



# 帮娃收心要讲技巧有耐心

□袁剑锋

寒假“余额”不足，孩子仍沉浸在春节的作息里。社区行动起来，开设“收心课”，并给出好建议，帮孩子尽快调整到日常学习的状态。（《太原晚报》2月20日）

快乐寒假即将结束，孩子如果不能及时调整状态，开学后可能会出现“开学综合征”，比如情绪焦虑烦躁、上课走神打瞌睡、记忆力减退、理解力下降等，若处理不当，甚至会影响到孩子整个学期的学习效果。假期最后一周是帮助孩子预防“开学综合征”的最佳时间，家长应

该根据孩子的实际情况，做好引导，用技巧和耐心帮助孩子收收心。

首先家长要帮孩子调整生物钟，按照上学的作息时间要求，保证充足的睡眠，安排合理的饮食，逐步减少玩手机、打游戏、看电视的时间，尽快收回松垮懒散的生活状态。

其次家长要做到情绪引导，鼓励孩子说出自己的想法和感受，和孩子一起分析原因，给予有针对性的鼓励和支持。

再次家长要和孩子一起制订新学期的目标和计划，找到学习中的问题和不

足，明确努力的方向，以便更好地进入校园生活。

家长还需注意，帮娃收心要有耐心，不能搞“急刹车”和“一刀切”，要尊重孩子的意愿，逐步调整作息，慢慢减少娱乐活动和增加学习时间，让孩子逐渐适应。家长还要以身作则，做好榜样，让家庭氛围回到有规律的开学状态中，通过自己的行为影响孩子，并要用乐观积极的态度、正确精准的方法、暖心深情的话语，正面引导孩子收心，让孩子能从容迎接新学期。



# 善待野生动物也是保护人类自己

□宋鹏伟

2月18日，接到游客求助后，太原市国有林场工作人员迅速行动，在万柏林区桃花沟景区，成功救助被困悬崖铁丝网的一只褐马鸡。（《太原晚报》2月20日）

从游客发现并报告，到工作人员成功救助，褐马鸡转危为安仅用了几个小时。这一切并没有用视频完整记录下来，也未如许多短视频那样让人看到动物的感恩之举，但无疑令人感怀，也引人思索。

地球不只属于人类。2021年，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于进一步加强生物多样性保护的意见》，强调要用实际行动保护各种动物。在昆明举办的《生物多样性公约》缔约方大会第十五次会议将主题确定为“生态文明，共建地球生命共同体”。会后发布的《昆明

宣言》，呼吁各国采取紧急而协调一致的措施扭转当前生物多样性丧失趋势，同时确保最迟在2030年使生物多样性走上恢复之路，进而全面实现人与自然和谐共生的2050年愿景。

共建地球生命共同体，关键要保护好濒危野生动物。作为国家一级保护动物，褐马鸡是雉科马鸡中最为名贵的种类，古称“鹖”。被发现的化石显示，它们可能在地球上已经生存了数百万年，可以说是远比智人更早出现的物种。然而，生态环境的变化，它们的数量不断减少，山西是它们在国内生存数量最多的区域，所以也被称为山西的“省鸟”。

生态友好，体现在人类的行动上。能在保护区之外发现珍稀动物，说明生态环境的持续改善，让它们有了更大的

“地盘”活动，因此包括大鸨、黑鹳等国家一级保护动物才不断来到太原，与人类亲切“打招呼”。在这个意义上说，及时发现和救助，与建立自然保护区等生态建设的意义一脉相承——这是我们共同的家园，生物多样性是人类赖以生存和发展的基础，也是地球生命共同体的血脉和根基。

环境友好，泽被万物。既然是生命共同体，保护人类小伙伴尤其是濒危生物的生存发展，也是为人类的未来环境做加法。这就要求，首先要树立正确的发展观念，坚持在发展中保护、在保护中发展，不能把生态环境保护和经济发展割裂开来。同时也在不断提醒：携起手来，共同爱护大自然、建设美丽家园，每个人责无旁贷。



陶小莫/漫画

在山东济宁，一个普通家庭在正月初八，为家中的孩子举行了一场“手机封机仪式”，旨在引导孩子摆脱手机的干扰，更好地专注于学习。（海峡网2月19日）



## 为老人“寂寞期”送服务点赞

□孙达佳

社区的网格员已提前“上岗”，敲响独居、空巢老人的家门，尽己所能送上关爱，帮他们尽快度过节后“寂寞期”。（《太原晚报》2月18日）

在不少社区，节后网格员“接力”陪伴老人，值得称赞，为社区助老服务探索出一条新路径。

子女在节后要给父母多一些关心。老人们也要逐步适应，培养爱好，充实晚年生活。

应加速推进助老工程，提供更

丰富的资源和服务，让老人老有所依，老有所乐。

作为社区，也应逐步完善社区功能，多组织文体活动，配备必要的文体设施，丰富老人的精神文化生活。与此同时，社区应当持续拓展和延伸助老服务，尽力满足老人多元化的需求，加强生活照顾和精神慰藉，帮助老年人乐享晚年生活。



关爱未成年人

更值得关注的未来

太原市文明办  
太原日报社

话外音

孙达佳

新闻：2月19日，从市生态环境局阳曲分局了解到，《阳曲县“一泓清水入黄河”攻坚行动方案》日前出台。其中提出，要加快推进杨兴河生态复流和河岸生态缓冲带建设，使杨兴河河底村国考断面水质稳定达到Ⅲ类水水质标准。（《太原晚报》2月20日）

旁白：一川清流，两岸锦绣。

新闻：过年走亲访友本该是一件喜庆的事，但对于湖南邵阳的赵蕾而言却“压力山大”。她一共给16个孩子包了压岁钱，每人500元，共计8000元。“去年忙活一年，我的年终奖才7200元。”少了拿不出手，多了又心疼，给压岁钱成了过年的一大负担。（《法治日报》2月20日）

旁白：让压岁钱回归祝福本意。

新闻：春节档电影《热辣滚烫》热映，片中主角练习的拳击运动受到关注。近来多家拳馆以“热辣滚烫同款私教课”吸引顾客。但不少人因此受到了损伤，南京一小伙就因为练习拳击把手掌弄骨折了。（《扬子晚报》2月20日）

旁白：运动需量力而行。

投稿邮箱:tywbplb@163.com