

暑假剩余时间不到两周了，可许多孩子的状态是这样的：“我家孩子每天在小区里和其他小朋友玩疯了，连吃饭都顾不上。”“我的那个臭小子，每天坐在电脑前风雨不动安如山，书都没翻过。”“妞妞每天晚上要10点多才去睡觉，早上根本叫不醒，经常睡到10点多。”

你家的孩子是不是也这样呢？玩游戏看电视，睡觉睡到自然醒，作息不规律等等。那么，如何让孩子在新学期到来时及早收心呢？

你家孩子患上这些“假期综合征”了吗

天天睡懒觉

孩子偶尔睡个懒觉当然不是什么大问题，可是如果天天睡懒觉，睡到中午才起来，那就成问题了。孩子最基本的起居作息一乱，连带着吃饭、学习……什么都跟着乱了。

更糟糕的是，等到假期结束，孩子还要恢复到早睡早起的规律作息，由于原来的生物钟已经打乱了，又需要一段时间重新调整，肯定会影响到学习状态。

[建议] 可以不完全按照平时的规矩来，稍稍宽松一些，允许孩子偶尔做些平时不能做的事，但这并不意味着假期没有规矩，而是要有“假期的规矩”。比如孩子睡懒觉这件事，重要的不是几点起床，而是每天都在相对固定的时间起床，而不是任由他想睡到什么时候就睡到什么时候。

沉迷看电视

暑假里，孩子往电视跟前一坐，就“风雨不动安如山”了。天天如此，可是愁坏了家长。

孩子看电视也无可厚非，通过电视新闻、动画片，孩子能学到东西，从中获益。但是沉迷于看电视，甚至成瘾，这就让家长头疼了，长时间看电视影响视力，甚至影响智力，导致孩子注

意力和记忆力涣散，扼杀孩子的创造力等。此外，“沉迷于电脑”、“沉迷手机”也是一样。

[建议] 看电视太多会影响视力、智力、运动量等等道理不妨都跟孩子讲讲，相比简单粗暴地“我不许你看电视”，这是更尊重他的方式。

当然这些话可能孩子听得都腻了，因此最好的办法还是和他“谈判”，得出一个大家相对来说能够比较认可的方案。因为是他亲自参与制定的，他就会有意愿去遵守，而不是亦步亦趋地跟在他屁股后面：“不要看太多电视！”“你怎么又在网上？”换个角度想想，如果是你整天被人管着，你烦不烦，又会不会产生逆反心理呢？

不学习不写作业

孩子假期“放松放松”，这没什么不对，但如果光顾着玩，作业都不做那就肯定不行了！要知道比你优秀的人都在努力，暑



暑假余额不足 招帮孩子快速收心

假即使不弯道超车，至少也不能变懒散，把学过的知识全还给老师了。

[建议] 爸妈可以跟孩子一起商议好学习日程表，比如，规定每天几点到几点是学习的时间，或者规定每天要有多长时间是必须用于学习的，或者每天要完成多少学习任务（例如，画一张画，练习一页书法等），但具体安排在什么时候可以相对灵活一些。

狂吃狂喝

对小孩子来说，吃和睡就是最大的问题。放假在家，各种零食随手可得，就餐时间不规律，想吃就吃。孩子狂吃零食，不按时就餐，影响健康是一方面，还会影响开学后的身体生物钟。

[建议] 父母不要买各种零食、大鱼大肉让孩子吃，而是尽量让其吃一些蔬菜类食物，并且在时间点上也要控制，以免其上学后会各种饿。



收心大法 专治各种“不想上学”

和孩子一起制定新学期的学习计划

父母们可以在这个时候与孩子一起讨论一下新学期的打算。让孩子总结上半年做得好的地方和不好的地方。扬长避短，好的地方开学后继续保持，不足的地

方加以改进。找出薄弱的科目，想想开学后要怎样攻克。不用一次谈完，家长可以借一些日常谈话机会，介入这些话题，这样也可以达到一种“收心”的心理暗示效果。当制定好这个学习计划后，关键的就是靠执行了。

调整到开学的作息时间表

作息全乱的孩子，首要任务是调整作息时间表，调整到开学时候的作息时间表。因为很多孩子养成了晚睡晚起的习惯，这时父母必须强制规定孩子晚上入睡时间和早上起床时间。只有现在调整好作息时间表，才不至于开学时，因为早上起不来，带着一身起床气去学校上课的糟糕状态。

添置开学用品 怀着愉快的心情迎接开学

这个时候，家长不妨带孩子去逛逛书店，让孩子挑几本喜欢的书。去超市添置必要的学习用品，例如书包、笔袋等。也可以去给孩子准备一身新的行装。因为孩子对新的东西都特别的好奇和期待，这样他们就会怀着愉快而期待的心情迎接开学了。

检查暑假作业 预习新学期课程

这个时候有部分孩子因为前面都去玩了，导致暑期作业搁置了。所以暑期作业没有完成的孩子，父母一定要监督孩子完成暑期作业。对于完成了暑期作业的孩子，父母可以和孩子一起检查一遍，查漏补缺。同时，对于学有余力的孩子，可以花时间浏览一下新学期的课本，提前预习。

最后，提醒家长，告别假期返回学校，大多数孩子还是不大情愿的，家长应该理智对待，不能盲目给孩子加压，“收心”也要讲究循序渐进，否则欲速则不达。 (午宗)

小小鹌鹑蛋 大大补脑丸

办公一族用脑量太大，为了给自己补脑，很多人会选择经常吃点这个丸、那个素的。其实，与其花那么多钱买“化学食品”，不如每天吃几个鹌鹑蛋，这可是天然的“补脑丸”。

鹌鹑蛋可以说是脑力劳动者的最佳补养品。鹌鹑蛋的蛋白质、脂肪含量虽然与鸡蛋相当，但它所含的卵磷脂和脑磷脂比鸡蛋足足高出3-4倍，这两种物质是高级神经活动不可缺少的营养，经常吃，健脑、补脑的效果特别好。

而且，鹌鹑蛋的核黄素含量也是鸡蛋的2.5倍，对整天对着计算机的办公一族的视力，也有很好的保护作用。由于鹌鹑蛋中的营养分子较小，所以比鸡蛋更容易吸收利用。

之所以说鹌鹑蛋胜似补脑丸，还因为鹌鹑蛋中维生素D的

含量较高，这是其它禽类的蛋所不能比拟的。英国曼彻斯特大学的研究人员对欧洲8个城市3000余名男士测试研究发现，维生素D水平高的人，在大脑记忆力和信息处理的测试中表现较好。

鹌鹑蛋的胆固醇并不高。研究数据显示，每百克鹌鹑蛋的胆固醇含量是515毫克，鸡蛋则为585毫克，鹌鹑蛋的胆固醇比鸡蛋还要低一些。很多人因为胆固醇问题将蛋黄丢弃，其实，蛋黄中不仅含较多的胆固醇，还含有丰富的卵磷脂，后者能将胆固醇和脂肪乳化为能透过血管壁而且直接供组织利用的极细颗粒，因而食用蛋黄后一般不会增加血中胆固醇的浓度。在烹饪方法上，不论是鹌鹑蛋还是鸡蛋，以蒸或煮的方式吃最好，消化吸收率基本可以达到100%。

(马宁)

制铝工人要注意防氟

在铝的生产、冶炼和加工过程中，常常会引起环境污染。临床实验证明，经常接触氟化物的制铝工人出现神经衰弱、胸闷、四肢疼痛、关节痛及四肢麻木的几率比正常人要高。氟对铝作业工人健康的严重影响，制铝工人应该注意在工作中保护自己。

铝的主要生产过程实际上包括氧化铝生产、冰晶石生产、电极的生产和铝金属四个部分。据统计每生产一吨铝，就会向空气中排放有害物质387公斤。铝土矿在开采、破碎、筛分和运输过程中，都可产生粉尘。氢氧化铝焙烧是氧化铝厂的主要尘源。而

电解铝厂的含氟烟雾对环境的污染最为严重。

一个年产10万吨的铝厂，每天向外排放氟化物4~7吨，固态氟化物主要是氟粉尘、亚冰晶石、氟铝酸钠等冰晶石挥发物。铝厂废水中的氟含量也很高。

为了保证工人的健康，减少氟对工人的身体伤害，铝厂要制定一系列的防护措施。首先要定期进行车间粉尘、氟化氢浓度及外环境氟化物浓度的监测。对长期严重超标的测点，要查明原因并及时加以治理。其次要本着预防为主方针，有计划有目的地对氟作业工人进行预防性服药及

梦游初秋的森林酒店 探寻童话王国

立秋已过，盘山景色等待着变幻，最唯美凉爽的日子即将到来，天津恒大酒店带您和家人走进山林体验这份绿野仙踪，沉浸在花草世界的森林酒店，带着孩子在大草坪尽情嬉戏，喂饱孩子对大自然的好奇心。

去采摘园一起采摘果蔬，体验独特的丰收乐趣！和小宝贝一起童乐DIY，探寻童话王国的色

彩，收获满足与相聚的喜悦！

天津恒大酒店是恒大酒店管理集团旗下五星连锁酒店品牌，坐落于京津地区自然资源丰富的5A级景区——盘山，欧式的皇家园林建筑风格配以完善的餐饮、娱乐及亲子度假设施，满足不同宾客的吃、喝、玩、乐、住等全方位入住体验。

广告

治疗。严格按照规定定期进行工业氟病的体检，以便及早发现氟病并积极给予治疗，保障接氟作业工人健康。

此外，铝厂工人还需重视铝骨病、铝性脑病、铝致贫血、铝致生殖毒性等疾病的防治。

职业与健康

协办 | 北京市卫生和计划生育委员会

咨询电话: 400-004-0525 网址: www.bj525.com

宣泄人·心理沙盘·音乐放松椅

心理健康 专业服务商 · 北京五二五科技有限责任公司

公告

程世杰：
现因你于2017年8月9日至2017年8月15日连续旷工5天，违反了《北京城贸物业管理有限责任公司职工考勤制度（试行）》等有关规章制度，根据《劳动合同法》第三十九条第二项的规定和《北京城贸物业管理有限责任公司解除劳动合同暂行规定》第一条第2款和第20款之规定，连续旷工3天以上或12个月内累计旷工15天以上的，公司予以解除劳动合同。
现公司正式通知你，公司于2017年8月15日解除双方于2017年6月18日签订的《劳动合同书》，终止双方的劳动合同关系，请收到通知后3日内到综合办公室办理解除劳动关系相关手续。
北京城贸物业管理有限责任公司
2017年8月15日