

暑假余额不足 孩子“收心”有招

不到半个月,就要迎来新学期。眼下,不少中小學生還沉浸在假期輕鬆的氛圍中,有的孩子作息混亂,父母擔心以這個狀態,開學後必然出現不適應。如何幫孩子“收心”?有家長、老師給出建議,也有社區在托管課堂增設了“收心”內容,一起幫助孩子們作好開學的准备。

当好表率

暑假期间,为了带12岁的儿子旅游,市民陈轩休了20天的年假,连续逛了南方两座城市。一家人意犹未尽,又去忻州、大同玩了几天。回来后,他发现,从出游到返回,孩子彻底“放飞”了,还有很多作业没写,却一点也不着急。陈轩提醒他,结果孩子在书桌前坐了半小时,又懒洋洋地靠在沙发上玩起手机。他好几次想大声训斥,却又忍住了,害怕起到反作用。

夫妻俩商量后,决定从自己做起,除非有工作要处理,平时绝不玩手机,空闲时间就看书。这招果然管用,儿子自觉收起手机,抓紧补作业。

刘霞是一名初中数学老师,住在陈轩的隔壁。她对这对父母的做法表示赞同,“每年刚开学的一两周,总有

学生上课走神,还有完不成作业的。说到底,假期孩子以休息、娱乐为主,没有及时调整好状态。”刘老师建议,家长不能操之过急去责备,应带个好头,切换身心状态,循序渐进地帮助孩子把心收回来。

调整作息

市民刘琴琴有两个孩子,女儿上高中,儿子读小学。有了老大的经验,她在帮老二“收心”时显得很从容。

假期,她带着儿女去旅游,回来还参加了社会实践,安排的内容很丰富。快开学了,全家人的作息時間已經提前转变,尽量保持与上学时一致。

在刘琴琴看来,“收心”的第一个重要环节,就是断电视、舍手机,让规律的作息時間成为迎接新學期的“开

场曲”。所以,每次假期结束后,孩子们基本能做到“无缝衔接”,不存在“开学综合征”之类的情況。

最近,有身边的朋友在抱怨:“孩子还没玩够,作业一点没写。”她得知后,主动分享了自己的经验:很多孩子假期玩得嗨,每天晚睡早起,生物钟被打乱。开学前,家长应及早引导孩子复盘收心,高质量完成作业,并适当预习新學期的內容。

社区助力

10岁的王晓涵,假期除了回老家,近一半的时间是在社区托管课堂上度过。她所在的玉园南社区,请来大学生志愿者看护孩子,陪着写作业、做游戏,假期时光充实且快乐。

从8月17日起,托管课堂有了新

变化,志愿者巧妙引导孩子们“尽快收心”。比如,让大家分享在学校遇到的趣事,聊一聊身边合得来的同学,最喜欢听哪位老师讲课等。孩子们你一言我一语,争抢着说一说“我的学校”。晚上,王晓涵告诉妈妈,自己原本有点“怵”开学,现在反而盼着快点去学校,因为能见到熟悉的同学和老师。

另有初高中老师给出建议:临近开学时,家长可以陪孩子制订作息時間计划,督促孩子按时起床、饮食,全天作息安排尽量与平时上课時間同步。针对新學期,做计划、定目标,可以帮助孩子明确方向,更好地进入学习状态。

另外,家长可以带孩子逛一次博物馆、看一场电影、听一场音乐会、参加一场读书会等,以此告别假期,元气满满地迎接开学。 记者 李涛

外墙保温板脱落 网格员协调修复

本报讯(记者 郭晓华) 8月18日,随着劲松社区劲松新景小区3号楼外墙保温板修复完毕,居民们松了口气,向协调处置隐患的社区网格员表达了谢意。

8月14日傍晚6时许,突如其来的一场大雨,导致劲松新景小区3号楼外墙保温板脱落,其中一块板材径直砸中6层居民周女士家的阳台玻璃。玻璃瞬间破碎,情况危急。社区网格员武海平、李婷接到居民反映后,冒雨赶往现场。抵达3号楼楼下,他们发现外墙仍有松动的保温板摇摇欲坠。两人迅速联合物业,在单元门口拉起警戒线,引导居民绕行,并通过微信群告

知楼内居民暂时远离阳台。物业维修人员很快赶到,用防水布对周女士家破损的玻璃进行临时封堵,防止雨水灌入。武海平和李婷帮忙清理阳台碎玻璃。看着处理妥当的阳台和清理干净的现场,周女士紧紧握住网格员的手,感激地说:“这么大的雨,辛苦你们了!”

随后,网格员武海平、李婷与物业工作人员一起,对小区所有楼栋的外墙展开全面排查,同时,物业也积极联系施工人员,对保温板掉落的外墙进行修复。8月18日,3号楼外墙保温板修复完毕,周女士家的玻璃也得到及时更换,隐患彻底消除。

插线板老旧开裂 冒火花引发险情

本报讯(记者 李涛) 81岁的独居老人很节俭,家里的插线板老旧开裂仍在使

用,不料8月17日刚接上电风扇,插线板就冒起火花,随即短路断电。社区和物业上门处置,并帮忙排除了其他的用电隐患。

家住和平北路179号院的胡大爷当晚给和平苑社区网格员郭晶打来电话,急切地说:“小郭,快来,家里停电了,插线板好像烧焦了!”闻听此言,网格员急忙往过赶,并通知了物业的电工。

十几分钟后,网格员、电工入户,家里断电了,有明显的焦糊味。老人指着地上的插线板,心有余悸地说:“刚才

冒火花,真吓人。”大家这才注意到,插线板的外壳多处开裂,上面缠了一圈胶带,电源线连接处也明显松动。电工告知,这种插线板早该换掉,安全隐患太大。说完,帮忙更换新的插线板,修复电路,合上电闸,恢复了供电。

处理完插线板,大家在屋里查看了一遍电路,发现还有几处用电隐患,另外的一个插线板,冰箱、电磁炉、热水壶共用,很容易出现功率过大的情况。而且,热水壶距离插线板太近,一旦溢水,可能溅到电源。电工帮忙重新规划了电器位置,并向老人讲解了安全用电常识,这才放心离开。



8月14日,机床西社区网格员为辖区十余名老年人开展共享单车使用教学,手把手破解老人“扫码难”“还车急”等困扰,切实缓解了老年群体短途出行难题,让科技便利“银发”生活。

韩睿 摄

及时清理淤堵 保障水路畅通

本报讯(记者 韩睿)为解决强降雨后西流南巷积水问题,8月18日上午,属地华硕苑社区组织全体干部及网格员,对该区域排水系统展开清理行动,及时消除淤积堵塞,畅通地下“毛细血管”。

针对西流南巷积水久滞难退,影响周边居民生活与通行安全的问题。社区将工作人员编为4支清理小队,携带扫帚、铁钩等工具,对主次干道及居民楼周边的下水口实施精细化作业。工作人员逐一排查井盖状态与

排水口,细致清除覆盖的落叶、淤泥与石块;随后撬开井盖,深入清理内部卡滞的枯枝杂物,确保雨水畅通无阻。针对绿化带边缘等易被忽视的隐蔽井盖,清理小组重点排查,杜绝形成排水盲区。同时对移位、松动的井盖进行复位加固,切实消除安全隐患。

一上午时间,该路段所有排水口堆积物被彻底清除,排水功能基本恢复。居民目睹工作人员冒暑清淤,纷纷点赞:“水退路净,心里踏实多了!”

马蜂频频扰民 社区紧急处置

本报讯(记者 韩睿)初秋时节马蜂活动频繁,多地居民遭遇“蜂”险困扰。8月18日,迎新街青楼小区与胜利东街新元小区先后紧急除蜂,社区网格员联合物业、消防等专业队伍,短时间内成功清除马蜂窝。

当日上午,青楼社区网格员王鑫宇接到迎新街青楼小区7号楼居民求助,称发现二楼窗檐悬挂着拳头大的马蜂窝,蜂群盘旋令人担心。王鑫宇立即拉起警戒带并疏导路人绕行,同时协调物业派出专业除蜂队。身着防护服的物业人员用喷火枪精准铲除蜂巢,并对周边区域彻底消杀。

与此同时,胜利东街社区网格员陈晓凤接报,胜利街13号院有居民被马蜂蜇伤,其迅速联系消防部门。消防员10分钟内在小区8号楼3单元完成消杀,解除了悬在窗外

的威胁。“能安心开窗了!”居民连连致谢。

为什么近期马蜂频繁扰民,消防人员解释,首先,8至9月是马蜂种群繁殖扩张关键期,蜂群规模可达春夏之交的数倍,急需扩大筑巢空间。其次,城市生态吸引:居民区绿植花粉、生活垃圾(尤其含糖废弃物)为马蜂提供丰富食源。最后是建筑结构利好:窗檐、空调外机、雨棚等区域遮风避雨,成为马蜂筑巢首选地。

随后,两社区也发出提醒:住户发现蜂巢切勿自行处理,应立即报备网格员或拨打119,另外,避免喷洒香水等气味刺激蜂群。

网格网事

