

寒假收尾 学生收心

家长主动干预 帮孩子调整状态

2月11日下午，市民魏女士带着女儿，看了一部励志电影，又和女儿滑了一次冰，吃了一顿女儿最爱的涮锅。“疯狂”半天，魏女士和女儿回到家时，已是当晚11时许。她对女儿明确提出：“寒假到此结束，之后几天调整作息时间，调整身体状态，确保开学进入学习状态。”

寒假比较“嗨”

“双减”的第一个寒假，对多数孩子而言，这个假期普遍感受到了前所未有的轻松，过得更“嗨”一些。

“今年寒假我和儿子终于不用为做作业生气了，高高兴兴过了20多天，眼看快开学了，但我心里有些焦虑。”市民郭女士说，儿子今年四年级，学习成绩一般，往年假期会报几个培训班，这个假期与以前大不相同，作业很少，培训班也没了，孩子基

魏女士是家长，也是一名教师，她带高中，女儿上初中。她介绍说，爱人也是教师，进入寒假后，一家三口的作息时间一下子“松”下来了，尤其是春节期间，更是有些放纵。对此，魏女士认为张弛有度无可厚非，但随着开学临近，她开始调整孩子的作息时间，也包括自己和爱人，使一家人提前进入开学状态。

魏女士还介绍，她的学生家长也通过微信向她反映，自己的孩子在家还是懒懒散散的，作息不规律，让干点什么事都依赖性很强，一提起开学，似乎还有点紧张。对此，魏女士同样向家长提出，要干预，让孩子逐渐“紧”起来。

魏老师认为，今年寒假老师布置的作业总量减少，内容多以动手、观察、实践为主，留给孩子的自由时间更多，部分学生在假期收尾时感到不适应、焦虑、不开心都是正常的，这个时候需要做的是让“放飞”的孩子静下来。

提前调整状态

讲究方式方法

“趁着寒假末尾全方面从心态上、生活上、学习上为新学期做准备，才能提前让孩子进入状态。”太原师范学院附属中学拜胜老师表示，开学前一周时间是“收心”的黄金期，准备一个假期结束仪式，能够让孩子心情愉快地与寒假说再见。

拜老师认为，仪式其实是一种心理暗示，让个体和将要发生的事情发生更加紧密的关联，这是一个心理学小技巧。带着孩子去逛书店、买文具，制订学习计划，通过新书、新文具、新计划等，让孩子联想到开学后开心学习的场景，都是不错的尝试。

拜老师还认为，家长也要调整心态，实际上一些家长的焦虑心态并不比孩子少，“又要早起送孩子了”“不知道孩子开学后成绩怎么样”……面对这些问题，拜老师认为，家长是孩子的风向标，是家庭气氛的主导者，如果家长在开学前一直处于焦虑情绪，孩子也很难调整自己的状态。建议家长在开学前先从饮食和作息上改变，回归清淡饮食，回归规律作息，为新学期保持充沛精力。“至少在开学前三天，模拟上学后的作息时间，包括早起、晚睡、午休时间，这样才能保证孩子的生物钟有序调整。”

此外，家长在开学前这段时间，尽量不玩手机游戏、过度看电视，这是孩子告别假期生活的过渡期，家长的行为对孩子有很强烈的引导意义。

记者 申波

公交车上的小“热点”

2月11日下午，一辆开往太原南站方向的807路公交车上，在文兴路行驶过程中，一个关于该怎么去钟楼街的话题，成了乘客们讨论的热点。大家如此讨论，目的就是帮助一位老人以最便捷的速度到达钟楼街。

下午2时30分许，这辆车刚出发站，车上有几位乘客，其中一位老人，步态蹒跚，吃力地上了车，司机赶紧安顿她坐下，然后启动车。这时，老人向司机打听：“师傅，我想去钟楼街，该怎么走？”司机回答：“您在羊市街西口下车，向东走，过了解放路，再往北就是。”

司机刚说完，一位乘客就说：“也可以转车，咱们的车拐过去，到漪汾桥下车，坐602路公交车到柳北，更近。”

又一位乘客说：“直接到羊市街西口方便，距离差不多。”

于是，关于从羊市街西口到钟楼街和从柳北到钟楼街的距离问题，车上好几位乘客参与谈论，成了一个小“热点”，有几个人说距离差不多，有几个人说有些差别，老人腿脚不方便，还是去柳北，再去钟楼街近一些。

眼看公交车就要从文兴路拐到漪汾街，一个小伙子拿出手机查询后告诉大家，柳北到钟楼街（桥头街口），460米；羊市街西口到钟楼街，1公里多一些。

数据最有说服力，大家不再讨论，有人照顾老人往车后门处走，老人要在漪汾桥下车，转602路到柳北。

公交到站，老人下车，刚刚热闹的车厢又恢复了安静。又有乘客上车，车辆启动时，车内传出了广播声“请给老弱病残孕及带小孩的乘客……”

记者 申波

冬奥币冬奥钞受热捧 二次预约还是“秒无”

本报讯(记者 周利芳)“昨晚，为预约冬奥币和冬奥钞，我们两口子齐上阵，真没想到，人们的手速太快了，简直是秒无。”2月11日晚11时，市民牛国光发了一条朋友圈。记者了解到，2月11日冬奥币、冬奥钞再预约当晚，很短时间内，在我省再次预约的100多万套冬奥币和200多万套冬奥钞全部预约完毕。

当晚10时30分，市民牛国光和妻子分别通过个人网上银行、手机银行进行预约。他登录中国银行“纪念币预约”系统，并按要求填好了相关资料，提交后，显示冬奥币预约成功。他赶紧接着预约冬奥钞，也预约成功。而守在电脑前操作的妻子只抢到了冬奥钞的预约，冬奥币根本来不及她下手。牛国光说：“我比较幸运，币和钞能抢上。当时选择营业网点时，看到有好几万的量，一眨眼就全被抢光了，整个过程不到1分钟。”

据了解，2021年11月和12月，中国人民银行分别发行了冬奥币和冬奥钞。2022年2月11

日至2月13日，冬奥币、冬奥钞剩余部分再次开始预约。我省的再次预约(兑换)工作由工商银行山西省分行、中国银行山西省分行、交通银行山西省分行、邮政储蓄银行山西省分行、华夏银行太原分行、浦发银行太原分行共同承担，冬奥币和冬奥钞再次预约兑换数量分别为104.5万套和285.5万套。

中国银行山西省分行的一位工作人员介绍，冬奥币和冬奥钞的关注度很高，上次预约后，每天有市民咨询能不能再进行预约。她提醒广大市民，冬奥币(钞)主要用途是纪念和收藏，不鼓励炒作、回存、流通。再次预约的核实期为2月16日至2月17日，兑换期为2月18日至2月24日。已预约成功的市民可持办理预约时登记的第二代居民身份证原件，到预约登记的银行营业网点进行兑换。兑换期逢休息日时，大家要及时关注各兑换点的营业时间，不要错过兑换期。

上周结果反馈

12345 一周声音

本周问题反映

①1月24日市民反映太原南站出租车乘车点部分出租车司机不打表。市交通运输局回复，对个别驾驶员利用监管人员巡查空当，投机违规营运的行为，将加大监管巡查力度，严厉打击和处理不规范营运行为，确保良好营运秩序。

②1月24日市民反映山西饭店负一层“水龙吟”洗浴体验券无法使用。迎泽区政府回复，经区市场监督管理局工作人员协调，“水龙吟”已同意市民使用体验券。

③1月25日市民反映太钢三十五宿舍一处变电箱旁的井内困着一条流浪狗。杏花岭区政府回复，已联系物业解救。

④1月25日市民反映省人民医院宿舍31号院有一个警报器扰民。迎泽区政府回复，经桥东街道双二社区工作人员了解核实，为污水处理器警报，现已处理。

⑤1月25日市民咨询万柏林区对婚检医院是否有指定要求。万柏林区卫生健康和体育局回复，市民可前往婚姻登记处旁的婚检机构直接进行婚检，并且在万柏林区登记结婚需

在万柏林区婚检。

⑥1月26日市民反映小店区坞城路与学府街交叉口的“太原康大教育”还在进行小学生线下学科类培训。小店区政府回复，经坞城街道了解，现已停课。

⑦1月26日市民咨询万柏林区南寒街道辖区居民在哪里接种疫苗加强针。万柏林区政府回复，迎泽西大街与千峰路交叉口万兴门诊可以接种。

⑧1月27日市民反映社区不给丽泽佳园小区居民发放慰问品。小店区政府回复，经北营街道了解，社区近期发放慰问品为辖区退役军人春节慰问品，不是向所有居民发放。

⑨1月27日市民反映山西医科大学第二医院北侧LED灯夜间不关影响居民休息。省卫健委回复，医院北门LED灯正在维护中，很快就会恢复正常熄灯时间。

⑩1月28日市民反映小店区北格镇辛村水质有问题。小店区政府回复，经北格镇了解，水质问题是由于村里水泵出现故障所致，村委会已找人维修。

①2月7日市民反映，晋源区晋阳大道与迎宾路交叉口南向北方向的下穿通道内有冰柱，存在安全隐患，希望相关部门尽快清除。

②2月7日市民反映，文瀛公园里面的路灯每天早晨6时30分关，但此时天还没亮，希望延迟关灯时间。

③2月7日市民反映，娄烦县南大街“迪乐KTV”工作人员不戴口罩，房间也未消毒，希望相关部门核实时处理。

④2月7日市民反映，小店区富康街与人民北路交叉口西南角，长寿堂大药房门口的免费停车位被人安装地锁，希望相关部门尽快拆除。

⑤2月8日市民反映，小店区龙城南街98号富力尚悦居小区，有很多居民晚上遛狗不拴绳，希望相

关部门加强监管尽快处理。

⑥2月8日市民反映，上下班高峰时间，乘坐19路公交车的市民较多，希望公交部门增加该线路公交车。

⑦2月9日市民反映，万柏林区西铭路与虎峪河交叉口东北角春晖佳园小区附近有两处路面下沉，希望相关部门尽快处理消除安全隐患。

⑧2月10日市民咨询，在学校门口安装立柱型一键报警装置，需要在哪个部门报备安装？

⑨2月11日市民反映，小店区人民北路与富康街交叉口东南角便道上，每天都有商贩占道经营，希望相关部门尽快取缔。

⑩2月11日市民反映，尖草坪区恒大实验小学门口，全天都有车辆违停，影响交通，希望交警部门加大巡查力度。 郭晓华 整理