

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，不少中小学生还沉浸在假期轻松的氛围中，有的孩子作息混乱，父母担心以这个状态，开学后必然出现不适应。如何帮孩子“收心”？有家长、老师给出建议，也有社区在托管课堂增设了“收心”内容，一起帮助孩子们作好开学的准备。

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，全家人的作息时间已经提前转变，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，让规律的作息时间成为迎接新学期的“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”之类的情况。

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，每天晚睡晚起，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，并适当预习新学期的内容。

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时间计划，督促孩子按时起床、饮食，全天作息安排尽量与平时上课时间同步。针对新学期，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，居民们松了一口气，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

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、电工人户，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

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。

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

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风接报，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

社区紧急处置

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