

开学在即 帮孩子远离电子产品

一个月的寒假生活,使不少中小学生学习习惯了与手机、平板等电子产品为伴的生活,刷视频、打游戏、网络聊天……如今,开学在即,无论学校还是家长,都要求孩子和手机来一场“断舍离”。

假期生活手机平板不离手

“真是让人头疼,一天到晚手机不离手,也不知道看啥呢。”2月27日,市民朱先生说,女儿现在上5年级,整个寒假孩子别玩手机“很上瘾”。有时候他们提醒孩子别玩得太多,孩子也会听话放下,可用不了几分钟就又拿起来。“眼看要开学,作业还没完成。我们俩人心里着急,可也不敢说得太厉害,一说就委屈。”

其实,有同样烦恼的家长远不止朱先生夫妻,记者在采访中发现,假期里,很多孩子都有手机、平板不离手的坏习惯。

害怕开学后依然心心念念

“孩子上初二,很多同学都有手机,缠着也想要一台。”年前看到有国补,市民张女士一时冲动就给孩子买了一台,没想到却成了他整个假期每天娱乐的工具,“用于游戏、视频的时间远多于学习的时间,有点后悔!”

张女士说,当时她只想着学校发通知、布置作业等都在微信上,英语、古诗打卡,数学、物理解答题等也用得着各种App,孩子经常需要手机,偶尔玩一玩也可以接受。没想到实际情况却完全“拧巴了”,自打有了手机,孩子早上一睁眼、晚上睡觉前都躺在床上看手机,上厕所半个小时不出来,偶尔学习用一下,一会就转到视频、游戏上。“为这个,我假期里发了好几次火!”张女士无奈地表示,现在最怕的就是开学后他去学校住宿,身体离开手机,心还系在手机上,

“不知道咋办。”

家长要帮助孩子“断舍离”

中小学生学习沉迷网络,长时间使用手机、平板等电子产品,已经是家长们最头疼、最焦虑,甚至最无奈的问题,而漫长的假期、过年时的“豁免权”更容易让孩子们深陷其中。开学在即,家长发愁怎么帮助孩子与电子产品“断舍离”?

记者就此询问多位中小学教师,他们表示,面对孩子对电子产品的过度依赖,家长千万不要简单粗暴地解决,如换密码、锁柜子里等。大多数过度依赖网络的孩子,并不是一开始就这样的。“一开始,多数孩子只是把互联网当作现实的补充,当作现实之间沟通联系的扩展。如果父母、老师方法得当,是能够把孩子‘拉’回现实的。但如果家长‘不讲理’地一味禁止,孩子很可能会坚决站在对立面,转

而过度依赖网络来保护自己的‘精神领地’。”

家长要尽量了解孩子的实际需求。电子产品依赖的背后一般都有更深层次的心理因素,比如学业问题、人际关系问题、感情问题等。正确的做法应该是正常交流、坦然面对,用适当的方式帮助孩子克服对网络的过度依赖,实现健康生活。“开学在即,家长们要好好利用这个机会,和孩子们心平气和地交流,开诚布公地讨论,制订电子产品使用规则,最好能够置身事内,家庭成员共同遵守,而不要让孩子觉得,被管制的只有他一个人。”

此外,老师还建议父母应该花更多的时间陪伴孩子,包括学习、阅读、运动和社会实践等,让他们尝试和体验更多自己感兴趣但与互联网无关的事物,让他们发现更广阔、更美好的外部世界,填补内心的空白。

记者 刘晓亮

想吃炸元宵 烹饪有技巧

本报讯(记者 李涛)农历正月十五将至,元宵成了餐桌美食。2月26日,35岁的侯先生想换个做法,用油炸着吃,不料刚下锅就热油迸溅,手被烫伤。他请教专业人士得知,炸元宵口味独特,但有一定的技巧。

家住和平苑小区的侯先生买了两袋元宵,突然想到此前吃过一次炸元

宵,是另一番风味,准备炸一些让孩子品尝。没想到,锅里不断发出“啪啪”的响声,紧接着一个个元宵到处乱蹦,热油溅到了手和衣服上,吓得他赶紧关了火。

他到社区卫生服务站抹了药,又打电话给一位厨师朋友,详细说了经过。朋友告知,之所以会出现这种情况,是因为糯

米面本身透气性不好,再加上元宵内部的馅料在油炸的时候融化而膨胀,就会爆锅。

正确的做法是,炸元宵要小火、少油,等油温七八成热,把元宵放进去来回拨拉,等表面变黄、体积膨胀就可以捞了。另外,油炸时可提前在每个元宵上扎几个小孔,也能有效避免元宵爆裂。



春节期间,我市商圈各具特色,年味十足。图为2月26日晚,晋阳里商圈灯火璀璨。王韵菲 摄

小店区寒假青春公益课堂开讲

本报讯(记者 王丹 通讯员 范拴青)2月25日,小店区“归乡筑梦”寒假青春公益课堂在汾东剧场温情开讲,为名校学子提供反哺家乡的实践平台,也为辖区青少年送上一份珍贵的“成长礼物”,吸引了200余名青少年及家长参加。

活动由小店区新时代文明实践中心联合恒善志愿服务中心主办,以“名校学子归乡·点亮少年梦想”为主题,精准聚焦青少年学习备考、成长规划中的痛点与需求,精心搭建起名校学子与家乡青少年之间的沟通桥梁。当日,北京大学、浙江大学、中央财经大学等名校归乡优秀大学生志

愿者依次登台,结合自身经历分享经验,台下同学们全程专注聆听,不时低头记录重点。

知识的传递之外,更有心灵的呵护。中国心理学会会员胡丽梅老师用温和亲切的语气开启心理健康讲座,围绕青春期情绪管理、学习压力疏导等青少年关心的话题,结合真实案例拆解调节方法,引导孩子们正确认识自我、接纳自我。

互动环节中,针对学生和家提出的“如何引导孩子减轻游戏带来的负面影响,重新爱上学习”等问题,名校学子们认真给出自己的建议,提供了具体有效的方法。

滑雪场存包 别忘要押金

本报讯(记者 韩睿)春节假期带孩子去滑雪场游玩,使用自助存包柜时缴纳了30元押金,商家承诺退还却迟迟不见踪影。2月27日,经天朗美域社区网格员协调,居民刘女士才拿回押金。

2月27日上午,网格员张丽芳接到辖区新兰路78号院住户刘女士求助:大年初三她带孩子前往小返乡水沟村一处滑雪场游玩,当时使用存包柜缴纳了20元费用,同时付了30元押金。游玩结束后,前台客服人员承诺“稍后就退”,但几天后押金也未到账。刘女士多次致电商家无果,向网格员求助。

了解情况后,张丽芳当即与滑雪场取得联系,说明情况并进行协调。经过一番沟通,当天中午,刘女士收到30元押金退款。张丽芳将此事上报社区后,同事们纷纷表示,刘女士的遭遇并非个例。春节期间,辖区已有不少居民反映类似情况:如果顾客事后不连续催促紧盯,有些商户承诺退还的押金往往就不了了之。一些消费者嫌麻烦,选择自认倒霉。随后,天朗美域社区专门发出节日提示,提醒广大居民:使用滑雪场等商户的自助存包柜后,及时确认押金退还情况,维护自己的权益。

抢修破裂管道 保障居民用水

本报讯(记者 刘晓亮)水是民生之本,春节是民生用水保障关键期。假期时,太原供水集团清徐分公司一水厂院墙外的DN150供水管突发漏水,不仅造成水资源浪费,更直接影响到周边居民及学校的正常用水。险情发生后,该公司迅速启动应急预案,争分夺秒开展抢修作业。

险情就是命令,抢修刻不容缓。清徐供水分公司管道组闻讯后,立即携带专业设备和抢修物资赶赴现场,抢修人员通过观察和对管线分布的分析,很快确定了管线漏水位置,组织开挖作业。秉持“安全高效、最小影响”的原则,抢修人员优化作业流程,关闭漏水管道上下游阀门,排空管道内残留

积水,用清洁布将管道接口及周边擦拭干净,确保抢修作业面干燥整洁。

根据现场实际情况,抢修队员迅速确定采用哈夫节紧急止水修复方案。大家不畏严寒、不顾泥泞,精准调配器材,细心组装连接。历经数个小时奋战,终于完成加固止水,受损管道恢复正常运行。