

暑假余额仅2周

假期总是过得飞快，转眼间，暑假余额仅剩2周，开学近在眼前。但你家孩子是否依旧玩心正浓，根本无心开学？“首都教育”提醒您，家长要提前帮助孩子做好假期“收心”工作，打败假期综合症。

收心大法

帮助孩子打败假期综合症

■什么时候开始“收心”最合适？■

给孩子收心，不能开始得太早，也不能太晚。太早的话，孩子心里肯定会不平衡。本来暑假就是放松玩乐的时候，再和上学的作息一样，他们即使按照父母的要求做，心理上也是有抵触的，心不在焉。但如果收心开始得太晚的话，家长

和孩子都会陷入“兵荒马乱”的状态，越到最后越着急，越着急就会越手忙脚乱，效果就会越不尽如人意。

因此，离开学还有两周时，是最佳的时机。这样，孩子不会产生心理抗拒，又有足够的时间做开学前的准备。

得及，根据孩子剩余的作业量和剩余的暑假时间，和孩子一起计划好每天的作业任务，在开学前完成暑假作业。

引导孩子进入学习状态

首先，要减少娱乐活动。逐渐减少孩子看电视、上网的时间，和孩子商量安排一个合理娱乐时间表。此外，还要让孩子保持一定的体育运动，防止心理疲劳。

其次，要逐步增加孩子的学习时间。家长可以利用这两周时间让孩子对上学期的知识做一个简单的复习，并且提前预习新学期的知识。

预习的时间和科目可根据当天的学习情况灵活安排，基础薄弱的学科要优先完成。通过预习，可以对自己将要学习的内容有初步了解，从而有重点、有目的地去听课。孩子提前进入了学习状态，开学后自然也能在课堂上迅速进入学习状态。

提前制定新学期计划

古人说：凡事预则立，不预则废。意思是说：不论做什么事，事先做好计划或准备，就能得到成功，否则就会失败。

新学期到来之际，让孩子制定一份新学期的学习计划吧，让孩子树立自己的目标，并且

笔疾书，像女娲补天一样。

为了避免出现这种情况，家长不妨现在就好好检查一下孩子的暑假作业，趁时间还来



计划好如何去达成目标，这样孩子才能更明确、更有动力的学习。

通过制定新学期计划，也能让孩子从小学会“以终为始，凡事有计划”，不仅能让他们做任何事都有条不紊，还能提高学习效率。

给孩子新学期的仪式感

正常的身心需要一定的仪式感，在这个小小的仪式中，其实就是一种强烈的自我暗示，让自己的注意力更集中、更认真、更用心，仪式感，暗示你必须要认真地去对待这件事。为了让孩子更认真快乐地面对开学这件事，家长也要给孩子一个仪式感。

家长可以让孩子回顾整个假期，对自己的假期生活做一个总结，代表着假期生活的结束。同时让孩子展望新学期，

并且准备好新学期要用到的文具和工具书等等，在一定程度上唤起孩子对新学期的期待，让孩子开心地迎接开学的到来。

(午综)

·广告·

丰台区市场监管局

“三二一”模式开展蚊蝇防治行动

为深入推进全区食品安全创卫工作，丰台区市场监管局采取“三二一”模式，举全局之力攻坚克难，确保第二阶段蚊蝇防治各项措施落地、落细、落实到位。

一是健全“三级督导”机制。持续健全完善“局领导——局创卫办——业务科室”三级督导机制，一把手率先垂范，深入各自联系的市场监管所开展现场督导检查。局创卫办、业务科室抽调15人组成创卫督导组，专人专岗，与各市场监管所检查同步开展、联合发力，做到“全覆盖、无死角”。

二是开展“两手抓”行动。一手抓“大动作”、一手抓“针线活”，坚持“两手抓、两手硬”。全面动员、全局停休，全力以赴掀起创卫热潮。全局开展为期三周的周末全域大检查。局领导班子全员下基层、走一线，局创卫办组织食品相关科室及属地市场监管所开展“地毯式”创卫督导检查，发现问题、立行立改。用好绣花针，做好创卫工作的“针线活”。局创卫办组织开展“模拟考试”，逐一完善实地考察点位台账。

三是启动“一个反馈”模式。针对各环节、各领域创卫突出问题，建立问题清单、明确责任人、倒排时间节点。同时，以问题反馈机制为抓手，举一反三、开拓思路、主动作为，确保问题有效解决，整改落到实处。

(郭莹)

虽然立秋节气已过，但高温炎热天气并未结束，午后阳光下，户外气温依然很高。您了解高温作业吗？什么是职业性中暑？疫情防控常态化形势下，如何防暑防疫两不误？东城区卫生健康监督所工作人员为您介绍关于高温作业涉及职业危害的相关知识。

了解职业性中暑

职业性中暑是职业病，高温所致职业性中暑已明确列入《职业病分类和目录》。根据《职业性中暑的诊断》，中暑先兆是指在高温作业环境下工作一定时间后，出现头晕、头痛、乏力、口渴、多汗、心悸、注意力不集中、动作不协调等症状，体温正常或略有升高但低于38℃，可伴有面色潮红、皮肤灼热等，短时间休息后症状即可消失。

热痉挛是指在高温作业环境下从事体力劳动或体力活动，大量出汗后出现短暂、间歇发作的肌痉挛，伴有收缩痛，多见于四肢肌肉、咀嚼肌及腹肌，尤以腓肠肌为著，呈对称性；体温一般正常。

热衰竭是在高温作业环境下

秋老虎余威尚在 防疫不忘防暑

□本报记者 盛丽/文 通讯员 赵佳原/摄

从事体力劳动或体力活动，出现以血容量不足为特征的一组临床综合征，如多汗、皮肤湿冷、面色苍白、恶心、头晕、心律明显增加、低血压、少尿、体温升高但不超过40℃，可伴有眩晕、晕厥，部分患者早期仅出现体温升高。

热射病是在高温作业环境下从事体力劳动或体力活动，出现以体温明显增高及意识障碍为主的临床表现，表现为皮肤干热，无汗，体温高达40℃以上，谵妄、昏迷等；可伴有全身性癫痫样发作、横纹肌溶解、多器官功能障碍综合征。

做好防暑降温措施

东城区卫生健康监督所工作人员介绍，用人单位要落实各项防暑降温措施，制定防暑降温应急预案，定期组织演练，加强高温作业劳动保护工作。对高温作业劳动者进行健康检查，对患有心脏病、肺、脑血管性疾病、肺结核、中枢神经系统疾病及其他身体状况不适合高温作业环境的劳动者，应当调整作业岗位。根据生产特点和具体条件，合理安排工作时间、轮换作业，尽量缩短

一次连续作业时间，适当增加高温工作环境下劳动者的休息时间和减轻劳动强度。

积极改善劳动条件和作业环境，在高温作业场所增添必要的通风或降温设备，为劳动者提供足够的防暑降温饮料及必需的药品，禁止以发放钱物替代应提供的防暑降温饮料和药品。各用人单位应按照我市高温津贴发放标准，向从事高温作业的劳动者支付高温津贴。劳动者出现中暑症状时，应当立即采取救助措施，迅速脱离高温环境，采取必要的对症处理措施。病情严重者，用人单位应当及时送医疗卫生机构救治。劳动者因高温作业或者高温天气作业引起的中暑，经诊断为职业病的，享受工伤保险待遇。

防暑防疫两不误

东城区卫生健康监督所工作人员提示，在当前新冠肺炎疫情防控常态化的形势下，为切实做好高温露天作业劳动者保护工作，有效预防和控制劳动者高温中暑事件发生。用人单位要加强上岗前和在岗期间的高温保护、

中暑急救等职业健康知识培训，指导劳动者正确佩戴口罩等防护用品，避免在疫情防控中因不科学佩戴防护用品导致职业性中暑事件发生。

疫情期间，既要重视高温酷暑天气对工作带来的不利影响，又要压实防疫责任，严格做好人员登记、体温监测及个人防护工作，做好工作环境、设备设施的消毒，严禁大规模人员聚集等防控措施。



公告

李虎同志，因你在2021年6月24日由本人提出申请并提交了个人辞职报告要求辞职。后经多次通知你到企业办理离职手续，你本人拒不到公司办理离职手续，也不到工作单位上班。根据你个人提出的辞职意向，公司决定2021年7月30日与你解除劳动关系。特此公告。
北京公共交通控股(集团)有限公司第四客运分公司
2021年8月20日