

市第十完全学校高中部英语教研组长唐欣温馨提醒——

# 开学在即 看看这份“收心”指南

□本报记者 王雪

转眼间,寒假已余额不足,孩子们又要回到校园里开启新的学习生活了。如何在不到一周的时间内,帮助孩子们快速收心,做好开学准备呢?南阳市第十完全学校高中部英语教研组长、班主任老师唐欣为大家带来一份“收心”指南。

## 家长要以身作则

“上学期,大部分孩子在期中考试之后就开启了网课模式,到寒假时更是彻底进入了自我放飞模式。再加上受疫情影响,大部分学校上学期的期末考试被推迟到这个学期开学后进行。因此,提前收心就显得格外重要。”唐欣说:“当然,开

学前收心,不能急刹车,得让孩子有个循序渐进的适应过程。”

总的来说,想让孩子快速收心,静下心来投入到学习中,父母需要讲究方法,以身作则,做好表率,注意循序渐进。假期期间,学生居家,部分学生深陷手机、电脑等电子产品不能自

拔。“想要孩子放下手机,作为父母,一定要做好表率。父母不仅是孩子的监护人,也是孩子的第一任老师,一言一行都会对孩子起到潜移默化的作用。”唐欣强调,收心的核心就是父母以身作则,从各方面做好表率。

## 孩子要树立目标

提到开学,估计大部分孩子都很抗拒。此时,孩子一方面可以多想一想跟同学们相处的快乐时光,另一方面一定要及时调整好心态,回想上学期的收获与不足,好的方面继续坚

持,不足的地方及时改正。

“树立目标可以帮助学生建立自信心,消除假期后的失落感。”唐欣解释道,一定要有一个积极的自我心理暗示,逐步消除开学恐惧症。同时,树立

目标,在开学前好好规划一下。例如,下学期要改善哪几门课的成绩,在学校超越的目标是什么等。规划的内容应该经过努力可以达到,期望值不宜太高,否则就会产生畏难情绪。

## 学生收心 老师放心 家长安心

马上就要开学了,一定要调整好生物钟,恢复正常的作息,以适应假期过后的“时差”变化。同时,为了更好地适应开学,迎接考试,也可以

制作一个日程表,根据自我需要,安排学习计划,进行复习和预习。

“新学期即将开始,学生收心,老师放心,家长才能安心。”

唐欣建议,家长一定要多陪伴孩子,多理解孩子,多给他们一些时间,帮助他们把心从玩乐中收回到学习中来,陪伴他们健康快乐地成长。③5

# 春节过后 快递业务迎来小高峰

## 快件派送工作量是平时的两倍

本报讯(记者 王宜迪)春节刚过,各大快递公司陆续恢复正常营业。2月1日,记者走访城区部分快递网点了解到,节后将出现派件小高峰,但不会产生大范围快件囤积。

当日上午,记者来到文明路一小区内的快递点看到,两位快递员正在将春节期间揽收的快件扫描装车。该网点负责人说:“除夕到正月初六,我们休息,期间也有人专门负责收取快件,不过并没有派送,正月初七正式集中派送。”

节日期间,部分快递网点停止收派件和部分中转站暂停运转,出现“爆仓”现象。另外,一些网店的店主在春节前一周就开始进入“只接单不寄件”模式,所有订单统一在节后配送,这也加大了快递员节后配送的压力。

与此同时,等待了半个多月之久的网购群体也开始了新一轮网上“淘宝”,节后快件出现大量释放,新旧快件叠加将使节后的快件收派出现小高潮。前来寄货的刘先生告诉记者:“我平常在网上做点小生意,过年休息了



快递员在整理邮件。本报记者 吴秋水 摄

好几天,今天上班,也可以寄件了,赶紧把货给人家发出去。每年年后第一天,我都要发很多的货,别的商家也是这样。”

记者又来到卧龙区七一街道中州村一快递网点了解到,大多数快递员都在外送货,剩下的几位快递员也正忙着收货。该网点负责人表示:“春节期间,快递从业人员回家过年,配送人手不够,因此,部分地区的网点运行

会受到影响。”

“现在赶上季节交替和开学季,服装、学习用品和数码产品也迎来一波销售高峰,电商平台有一个多星期的订单积压,快递公司也有一些积压的包裹。因此,节后第一周是派送快件高峰期。”快递员小范说,自己平时一天也就派送七八十件快件,最近一天要派送一百五六十件快件,工作量是平时的两倍。③5

## 春节期间,市120急救指挥中心接听电话7781次

## 24小时守护生命线

本报讯(记者 王雪)日前,记者从市120急救指挥中心获悉,1月21日0时至27日24时,市120急救指挥中心共接听电话7781次,派车773次,接回病人560人次,日平均接电话次数1112次,日平均出车次数110次,日平均救治人数80人次。其中,急救排行榜的“前三甲”分别是:各类外伤、心脑血管病、酒精中毒。

据统计数据显示,今年春节期间,在120院前急救求助中,各种意外事故造成的外伤排在第一位,较去年同期增多。家中有老人的一定要特别注意,一旦不慎摔倒,有剧烈疼痛并影响肢体活动,切不可强行搬动,应立即拨打120进行急救。

心脑血管类疾病排在第二位。心脑血管类疾病发病者以中老年人为主。冬季是心脑血管病的高发季节,再加上春节期间市民饮食和生活起居规律被打乱,导致心脑血管病患者增加。尤其是对于老年人来说,不规律饮食、节日劳累、情绪激动、昼夜温差大等原因都会导致心脑血管类疾病突发。

酒精中毒排在急救排行榜的第三位。仅大年三十当天,市120急救指挥中心就接到了5位酒精中毒病人的急救电话,初二当天接到的酒精中毒急救最多,达到26起。看来,过年期间,许多市民喝起酒来就忘了顾及自己的身体健康,但其实患有慢性胃炎、慢性肝炎等疾病的人是不适宜喝酒的。

元宵节即将来临,该中心相关负责人提醒大家:规划健康从新春开始,适度饮酒,切忌暴饮暴食,调整饮食和睡眠,养成良好的生活习惯,以充足的精神开启新的奋斗征程。如果发生急症需要救治,请及时拨打120电话。③5

## 多部门联合开展专项检查 守护舌尖上的安全

本报讯(记者 张婵 通讯员 蒋卓士)1月31日,卧龙区梅溪街道联合梅溪市场监管所、梅溪社区、八一社区等多部门对辖区食用农产品卖场开展食品安全专项检查,进一步加强食用农产品安全监督管理,切实维护辖区群众身体健康和生命安全。

联合检查组一行深入辖区农产品市场,详细查看门店食品经营户是否亮证经营等情况,要求经营户严格落实主体责任,规范经营,严格把控进货渠道及质量关,确保节后“菜篮子”安全。本次专项检查共巡查市场商户、摊位100余家,对发现有问题的商户要求其立即整改,有效保障了春节过后食用农产品的安全稳定。③5