

全市中小学开展勤俭节约系列活动

“小餐桌”传递“大文明”

浪费可耻
节约为荣

勤俭节约，从我做起，从点滴做起！新学期开学以来，全市中小学开展了一系列活动，以勤养志、以俭养德，引导学生树立粮食安全观，让孩子们在餐桌上、在课堂上树立节约意识，拒绝舌尖上的浪费，关心国家粮食安全，用“小餐桌”传递“大文明”。



文源小学学生参与“走进菜园”课程

节约从“一粒米”开始

一粥一饭，当思来之不易。如何让孩子们从心底树立节约意识？省会各所学校各出奇招，让孩子们从不同角度体会“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的真正含义。

为了讲好“一粒米”的故事，黄河路第三小学将勤俭节约、践行“光盘行动”与德育课程融合，指导学生们以舞台剧的形式演绎讲述了一粒米的成长历程，分享了农民伯伯的辛勤劳动，用生动的表演告诉同学们“每一粒米都是汗水”。

文源小学则利用学校小菜园设置了“走进菜园”课程，通过“班级分承包”，由家长和孩子承包了属于自己班级的菜园，开发和实施了“实地考察菜园”“菜园规划”“菜园蔬菜种植”“菜园蔬菜管理”“菜园丰收”等五个单元的课程活动，让学生经历菜园的规划、播种、成长、施肥、灌溉、除草及丰收的整个过程，亲身体会感受食物的来之不易。

“一粒粮食能够救一个国家，也可以绊倒一个国家。”为了让孩子们了解“一粒米”背后的故事，文化绿城小学通过主题班会，带领学生学习了解“杂交水稻之父”袁隆平的事迹，引导学生以人民英雄为榜样，树立正确的人生目标。

“一粒米”看似简单，但让“一粒米”的故事走进孩子们心中，让节约意识在学生心中发芽扎根，意义深远。

从源头杜绝校园餐桌浪费

随着全市中小学配餐新政策覆盖面不断扩大，杜绝校园餐桌浪费，自然也会向校外传递出有效的勤俭节约之风。

如何让孩子们在学校里吃饱、吃好不浪费？郑州市各级教育部门、各个学校通力合作，从食品原材料采购、库房储存、物流配送、生产加工的全链条对供餐企业进行节约管理，实现食材配比有进有出动态调整，指导供餐企业不断提升餐饮从业人员技能水平，改进烹饪工艺。各校根据学生成长所需对午餐食材的菜

色荤素、营养配比进行设计，搭配出一套营养足量的平衡膳食。在实践调研基础上，各校还根据学生年龄，对不同年级学生配餐量进行了调整，学生吃完可及时到就近就餐点添加，保证每个孩子按需、按量供给，吃饱不浪费。

纬五路第二小学就根据学生年龄差异，采取师生餐量分别定制，学生按年级餐量定制，每个楼层都设置有加餐点供有需要的学生及时就餐。菜品监管方面，学校采取校长、值班教师和家代表陪餐制，对菜品进行综合考量，

及时反馈给供餐公司进行合理调整和健康调配。学校相关负责人表示：“我们还邀请厨房工作人员参加学校管理，共同参加教师活动，教育孩子要像尊敬老师一样尊敬厨房工作人员、尊重他人的辛勤劳动。”

除了不断提高饭菜质量，教育部门还指导各个学校在明显位置张贴宣传标语或宣传画、摆放提示牌，提醒师生制止浪费。各校结合实际制定节约用餐规范，采取多种方式激励师生不留剩饭剩菜的“光盘”行为，将按需取餐、文明用餐纳入学生综合素质评价。

“小餐桌”变身“大课堂”

“光盘行动，从我做起”“厉行节约，反对浪费”……在郑州四中教育集团各个校区，食堂里随处可见都是勤俭节约宣传卡，简明的标语配上精心设计的图画，异常醒目。学校后勤部门负责人表示：“不要小看这些小小的宣传卡，自从这些标识摆上餐桌、进入食堂，校园餐厅的剩饭剩菜明显减少，不仅如此，在良好风气的潜移默化中，同学们还将节约粮食自觉延伸到节约用水用电当中。”

在郑州五中，学校开展了为期一

个月的“节约粮食从我做起，坚决杜绝餐饮浪费”主题教育宣传活动，活动中，学生们用画笔描绘宣传画，并开动脑筋录制小视频网上播出，通过互联网向更多人宣传文明就餐、节约粮食的理念；郑州七中学生则会利用课余时间分发了3000余份“光盘行动”倡议书；郑州八中则组织团员和少先队员走上街头、走进社区、走进餐馆，向从业者和用餐居民宣传理性消费观念，不讲排场、不比阔气，以“光盘”为荣……

一个孩子影响一个家庭。爱粮节粮的新风尚不仅浸润校园，也对家庭和社会产生带动效应。在刚刚过去的国庆长假，不少家长也深有体会，现在一家人外出吃饭，孩子总会主动打包剩菜剩饭。事实上，当下孩子们已经成为家庭节约用餐“小监督员”。

“浪费可耻、节约为荣”，学生们从认识到认同，再到逐渐内化为行为习惯，校园内外崇尚节约的良好风气日渐蓬勃。

郑报全媒体记者 王红 张勤 文图

比比谁讲得好

我市第八届讲解员讲解大赛启幕

本报讯(记者 成燕 通讯员 王羿)昨日，郑州市第八届讲解员讲解大赛拉开帷幕。来自全市国有博物馆、纪念馆、非国有博物馆、文物景区等26家单位的近70名讲解员参赛。

为期5天的该大赛由市文物局主办，分为赛前培训和正式比赛两个阶段。在赛前培训阶段，来自郑州大学、河南博物院、河南省歌舞剧院、郑州旅游职业学院等单位的资深专家用两天时间对讲解员集中授课，主要讲授讲解艺术、形体训练、职业礼仪、传统文化等内容。正式比赛分为初赛与决赛两个阶段，每位参赛选手依据本单位的馆藏文物或临时展览文物为依

托进行4至5分钟讲解。此次比赛按照讲解员决赛成绩选取前9名，推荐参加河南省第八届讲解员讲解大赛。

据市文物局相关负责人介绍，博物馆是公共文化服务体系建设的重要内容，是保障人民基本文化权益的重要阵地。社会宣传教育是博物馆重要功能之一，讲解工作是博物馆连接社会的桥梁，是实现社会教育功能的途径，是体现博物馆社会功能的重要环节。举办此次大赛对于提高我市文博系统讲解人员的专业技能和综合素质，更好地发挥博物馆社会宣传教育功能，有效地推动讲解工作科学化、规范化、专业化建设具有积极意义。

高速上货车轮胎脱落 “绊倒”5辆车幸无人伤

本报讯(郑报全媒体记者 张玉东 通讯员 刘瑞)10月11日22时50分，在京港澳高速702公里东半幅，先后有5辆小型车撞到路面上的同一个“障碍物”，相继发生道路交通事故，所幸事故中均无人受伤。

接警后，省高速交警总队一支队民警迅速赶往事故现场，对事故展开勘查处置、疏导交通。在事故现场，发生事故的5名小车司机告诉民警，他们都是因为行车中撞到了“障碍物”——一条脱落的轮胎所致。

在随后的勘查调查中，民警在事故现场前方的应急车道内，看到停着一辆缺失右前轮胎的货车。一位中年李姓男子匆匆跑到民警面前，说出了事故发生的原委：他的货车行驶到事发路段时，不知道压到了什么东西，突然猛烈晃动

了几下。于是，他就急忙将货车驶上应急车道内并下车查看，当看到货车的右前轮胎不见时，顿时吓了一跳，冷汗。

出于安全考虑，他赶快跑到货车后方寻找脱落的轮胎，但是，由于当时高速上通行的车辆太多，他还没跑到轮胎脱落的现场，就有几辆小车先后撞到了轮胎发生了事故。鉴于本次道路交通事故是由货车脱落的轮胎所致，民警认定货车司机李某对事故负全部责任。货车司机李某将赔偿其他5辆车经济损失达10多万元。

河南高速交警提示：车行高速路，要想避免货车司机李某先生的“悲剧”，请广大车友经常做好轮胎检查保养。一是胎压要正常，二是胎面不要有裂缝，三是控制好车速，四是避免急刹车，五是选择好路面，六是及时更换磨损的轮胎。

大学生校园卖花救母

室友和同学陪她一起筹款

郑报全媒体记者 汪永森 见习记者 刘地

满天星、向日葵，鲜花出现的地方总是伴着美丽和希望。周口女孩张小文抗癌7年重新步入大学校园，她通过摆摊卖花的方式为身患重病的妈妈筹集医疗费，室友和同学纷纷加入，让这个坚强的女孩在郑州这座城市再一次感受到了温暖。

“我希望成为一名英语老师，回到自己的家乡去”

“这是您预订的物品，请查收！”10月11日，隔着校门栅栏，快递小哥将一大捧鲜花递进黄河科技学院的校园，新生张小文将花束抱在胸前，一路嗅着花香回到寝室。

校园还是封闭的，心却已经渐渐飞扬，6个年轻的女孩在寝室麻利地分散、装饰花束，又帮小文制作造型各异的气球，她们的欢笑声也传进了小文憧憬起无病无痛的未来。

夜幕降临，一束束鲜花和一只只气球被带进操场，吸引了不少同学驻足购买。

“这种坚持不仅仅是为了家人，好多同学不知道我是一名癌症患者，我才22岁，我希望成为一名英语老师，回到自己的家乡去。”她说，之所以选择在大学校园里摆摊卖花，是要用坚持给家人带来更多希望，也让自己有更多时间去实现自己的梦想。

开学前，这个抗癌7年的坚强女孩不顾背部疼痛，带着弟弟在老家鹿邑上清湖公园摆地摊卖气球，尝试用自己的方式给重病的妈妈筹集医疗费，让打工的爸爸能够多休息一下。

“我陪着妈妈，妈妈陪着我，我们要坚持下去”

2013年，初中生张小文患上了恶性黑色素瘤，2018年底病情加重，进入河南省肿瘤医院接受免疫治疗，免疫治疗失败后她放弃了放疗和化疗，去了北京一家医院的临床实验组尝试接受新的疗法。

2019年8月，妈妈被确诊患上小细胞肺癌，术后癌细胞转移进入放疗阶段，母女俩互相鼓励着一起做检查，妈妈在呼吸科，女儿在生物免疫科。

化疗时小文去找妈妈，看到妈妈紧张的神情，她打趣道：“你才抽两管血就怕成这样，我刚刚抽了7管，不得哇哇哭啊。”妈妈既心疼又好笑，说：“那我得向你学习，两管怕啥，闺女是我的榜样！”

2020年9月9日，妈妈的病情进一步恶化，癌细胞由脑部转移到了脊髓，肿瘤压迫的剧痛每时每刻都会传来，四肢也在一点点地失去知觉，如果不能有效治疗还会很快失去生命。

“我陪着妈妈，妈妈陪着我，哪怕摆地摊赚个买菜钱，我们都要坚持下去。”小文害怕失去妈妈，她不愿看着妈妈一天天消瘦下去，只能用行动去努力去尝试。

“今世卖花，来世漂亮，生活赶着我，让我抓紧点”

9月中旬，小文在水滴筹平台为妈妈发起筹款，一家人互相鼓励着面对病魔，她还通过生源地贷款和学校提供的“绿色通道”，成为黄河科技学院2019级专升本的一名新生，弟弟也通过生源地贷款解决了大一部分的学费。

小文在校中考虑着如何摆摊卖花筹妈妈的医疗费，通过微博讲述自己抗癌7年的经历，表达自己“渴望做个健康孩子”的心情，希望更多热心人伸出援手，给她和家人坚持下去的信心。

“今世卖花，来世漂亮，生活赶着我，让我抓紧点。”她在朋友圈发出了筹款链接，却屏蔽了刚刚认识的室友和同学，室友最终发现了她的“秘密”，纷纷表示要陪在她身边，和她一起卖花筹款，帮助她和家人早日战胜病魔。

她在朋友圈感恩：“有了你们的支持，我会更加努力，很高兴认识你们，你们真的好温柔。”如有市民想帮助小文，可拨打她的电话号码：15617654537(微信同号)。

文明 身边的感动

小学生行队礼送早餐 只因车长送一只口罩



小学生向公交车长敬了一个少先队礼(视频截图)

本报讯(记者 刘玉娟 通讯员 徐涵)10月11日，一名小学生乘客对着郑州公交B12路公交车车长陈磊敬了一个少先队礼，还给车长塞了一包东西，然后迅速跑下车。

据了解，当日9时10分，郑州公交一公司B12路公交车车长陈磊驾驶车辆行驶至科学大道春藤路时，一名小学生模样的乘客上了车，细心的陈磊发现孩子没有戴口罩，于是就热心地提醒他佩戴口罩乘坐公交车，但是孩子却表示自己忘记带口罩了，言语之中略带羞涩。听到孩子这么说，陈磊从自己的驾驶室拿出一个口罩递给了孩子，孩子称“谢谢叔叔”后拿着口罩戴在了后边。当公交车行驶到郑大南门的时候，陈磊把车停靠在站牌处等待乘客上下车，那个孩子却跑到面前，塞给他一包东西，然后敬了一个少先队礼，随后下车离去。

结束运营回到调度室，陈磊打开那包东西发现是一个油炸肉盒。陈磊猜测，这应该是孩子的早餐。“这个孩子真的是不但懂事，还非常有礼貌，让我心里暖暖的！”陈磊说，由于经常在运营过程中碰到没有佩戴口罩的乘客，所以就习惯性在驾驶室放一些口罩以备不时之需。没想到只是给孩子递了一个口罩，却收获了满满的感动。

市民坐轮椅乘公交车 车长乘客自发助力



车长和乘客帮忙抬轮椅(视频截图)

本报讯(记者 刘玉娟 通讯员 刘紫瑜)“感谢车长师傅，感谢一车乘客，多亏你们帮助，要不然我今天都办不成事儿！”近日，在长江路碧云路站台内，一名坐轮椅的女乘客下车后向B1路公交车车长和一车乘客喊话道谢。

当日，在长江路碧云路站台，一名坐轮椅的女乘客正在等待B1路公交车进站。车长史向向在进入站台之前，已经看到了这名乘客，就下意识地吧公交车尽可能靠近站台一些，方便轮椅上下车。车长史向向把车停稳之后来到车厢后门，正当他准备动员车厢内其他乘客提供帮助时，让人暖心的一幕发生了：车内乘客已经自发上前帮忙抬轮椅。在大家齐心协力的帮助下，该乘客顺利坐上公交车。

上公交车后，该乘客不停地向车内乘客以及车长说“谢谢”。当车辆到达该乘客的目的地秦岭路棉纺路站时，车长史向向再次将车辆尽可能地靠近站台，该乘客也再次在乘客们的帮助下顺利下车。

“慈善一日捐”涓涓细流成大海

金水区举行捐款活动

本报讯(记者 党贺喜 通讯员 王义彬)16日，郑州将迎来第十三个“郑州慈善日”。慈善日还有几天，但金水区已经预先开始“暖场”了——10月12日，金水区直机关2020年“慈善一日捐”活动在金水区机关大院举行，300余名干部职工参加了捐赠仪式，现场共募集善款56万余元。

“这是心的呼唤，这是爱的奉献……”8点半，《爱的奉献》经典旋律在金水区机关大院响起。办公大楼前的广场，成为见证多方捐赠、爱心涌动的温暖之地。

据金水区民政局负责人介绍，这些善款将主要用于安老、慈孤、扶残、助学、助医、济困等领域，帮助困难群众进一步改善生活。

让核心价值观深入人心 让文明风尚吹遍绿城

社会主义核心价值观内容阐释(二十六)

党的十八大提出，倡导富强、民主、文明、和谐，倡导自由、平等、公正、法治，倡导爱国、敬业、诚信、友善，积极培育和践行社会主义核心价值观。富强、民主、文明、和谐是国家

层面的价值目标，自由、平等、公正、法治是社会层面的价值取向，爱国、敬业、诚信、友善是公民个人层面的价值准则，这24个字是社会主义核心价值观的基本内容。