，开启就读一年级的第一课。华宇幸福汇祝福小萌娃们智慧启航，从此眼明心亮、乘风破浪。

“人”字启蒙，开笔添智。在家长的指导下，小萌娃手持毛笔，提笔蘸墨，一笔一划，庄重地学写“人”字。

“开笔礼”是中华优秀传统文化中对少儿开始识字习礼形式的称谓。在中国古代，学子入学前，首先要行开笔礼，由启蒙老师讲授人生最基本、最简单的道理，并教读书、写字，然后参拜孔子像，它是少儿进入学习阶段的重要纪念仪式。

主持人周艳丽老师为萌娃们讲解“人”字含义：一笔写德，一笔写才，撇捺相成，人之根本。希望孩子们在仪式中感受勤学苦练、尊师孝亲、崇德立志、仁爱处世的中华传统文化精髓。

随后，孩子们个个精神饱满，手持鼓棒，庄严郑重地敲起大鼓。每

一声洪亮的鼓声，都孕育着一个崭新的希望……

当天，四平老约翰绘本馆馆长、吉林工程职业学院授课教师叶子，为家长们讲解幼小衔接的方法指引，让家长和孩子平稳度过焦虑期。

人生百年，立于幼学。近年来，华宇幸福汇通过举办成长计划入学礼、菁英计划成人礼、国学夏令营、慰问敬老院老人、

植树节添绿、为“星星的孩子”点亮成长的天空等多种形式，进行教育引导、文化熏陶、实践养成和制度保障，不断提高青少年的人文素养和审美情趣，使孩子们树立崇高的道德标准和价值目标，帮助孩子塑造良好的道德品质和礼仪规范，为培养德智体美劳全面发展的合格人才打下基础，扎扎实实做好“幼有所育”大文章。



展现太极魅力 传播健康文化

市太极拳健身养生学会九年间收获奖牌64块

本报讯(通讯员 杨紫艺)7月15日，市太极拳健身养生学会在铁西区正平广场举办成立九周年庆祝活动。这支近百人的太极拳队伍，在过去九年的每一个清晨和傍晚活跃在正平广场，为这座城市增添了文化和健康的色彩。

大力弘扬太极文化，为武术之乡增光添彩。养生学会采取多样的教学方式，九年来公益培训了十几种(套)陈氏太极拳械。在九周年的庆祝活动上，会员们将自己多年来所学的各种拳械进行了展演。教练员神情专注、拳法精

湛，学员们一丝不苟，各有所长。

各类赛事成绩斐然，会员队伍再创佳绩。九年来，养生学会在国际、国家、省、市等各级武术比赛中取得集体金奖1次、集体一等奖2次、单项第一名4次，累计荣获金牌21块、银牌25块、铜牌18块。共培养国家一级武术裁判员3人，国家级社会体育指导员9人、国家一级社会体育指导员13人、国家二级社会体育指导员408人，中国武术段位六段6人、五段5人、四段6人、三段10人，为培养我市武术人才作出了贡献。

提高防范意识 增强反诈能力

伊通民警进校园宣传电信诈骗知识

本报讯(全媒体记者 刘莉)为提高学生防范电信网络诈骗意识，杜绝在校学生参与“两卡”违法犯罪活动，日前，伊通满族自治县公安局刑警大队民警深入伊通满族自治县职业技术教育中心，为500余名在校学生开展谨防沦为电信网络诈骗犯罪“工具人”法治教育专题讲座。

宣讲中，民警为同学们分发了《致学生家长的一封信》及反诈宣传单，还通过案例和讲解相结合的方式向在座学生宣讲了帮信罪及帮信罪

常见的形式，深刻剖析了犯罪分子的作案手段和诈骗伎俩，告诫广大学生在日常学习生活中一定要拒绝不法人员的利益诱惑，绝对不要出借、出租、出售电话卡、银行卡及支付账户，要远离电信网络诈骗犯罪，遇到可疑情况，多与家长、亲属、老师沟通或拨打110报警电话，以免遭受不法侵害。

同学们纷纷表示，通过宣讲活动，不仅了解到如何预防电信网络诈骗，规范使用“两卡”，更提高了自身反诈意识和辨别电信诈骗的能力。

寓教于乐 安全“童”行



本报讯(全媒体记者 崔圣驰)为扎实做好学龄前儿童交通安全教育工作，帮助学龄前儿童养成良好的安全出行意识，7月12日，市公安局交警支队铁西大队走进铁西区开为幼儿园，为小朋友们讲解夏季交通安全知识。

活动中，宣传民警向小朋友们讲解了夏季出行时必须遵守的安全注意事项，并通过做游戏的方式，将交通安全知识和自我保护能力传授给小朋友们。为活跃现场气氛，宣传民警通过问答的方式与小朋友们进行现场互动，小朋友们纷纷踊跃举手进行抢答，课堂气氛十分活跃。互动环节结束后，宣传警

员为小朋友们讲解了交通信号标志，演示了交通指挥手势。

活动最后，小朋友们为宣传民警送上了热烈的掌声，通过这种方式感谢交警叔叔为了自己和他人的出行安全所付出的努力。幼儿园领导及教师对宣传民警的到来表示衷心的感谢，并希望铁西大队能够经常派民警来幼儿园为小朋友们讲解交通安全知识。

铁西大队负责人表示，通过开展交通安全进幼儿园活动，将交通安全的“种子”深植在小朋友们心中，让小朋友们从小就牢记交通安全，在增强小朋友们交通安全意识的同时，提高小朋友们的应急避险能力。

巩固创卫成果 共建美丽四平

《中国公民健康素养——基本知识与技能》

二、健康生活方式与行为

26. 健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。

27. 保持正常体重，避免超重与肥胖。

28. 膳食应以谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，注意荤素、粗细搭配。

29. 提倡每天食用奶类、豆类及其制品。

30. 膳食要清淡，要少油少盐，食用合格碘盐。

31. 讲究饮水卫生，每天适量饮水。

32. 生、熟食品要分开存放和加工，生吃蔬菜水果要洗净，不吃变质、超过保质期的食品。

33. 成年人每日应进行6~10千步当量的身体活动，动则有益，贵在坚持。

34. 吸烟和二手烟暴露会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病，吸烟者的平均寿命比不吸烟者至少减少10年。

35. “低焦油卷烟”“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害，反而容易诱导吸烟，影响吸烟者戒烟。

36. 任何年龄戒烟均可获益，戒烟越早越好，戒烟门诊可提供专业戒烟服务。

37. 少饮酒，不酗酒，饮酒需要医学专业指导。

38. 遵医嘱使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物，预防药物依赖。

39. 拒绝毒品。

40. 劳逸结合，每天保证7~8小时睡眠。

《中国公民健康素养——基本知识与技能(2021年版)》