

# 家庭会议聊聊天 定个计划收收心

## 市教科院心理健康专家为学生和家长整理出开学心理调适指南

本报讯(YMG全媒体记者 李京兰)寒假即将结束,26日,全市中小學生將正式开学,迎来新学期。为了让學生、家長更好、更快地适应新学期,烟台市教科院心理健康教育教研員为大家整理了一份开学心理调适指南,帮助大家以最佳的状态开启新学期的学习生活。

### 调整节奏 科学作息

心理健康教育教研員田文介绍,在经历了身心放松的假期后,同學们的情绪可能会变得松弛,开学前后可能会出现紧张、厌倦、焦虑、失落等一系列情绪变化,这些都属于正常的心理现象,同学们可以给自己留出一个心理缓冲期,逐渐调整情绪。这时,家長需要及时关注、了解孩子,以乐观的态度、正确的方法、鼓励的话语,正向引导孩子收心,让孩子从心理上对新学期充满期待和信心。

家長要按孩子所在学校的正常作息時間起居和准备一日三餐,引导孩子按时休息、早睡早起,调整生物钟,适应开学后的“时差”变化。最

好的收心教育,就是做好榜样,以身作則。减少娱乐时间,减少看电视、玩手机以及外出游玩的时间,逐步从假期的休闲放松状态进入有序的学习状态。把学习用品、书籍放在能够随手取用的地方,给孩子营造一个安静、有序、规律的“收心”环境。

开学前可以召开一次家庭会议,让孩子描述一下他的假期生活,谈谈收获,说说不足,聊聊印象深刻的人和事,让孩子对假期有一个回顾和总结,帮助孩子一起“收心”。

要把重心放在迎接新學期上面来,想一想新学期有什么要求,要完成什么“小目标”,让孩子在新的學期有方向、有动力、有目标、有激情。

### 聚焦学习 制定计划

新学期新起点。田文指出,同学们可以结合自己的实际情况,进行新的学习定位,思考新学期的打算,给自己制定合适的学习目标,做好学习计划,付出实际行动。制定目标时可以先

制定学期总目标,然后制定每个月每个周详细可行的学习计划。计划的难度应适中,期望值不宜过高,否则容易出现执行几天就自动放弃的情况。

同學們要明確新學期的奋斗目标,例如新學期要養成哪些好的學習習慣,要提高哪几门课程的成绩,在学校超越的目标是什么等。

此外,还可以列好开学清单,比如作业清单、活动清单、学习用品清单等,完成从假期到开学的“频道转换”工作。也可以将新学期要读哪些书籍,以谁为标杆、需要家長和老师怎样配合等内容一一纳入学习计划,以此树立信心,消除假期后的失落感。

家長可以和孩子一起制定学习计划,让孩子找到自己的学习节奏和方向,增强自信心,更好地投入到新学期的学习生活中。

### 适量运动 唤醒状态

开学初,可能会有部分同学难以进入学习状态,影响学习效果,所以要学会启动与唤醒专

注的学习状态,而运动是启动与唤醒这种状态的有效方式。同学们可以结合自身兴趣和生活的情况,自主选择活动方式,每天至少进行半小时的体育锻炼,增强自身体质,保证精力充沛,提高大脑的血氧含量,促进大脑活动,既健身又悦心。

开学前,家長要仔細檢查孩子的假期作业完成情况,对于尚未完成的部分,合理规划时间并给予必要的指导,确保高质量地完成任务,避免出现开学前一天疯狂补作业的情况。此外,适时引导孩子复习旧知识,对上学期的学习内容进行巩固,也可以适当预习新学期的内容,避免在正式上课时产生学习断层。

此外,开学前,家長可以和孩子一起置办开学“装备”。开学前,结合新学期计划,家長可以陪孩子去图书馆、书店等地方,感受一下浓浓的书香,也可查阅和购买一些孩子喜欢的书籍资料和文具用品,为新學期学习与阅读习惯的养成做好准备,唤起孩子对新學期的期待。

崇尚节约 反对浪费

## 招远开展制止餐饮浪费专项行动 立案查办44起违法行为

本报讯(YMG全媒体记者 高少帅)制止餐饮浪费,倡导社会文明。招远市市场监管局以餐饮服务食品安全保障为切入点,明任务、强宣传、重监管,在辖区扎实开展制止餐饮浪费专项行动,从严从速查处、纠正未主动提示和诱导点餐等违法行为,共立案查办44起。

在专项行动开展初期,招远市市场监管局第一时间制定印发了《开展制止餐饮浪费专项行动工作方案》,成立制止餐饮浪费专项行动领导小组,统筹推进日常工作。小组成立后,多次召开会议,学习领会上级有关文件要求,进一步明确专项行动的目标原则、重点任务、实施步骤和工作要求,力求通过解决一批突出问题、曝光一批违法案件、制定一批团体标准、宣传一批典型经验,坚决遏制餐饮浪费势头。

在加强宣传方面,印制《中华人民共和国反食品浪费法》《山东省反食品浪费规定》等教育宣传海报各5000份,向社会各界人士发放宣传海报,切实引导消费者从思想上重视,营造浪费可耻、节约为荣的良好氛围。同时,联合教体部门,开展制止餐饮浪费进校园活动,大力倡导勤俭节约理念,推动餐饮浪费现象明显减少。

此外,还及时发布制止餐饮浪费红黑榜,引导市场经营主体和广大消费者厉行勤俭节约,文明理性消费。

在执法过程中,加大监督检查频次和力度,将反餐饮浪费与餐饮服务食品安全日常监督检查同频同步开展,组织开展“随机查餐厅”行动。执法人员围绕餐饮外卖点餐和婚宴、自助餐、单位食堂等重点环节,从严从速查处、纠正未主动提示和诱导点餐等违法行为,共立案查办44起。约谈美团、饿了么外卖平台负责人,督促餐饮外卖平台落实主体责任,及时发布“适量点餐,反对浪费”消费提醒,治理诱导过度消费行为,落实好外卖食品描述、外卖点餐消费提示、消费教育引导、优化商家管理服务等措施要求。

通过开展制止餐饮浪费专项行动,加强了食品安全监督,守牢了市民群众舌尖上的安全。

# 开学季小心诺如病毒来袭

市疾控中心发出提醒,为市民支招,预防感染

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪)全市中小学即将开学,诺如病毒总会在开学之际“卷土重来”。烟台市疾控中心在此提醒:新学期防范诺如病毒感染很重要。

诺如病毒原名诺瓦克病毒,属于杯状病毒科,是引起急性胃肠炎常见的病原体之一。诺如病毒具有感染剂量低、排毒时间长、外环境抵抗力强、容易发生变异等特点,容易在学校、托幼机构等人员密集的場所引起暴发。诺如病毒感染的潜伏期通常为24~48小时,最短12小时,最长72小时。症状一般以轻症为主,

最常见的是呕吐和腹泻,也会出现恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。儿童和成人症状有所区别,儿童以呕吐为主,成人以腹泻居多。对于婴幼儿、老人,特别是伴有基础性疾病的老人,可导致脱水等较严重的症状。传播途径多样,主要通过摄入被粪便或呕吐物污染的食物或水、接触患者粪便或呕吐物以及间接接触被粪便或呕吐物污染的物品和环境等感染。

那么,如何预防诺如病毒感染?专家建议保持良好的卫生习惯。食物应煮熟煮透,

特别是贝类海产品。饭前、便后、接触食物或手被污染后要彻底洗净双手。加强锻炼,规律作息,增强身体对病毒的抵抗力。做好个人防护,孩子呕吐、腹泻后,污染物品和场所要及时用消毒液进行清洗和喷洒。孩子感染诺如病毒后,应居家隔离,一般隔离至症状消失3天后再上幼儿园或学校。居家隔离有利于疾病的恢复,同时也是对其他孩子的保护。托幼机构和学校应制定相应的防控方案,提高应对诺如病毒感染的能力,科学有效地做好诺如病毒防控工作。

# 全民国防教育

## 海岛嬗变的力量之源

——打卡长岛老海岛事迹陈列馆

### 红色文旅

本报讯(YMG全媒体记者 秦菲 通讯员 李奇 郑泰 摄影报道)在长岛,有一种信念支撑着一代又一代建设者把海岛当家园,守岛建岛,创造秀岭变林海、荒岛变仙境、人民群众安居乐业的奇迹。这个信念就是“海岛为家、艰苦为荣、祖国为重、奉献为本”的老海岛信念。

长岛老海岛事迹陈列馆,以“老海岛信念”为主题,全面整合海岛军地红色文化资源,建筑面积3750平方米,展陈面积2322平方米,分“海岛为家”“艰苦为荣”“祖国为重”“奉献为本”四个展区,馆内藏品千余件。该馆采用声光电、雕塑展品、现场还原、情景体验、全息投影等多种手法,展示1945年以来海岛军民保卫海岛、建设海岛的40多个人物和故事,深刻诠释老海岛信念,激励广大党员干部传承红色基因,赓续精神血脉。

“海岛为家”部分主要讲述的内容是:1949年8月长山列岛解放后,数以万计的热血儿女离别故土和亲人驻守海岛,献了青春献终身,献了终身献子孙,把理想、事业、家庭融入海岛,谱写了安家、建家、传家的壮丽篇章。“艰苦为荣”部分主要讲述的内容是:数十年来,海岛军民始终保持自强不息、苦干实干的劲头,直面“风浪晕船苦、两地分居苦、生活环境苦”三道难关,苦干不苦熬、功在苦中建、能在苦中



乐,义无反顾投入到艰苦卓绝的海岛建设中,以不达目的誓不罢休的精神状态谋新篇、抓落实。“祖国为重”部分主要讲述一代又一代长岛军民把自己和祖国、民族的命运紧紧联系在一起,赤诚爱国、以身许国、精忠报国,为祖国繁荣昌盛不懈奋斗

的感人事迹。“奉献为本”部分主要讲述的

内容是:驻岛官兵和党员干部在平凡的岗位上,无怨无悔地坚守和付出,用实际行动诠释对党忠诚、恪尽职守、不怕牺牲的优秀品格,践行“随时准备为党和人民牺牲一切”的铮铮誓言。

长岛老海岛事迹陈列馆先后荣获全国妇女爱国主义教育基地、山东省党史教育

基地、烟台市党员教育现场教学点、烟台市爱国主义教育基地、烟台市新时代职工思想政治引领教育基地、烟台市全民国防教育基地、烟台市关心下一代教育基地等10项称号。在这里,可以了解到海岛党员、军人、干部和群众可歌可泣的英勇事迹和默默无闻的点滴故事,感受老海岛的信念内涵。

## 喜报到家 共享荣光

海阳盘石店镇现役军人荣立二等功

本报讯(YMG全媒体记者 秦菲 通讯员 包刚先 摄影报道)近日,海阳市退役军人事务局、盘石店镇党委有关负责人共同将“二等功臣之家”光荣匾、二等立功喜报、5000元慰问金送到盘石店镇松岩庄村现役军人高良伟家中,为军属家庭倍增光荣。

据悉,高良伟1982年生于海阳市盘石店镇松岩庄村,中共党员,2000

年9月应征入伍,毕业于海军航空工程学院,飞行硕士研究生,现服役于海军某部,先后荣获三等功1次,二等功1次。

“今天收到儿子荣立二等功的喜报,我感到非常荣幸、非常激动,儿子能取得这样的成绩,要感谢党和国家、感谢部队的精心培养。”母亲刘学芝高兴地说,希望高良伟在部队好好干,为党和国家多作贡献,再立新功。



高良伟家属。

### 一线传真

## 投身军旅 绽放青春

台湾村社区开展征兵宣传

本报讯(YMG全媒体记者 秦菲)一年两征,四季准备,参军报国,无上光荣。新年伊始,为激发广大适龄青年参军入伍热情,吸引更多优秀青年献身国防事业,莱山区黄海路街道台湾村社区开展了“投身军旅,绽放青春”主题征兵工作宣传活动。

该社区通过微信群宣传、电话讲解、发放宣传单、入户走访等线上线下相结合的方式,将今年

最新的征兵宣传政策送到居民手中,让居民及时了解今年最新的征兵条件、报名时间、应征入伍规范流程、军人保障政策等内容,开展国防教育知识普及,提高适龄青年应征入伍、报效祖国的积极性。

下一步,黄海路街道将继续在各社区开展形式多样的全民国防教育主题活动,普及国防知识,强化国防观念,激发爱国热情,增强参军动力。

登州府第社区为“四有”优秀士兵送喜报

## 鼓励有志青年建功军营

本报讯(YMG全媒体记者 秦菲 通讯员 都佳佳)一人当兵,全家光荣。近日,蓬莱区蓬莱阁街道登州府第社区党委来到“四有”优秀士兵褚继鑫家中,为其家人送上喜报并致以诚挚的问候和祝福。

一封喜报传佳讯,一席关怀暖人心。登州府第社区党委书记王玉静询问了军属们的生活情况,为他们送上喜报,衷心感

谢他们为国家、为部队培养了优秀的军事人才,并祝愿他们身体健康。

下一步,登州府第社区退役军人服务站将以更大力度、更实举措开展拥军优属活动,持续增强广大军人军属、退役军人的荣誉感、获得感和自豪感,营造尊崇军人军属的浓厚社会氛围,鼓励更多有志青年扎根军营、建功军营。

国防教育宣讲团走进栖霞市财政局

## 提升全民国防素养

本报讯(YMG全媒体记者 秦菲)近日,栖霞市财政局组织召开宣讲会,加强新时代全民国防教育,增强财政系统干部国防观念、国防素养,强化爱国强军意识和责任担当。

与会人员纷纷表示,财政干部不仅要做好全民国防教育的践行者,更要自觉成为全民国防教

育的推动者。要注重国防理论与知识、形势与任务、历史与科技、法规与技能的学习,强化“强国必须强军,军强才能国安”的认识,坚持底线思维,强化维护国家安全的使命担当,在全社会营造关心国防、热爱国防、保卫国防的浓厚氛围,提升全社会的国防素养。