

阴雨结束 晴朗回归

本报讯(记者 祁 博)进入春季后,气温虽有所回升,但是寒冷依然是当前的主流。据市气象台预计,受冷空气影响,本周我市云系较多,未来七天最低温度-4℃—-3℃,最高温度11℃—12℃。

具体预报如下:星期二,多云间阴天,-4℃/6℃;星期三,晴天间多云,-4℃/9℃;星期四,晴天到多云,-2℃/12℃;星期五,阴天到多云,2℃/10℃;星期六,阴天间多云,2℃/12℃;星期日,多云到晴天,3℃/12℃。

市气象局关于农事生产及生活的建议:当前我市小麦将陆续返青,建议各地根据小麦苗情和墒情做好分类管理,尤其晚播弱苗提前运筹肥水,促进苗情转化升级;密切注意病虫害发生动态,及时开展防治。设施农业应密切关注天气预报,加强灾害性天气的预防和管理。提前加固棚舍,及时清除积雪,并做好防寒保暖等各项管理工作。

早春时节天还寒 日常养生应注意

本报融媒体记者 鲁 超

虽然已经进入了春季,但气温依旧寒冷。在这样乍暖还寒的时节,养生要以调肝和防风御寒为主,在日常生活中要注意健康饮食,以调理肠胃、疏肝健脾。

“早春气温变化较大,呼吸道疾病多发,老年人要做好防寒保暖工作,保证自己的背、腹、足暖和,以减少此类疾病的发生。”市中医院急诊科主任、副主任医师邢金生表示,中医讲究时令,调补要顺应“春生、夏长、秋收、冬藏”的特点,认为春多风,春阳属肝,其性生发。如今已到寒尽迎春的时节,人体阳气开始生发。中医养生的要点应以调肝助阳气初生及防风御寒为主。在做好综合调护的同时,更应注意健康饮食,以理肺护胃、健脾疏肝、扶助正气。

邢金生说,防寒保暖、早睡早起,有利于体内阳气生发。春季养生要保持“早睡早起”的习惯。最好早上7时左右起床,晚上11时前入睡,有利于气机的生发。此外,我市春季多风,气候干旱,春季养生重在养肝,平

如何尽快适应新学期学习生活?我市教育工作者支招——

调整心态 适度放松

本报融媒体记者 戚丹青 宋云层

一个漫长的寒假已经过去,在大家共同的期盼中,新学期开始了,师生又相聚在熟悉而温暖的校园。在经历了长达数月的网课和轻松愉快的寒假之后,学生该如何调整心态,尽快适应新学期的学习生活?家庭教育该如何跟进,共同关注孩子成长?新学期伊始,本报记者采访了我市部分中小学经验丰富的教师,请他们为各位学生和家长支招。

回归校园 开启学习之旅

开学了,商丘市第二回民小学的学生兴高采烈地回到了校园,开启了新学期的学习生活。三年级(3)班班主任刘娜在开学第一节课上给全班同学举行了欢迎仪式,带领全班同学回顾了上学期线上直播网课的学习情况,同时希望同学们在新学期要以崭新的精神风貌开展新的学习活动。对于在学习上有困难的学生,刘娜利用课余时间,在办公室对其进行课程辅导,谈心交流,加油鼓劲。

梁园区刘口镇大王庙小学的孩子们开学第一天非常开心,该校校长祝明奎带领全体教师以班级为单位利用召开主题班会(队)会的形式欢迎全体学生返校。各班班主任在班会上对学生进行健康卫生教育,给同学们提出新的要求。少先队员在“新学期,新成长”的主题队会上交流了上学期网上少先队活动的心得体会,纷纷表示在新学期要好好学,积极开展形式多样的少先队活动,争做新时代好队员。

调整状态 缓解焦虑情绪

长时间网课让不少家长觉得孩子的学习效果不太理想。后疫情时期,孩子落下了许多学习任务,孩子有焦虑情绪,感觉功课赶不上了,时间不够用了。“其实过于焦虑是不必要的,孩子要学会减压,将自己调整到最佳状态。”商丘市第一中学教师赵丽娜说。

“合理宣泄是最好的减压方法,中学生有压力时,就应把烦恼、压力、不愉快都说出来,如果不敢向家长和老师倾诉,就找你的好朋友寻求安慰。”赵丽娜说。当孩子感到压力大时,可以让孩子做一些自己喜欢的事,如听音乐,看喜剧片、笑话和校园小说,或打打球、散散步等都可以舒缓压力。

适时调整期望值也可以减压。当家长对孩子的期望值过高时,就会给孩子产生巨大的压力,担心自己不能达到期望的目标。所以要适当调低期望值,设立与孩子相适应的目标,降低对自己的要求。但要保持强烈求知的欲望,尽自己最大的努力去学习。

孩子要学会与家长和老师沟通,有巨大压力或实际困难时,应及时向老师和家长寻求帮助,把自己的内心感受告诉家长和老师,让他们了解你的处境和感受。同时也可主动去找心理老师,让他们帮助你舒缓压力。

此外还要正确认识压力。压力人人都不可能避免的,所以我们要把压力变为动力,使自己乐于学、勤于学。

“掌握科学的学习方法也很重要,每个人的时间和精力是差不多的。所以这时的学习效率和学习方法就是至关重要的。”赵丽娜建议,可以和老师进行探讨,寻找合理的学习方法。

赵丽娜还给大家一些具体建议,做作业时要调整自己的状态,尽量使大脑、体力、情绪处于最佳状态,这样才会有效率。要尽量避开情绪低落、无精打采的不利时间,在头脑最清醒、记忆力最好的时段,安排记单词、背课文或做一些有代表性的数学题。在情绪低落、记忆力减退和精神不集中的时段,就要安排难度不大且自己感兴趣的学习内容,如听英文歌曲、看一些小故事等,或者干脆闭目养神,休息一下,等精力旺盛的时候,再坐下认真学习。

学习要注意劳逸结合,在学习感到大脑乏力,精力不

集中,有厌倦情绪时,就要停下来,休息一下,做一些文体活动,这样才能使自己头脑保持清醒,以充沛的精力做下一件事。

家校联合 绘就美好未来

很多家长以为,孩子开学了,把孩子送到学校就解放了,可以放松了,剩下的问题就交给老师。其实,这种想法是不对的。

家庭是孩子的第一个课堂,家长是孩子的第一任老师。所以说,家长要切实履行家庭教育主体责任,提高家庭教育水平、主动协同学校教育。很多家长想要学习家庭教育,想要给孩子一个好的教育环境,但往往却不知道该如何下手,甚至听从一些错误的方式对孩子进行教育,反而造成了更严重的后果。

想要建立良好的家庭教育模式,家长应该怎么做?商丘市行知学校德育处主任何威力说,一是陪伴。现在家长们工作压力大,每个人都为了工作奔波劳碌,好多时候根本没时间陪伴孩子,大多都是交给托管或教育机构。其实,有了父母的陪伴,孩子的生活才不会孤单,孩子的心灵才不会寂寞,陪伴是孩子成长过程中最好的家庭教育。二是帮助、引导孩子保持乐观、阳光的健康心态。乐观的心态决定一个人的做事方式,对孩子将来的成长和发展都十分有利。家长在生活中面对困难和挫折时应保持积极、乐观的精神状态,为孩子做好榜样和表率,积极乐观地去面对困难。同时,作为家长还应该多向孩子灌输乐观思想,让孩子积极参加各种活动,学会与人和睦相处。三是对孩子要有创意地赞美。当家长面对孩子表现得很好时,不要只是说“很好”,赞美要具体一些,说出细节,指出有哪些地方让人印象深刻,或是哪些地方比上次表现更好。不过,赞美时也要注意,不要让它成为孩子错误的期待。

“码”上看病 “码”上拿药 我市医保电子凭证“亲情账户”上线

本报讯(记者 戚绍峰)随着越来越多的参保人使用医保电子凭证就医购药,最近有不少市民询问,老人和小孩没有智能手机、不会操作手机,或者小孩着急就医未带社保卡,怎么办?2月10日,市医疗保障局对外发布帮助老人、孩子绑定医保电子凭证亲情账户指南。该指南除了向广大参保人介绍如何申领与使用医保电子凭证,重点推荐了医保电子凭证绑定“亲情账户”功能。

据悉,“医保电子凭证”由国家医疗保障信息平台统一签发,是基于医保基础信息库为全体参保人员生成的医保身份识别电子介质,可以实现就医报销、购药结算、医保查询、参保登记等业务一“码”通行。与实体卡或其他电子卡相比,医保电子凭证具有方便快捷、应用丰富、全国通用、安全可靠的优点。

“医保电子凭证”上线后,群众买药、看病结算无须再携带医保卡。但是对于不会使用智能手机的老年人、年龄尚小的未成年人及行动不便的特殊人群来说,如果无法激活医保电子凭证怎么办?指南中介绍,参保人员只需通过“国家医保服务平台”App开通“医保亲情账户”,就可以帮助家人激活医保电子凭证。老人、小孩看病时,只需拿出自己的手机,调出家庭成员的医保电子凭证,就可以帮助他们“码”上看病、“码”上拿药。

值得一提的是,亲情账户添加完毕后,参保人员可以在个人中心页面“我的家庭成员”版块查看详情。需要使用时,在该页面点击成员头像,即可获得他的医保电子凭证,可展码付款并查询费用明细。点击页面上的不同成员头像,可切换多个亲情账户。此外还可以在“管理家庭成员”里进行成员的“解除绑定”。



视觉 新闻

2月12日,学生们在画室参加美术专业单招招生院校模拟考试。据了解,今年我省有6万多名学生通过了美术联考,部分学校单招招生考试将在3月中旬陆续结束。本报融媒体记者 邢 栋 摄



生活垃圾分类乱扔、占道经营等不文明现象进行及时劝导,引导机动车、非机动车有序停放。

本报融媒体记者 邢 栋 摄

编辑:赵若羽

E-mail:zhaoruoyu7890@126.com