

暑假余额仅2周

# 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，孩子既不会产生心理抗拒，又有足够的时间做开学前的准备。

## ■“收心”大法有几招? ■

### 逐步调整作息时间

开学后很多孩子会出现上课萎靡不振打瞌睡的情况，原因就是孩子习惯了暑假里的作息时间，一下子恢复学校的作息时间，对于他们来说很难适应。所以，家长要在开学前帮孩子调整好作息生物钟，让孩子适应开学后的“时差”。

注意，调整作息时间要循序渐进，家长可以从今天起就让孩子晚上早点睡觉，第二天早上早一点起床，直到逐步恢复到学校的作息时间。

### 检查作业的完成情况

有一个词条叫：疯狂补天派。释义是：整个假期95%的时间，都处在一种简单快乐的状态，作业进度基本为零，直到开学前3天，才开始动笔，奋

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



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



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)

## 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、心律明显增快、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、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，也不到工作岗位上班。根据你个人提出的辞职意向，公司决定2021年7月30日与你解除劳动合同关系。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

### 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