



“985毕业又怎样，辅导孩子写作业分分钟崩溃”“33岁妈妈辅导女儿写作业气到急性脑梗”……类似的帖子每隔一段时间就会在朋友圈里流传，引起家长的一片共鸣。在会心一笑的同时，年轻父母也不禁感叹辅导作业的活儿实在难干。

那么，家长应该如何正确看待孩子做作业这件事儿，大人帮忙完成作业是否有必要呢？听听全国模范教师、北京市“人民教师奖”获得者、垂杨柳中心小学德育副校长郑丹娜的建议吧。

## 别对孩子的作业大包大揽

“家长没有义务去代孩子完成作业，教育不能引起家庭矛盾，否则会带来非议。”郑丹娜认为，如果孩子完不成作业，原因可能有几方面，其中一个是有老师的布置作业时要求过于复杂，超出学生的年龄段特点，为了完成，家长只能上手。

这时候，需要反思的是学校，不要推卸责任。老师要注意学生能否独立完成作业，如果班里大部分人都不能，布置作业时就要慎重，别留过难的作业。

# 有一种痛叫陪孩子写作业

**名师支招：辅导作业的“正确姿势”**

□本报记者 任洁

果老师预判学生可能做不出来，可以提前告知家长，这些作业是为了考验孩子的思维能力，题目很难；但老师第二天在课堂上会教，如果孩子做不出来，请家长不要着急。

如果作业不是特别深、难，而孩子又确实做不出来，在其力所不及时家长可以帮忙。郑丹娜至今记得自己小时候做过“制作布小狗”的作业，她实在弄不出来，第二天又要交，妈妈就给她做了一个，后来得到老师的夸奖。这让她非常崇拜妈妈，再遇到困难的事就会求助妈妈，亲子关系非常融洽。

她说，如果是因为孩子不尽力才迟迟完不成作业，家长应该去引导，在孩子有困难的地方鼓励他们，也可以适当予以辅助，这能促进孩子的成长。但如果扶孩子都没能通过小桥，孩子一般自己就会反思。

## 多注意培养孩子的自信心

郑丹娜说了一个小故事。一个对数学没天赋的小女孩和父亲对话，说自己很自卑，畏惧数学。她拿作业题问父亲，父亲讲了三遍女孩都没听懂，父亲耐心没了，但他在屋里走了几圈，忍

## 市医保局提示参保人员——

# “免费住院”或牵涉骗取医保基金

□本报记者 张晶

近年来，随着我市医疗保险制度不断完善，医保惠民措施陆续推出，医疗保障水平不断提高，参保人员就医需求得到有效保障的同时，医疗保险基金支出增加也越加明显。市医保局相关负责人表示，在日常工作中，他们通过医保信息系统提示的异常数据线索，发现了一些有组织的骗保犯罪活动，一些不法分子将黑手伸向了“老百姓的救命钱”，不择手段地实施欺诈骗取医疗保障基金活动。

部分参保人员由于法律意识淡薄、医保政策掌握不够，被不法分子利用，导致自身权益受损甚至牵涉违法案件被追究刑事责任。为此，市医疗保障局提醒广大参保人员，免费就医、住院返钱等行为的宣传有可能是欺诈骗保的陷阱，请您提高警惕，谨记做到“三要”“七不要”。

杜绝医保违规违法行为，做到以下“三要”：

一、要规范使用社保卡，实名就医，主动出示“社保卡”和“病历手册”；

二、要妥善保管本人的社保卡，珍惜和维护自身医疗保障权益；

三、发生社保卡丢失时，要及时办理挂失和补办手续，避免个人权益被他人盗用、冒用。

同时，做到以下“七不要”：

一、不要将本人社保卡转借给他人使用；

二、不要将本人社保卡出租给他人谋取不正当利益；

三、不要使用他人社保卡冒名就医；

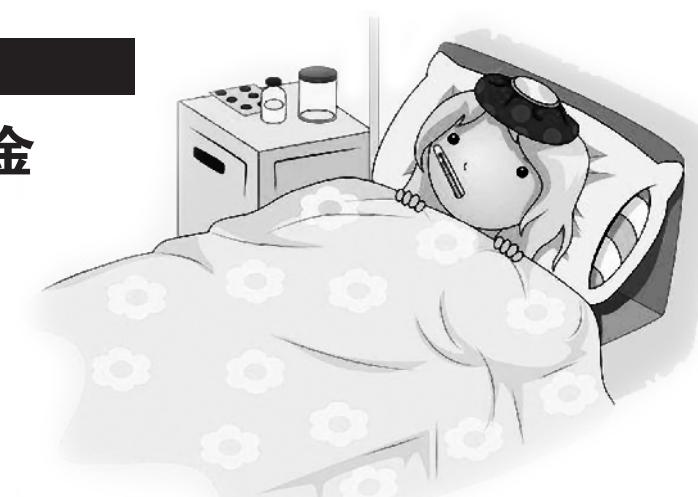
四、不要用本人社保卡为他人开具药品或医疗检查项目；

五、不要使用社保卡超量开药、囤药或转卖药品谋取不正当利益；

六、不要与不法分子合谋，“免起付”“免费住院”等行为骗取医保基金；

七、不要利用职务或职权便利骗取医保基金。

同时，市医保局提示全市基本医疗保险定点医疗机构注意，定点医疗机构要严格执行《医疗机构管理条例》《处方管理办法》等卫生行政部门有关管理规定，实名就医，因病施治，杜绝浪费，严禁超量开药、点名开药、冒名就医等行为；严格掌握入院收治标准，不得将不符合入院标准的参保人员收入院治疗，严禁无病住院、小病大治、挂床住院等行为。



## 解除劳动合同通知

送达人:樊欣蕾  
泛亚班拿国际运输代理(中国)有限公司北京分公司员工樊欣蕾(身份证号:11010819800830122),因入职时以及劳动合同履行期间存在提供虚假工作履历、不诚信等严重违反公司规章制度的行为,公司根据《劳动合同法》以及相关法律规定和公司规章制度的规定,决定从2018年12月24日起与樊欣蕾解除劳动合同。

公司已经通过邮寄的方式送达解除劳动合同通知,但其本人未签收,公司再次通过公告的方式送达。

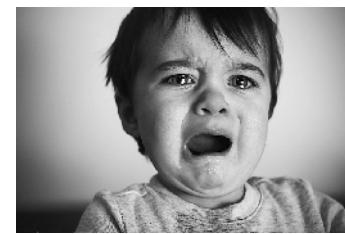
泛亚班拿国际运输代理(中国)有限公司北京分公司  
2018年12月24日

北京市总工会职工疗休养服务中心(纳税人识别号:12110000400755664J)不慎将已开具的北京增值税普通发票遗失(发票联)1份,发票代码:011001800104,发票号码:81713188,声明作废。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 大哭一场除菌又护眼



《食物微生物学杂志》刊登的一项研究表明，眼泪中含有的溶菌酶，能在5-10分钟的时间内杀灭90%-95%的细菌。哭泣还能改善视力。泪水能清洗眼睛的表面，保持它的湿润，并洗去灰尘和碎片，并通过润滑眼球和眼睑来提高视觉功能。

## 教育孩子不能拔苗助长

此外，家长也可以在孩子实在不会做的时候跟老师沟通，发微信、QQ都行，而不是和老师赌气，或者怕老师批评孩子。如果家长事事越俎代庖，可能会给老师制造学生会做作业已经掌握了这个知识点的假象，那老师就会往下接着讲。

“我们学校对老师有相关的培训，告诉他们要尊重家长和孩子，学生不会做作业很正常。家长应该让老师了解学生的真实情况，家校多沟通，互相善意地理解对方，毕竟都是为了孩子的健康成长。”郑丹娜表示。

孩子成长有阶段性，每个个体都有差异，有的发育早有的发育晚，里面存在规律。家长千万别着急，更不能拔苗助长，要根据孩子的兴趣和爱好多与其商量，让他们不要畏惧学习。“我看过去一部叫《人生第一年》的录像带，是专家做的课题，内容是跟踪100个孩子的成长。初为人母，我老担心自己的孩子这方面发育晚，那方面不如别人的娃，其实过几天，孩子自己就会了，家长完全不必过于担忧。”她说。



一项研究称，中老年男性多喝橙汁、多吃橙红色果蔬，有助提高记忆力。研究人员调查发现，喝一小杯橙汁的男性在记忆、听从指令或在熟悉的区域航行方面有困难的几率要低47%。而记忆、理解能力的丧失和意识混乱的发作可能是大脑衰退的早期迹象。

### 红灯

#### 中老年多吃橙色果蔬



脖圈充气过多会造成宝宝颈部不适，颈椎活动受限，下颌必须努力抬起，才能适应脖圈。同时，宝宝脖子软、皮肤嫩，套脖圈容易伤害颈椎和皮肤。建议1岁前最好用浅游泳池，坐着时水刚好到屁股即可，1岁后使用腋下泳圈。

#### 湿度超过50%或引发肺炎



加湿器可以缓解冬天的干燥，但如果使用不当也会损害健康。加湿器不要一直开着，建议搭配湿度计使用。对人体有利的室内湿度水平应在20%~50%之间，如果湿度超过50%，反而对呼吸道黏膜产生一些危害，甚至引发肺炎。因此当室内湿度超过50%，就要及时关掉加湿器。