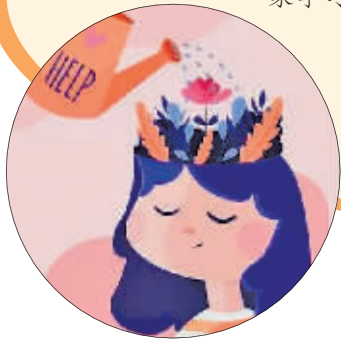


宅家生活有妙招 健康学习两不误

疫情期间,居家的孩子在学习生活中,面临着各种挑战:如何释放压力?怎样保护视力?如何保证身心健康?记者采访心理老师、眼科专家、体育教师,为您支招,帮助孩子在居家学习生活中,享有健康、快乐的情绪,高效的学习效率。



增强抗压弹性 缓解心理压力

心理老师教你妙招赶走坏情绪

本报讯(记者 杨茉)疫情期间孩子居网上网课,很多家长看不惯孩子的学习行为习惯,一番指责后家庭大战一触即发;家庭关系紧张,父母和孩子都倍感压抑,学习压力、工作压力、生活压力……各种压力袭来,该如何缓解?28日,哈十四中心心理老师史萌分享缓解压力的妙招。

增强心理弹性 人生更积极

面对压力和创伤性事件,有的同学脆弱,有的坚强,能够以积极心态面对困境。在这个过程中心理弹性起到关键作用。心理弹性对同学们正确面对和处理问题的意义,又是什么呢?心理弹性影响个体处理问题的各种能力的发挥,提高我们的心理弹性,能够有效减少各种校园恶性事件的发生,有效减少学生自我伤亡的概率。

心理弹性高的学生能够积极应对压力带来的各种影响,比如疫情当下,有的学生会学习医学知识、领悟人生意义、发现自我,从而让自己与社会形成更加积极的链接。

适度情绪焦虑 提高自我效能

适度的焦虑具有非常积极的意义,它是我们的生活小助手,小伙伴,适度焦虑会让我们更加警觉,会提高自我效能。不妨大家体会一下焦虑的积极意义,认识它,觉察它,学会与焦虑共处。

制定合理计划 每天都要进步

可以以天或者周为单位,确定自己需要完成的任务,然后每天逐渐增加自己的学习任务,让自己的状态呈现向上的趋势。

在时间上可以规定暂且每天4-6个小时,当状态渐佳后,根据自己的情况逐量递增;在内容上,综合考虑学习任务的紧急情况和开始的难易程度,从能让自己最快进入学习状态的任务着手。尽量保证在固定的时间段内完成相同科目的学习,完成后再根据自己的完成情况不断地对计划进行调整。



屏幕以大优先 牢记三比原则

眼科专家教你如何护眼

本报讯(周汐漫 王玉 记者 刘菊)疫情防控期间,家长们总担心孩子上网课会增加孩子用眼负担,哈医大一院眼科专家李雪教授提示,科学护眼要坚持,近视防控不能松。

牢记三大原则 避免近距离用眼

专家提醒,首先要选择合适的电子产品设备,家长为孩子选择上课设备优先顺序依次为投影仪、电视、电脑、平板电脑、手机,选择电子产品时屏幕的大小很重要,尽量选择屏幕较大的电子产品,最好选择将课程投影到大屏幕或链接到较大屏幕的电视上,尽量在大于3米的远距离处观看,避免近距离用眼。

牢记三比原则,即1:1:1原则,指的是“一寸一拳一尺”,就是在看书、看电脑的时候,握笔手指离笔尖一寸,胸口离桌一拳,书本(或者电脑)离眼睛一尺。

牢记1:2:10原则,手机与孩子的眼睛的距离应为1英尺(30厘米);电脑与孩子的眼睛的距离应为2英尺(60厘米);电视与孩子的眼睛的距离应至少为10英尺(3米)。

掌握20:20:20原则,阅读、书写、看手机及电脑等20分钟后,要抬头眺望20英尺(6米外)远方风景至少20秒以上。

改善饮食结构 增加睡眠时间

专家提醒,多项研究表明,儿童青少年饮食不均衡,每天摄入牛奶和水果、绿叶菜较少的学生近视发病率较高。水果蔬菜和牛奶能够提供大量维生素A、B、C、D、E、钙及一些微量元素,它们是构成视网膜感光物质的重要营养素。同时,充足的睡眠时间有利于儿童青少年眼部肌肉放松,缓解视觉疲劳。

其次,建议孩子适当增加户外运动。特别是小球运动(如乒乓球、羽毛球等)在防控近视中的作用尤为显著。



解锁运动技巧 打卡体育锻炼

体育老师献上家庭健身计划

本报讯(记者 张巍)居家学习,同学们在完成正常课业的同时,一定要重视身体锻炼,保证身体健康,以便更加高效工作和学习。哈九中体育老师整理了一些适合居家锻炼的运动项目,请同学们根据自身的身体状况、学习能力和喜好,自主选择进行体育锻炼。

【第一部分】热身运动

进行3-5分钟准备活动,如原地慢跑、蹲起、徒手操等低强度热身运动及肌肉拉伸练习,提升身体状态,避免运动损伤。1.扩胸振臂 2.体转运动 3.弓步压腿 4.侧压腿 5.原地高抬腿跑 6.绕踝腕关节

【第二部分】练习内容

1.自重俯卧撑

开始时,双手扶在地面上,位于双肩之下,手臂伸直,双脚脚趾立在地面上。准备好之后,弯曲双肘,降低身体水平高度,直臂回复至起始位置。

2.爆发力俯卧撑

弯曲肘部,下降身体,直到胸部距离地面只有几英寸远,爆发性伸展双臂,将身体用力推离地面,在身体离开地面的时候保持双臂伸展,轻柔缓冲返回俯卧撑位置,胸部距离地面几英寸远,然后再爆发式悬空。

3.蹲跳

弯曲膝盖和髋部,下蹲,向上进行爆发式纵跳,身体完全伸展,并且悬空,下落时双脚缓冲轻着地。

4.平板支撑

身体成直线,脚尖和两手前臂着地,核心收紧。

5.侧支撑

右侧为例,右臂前臂和右脚外侧着地,身体成直线,左手叉腰,核心收紧。

【第三部分】放松活动

- 1.双手十指交叉上举,脚跟起踵拉伸(4x8拍)
- 2.左、右体侧屈拉伸(4x8拍,左右手交换)

折纸品茶穿汉服 美育课上乐陶陶

本报讯(记者 郑炜)日前,记者从哈尔滨市铁岭小学获悉,线上教学开始后,学校制定了详细的教学计划,精心录制了综合实践、美术等线上课程,带领同学们开展美育教育。

在综合实践课堂上,授课教师给孩子们宣讲了茶艺师的技能操作有礼仪、接待、茶艺准备、茶艺演示等内容,并延伸讲述中国是茶的故乡,以及是世界上最早发现茶树和利用茶树的国家。同时,作为茶艺师还需要按不同茶艺要求,选择或配置相应的音乐、服装、插花、熏香等环境,孩子们也在实践中,穿上仙气飘飘的汉服,有模有样

地为家长进行演示和服务,在增加亲子陪伴时间同时,也使孩子们从小学习、感受中国茶道文化的博大。

在美术课上,教师带领孩子们一起做立体折纸画——动物园,跟着美术老师从用具准备,到制作方法,再到详细分步制作,一年级的岭宝用自己灵巧的双手和富于想象力的创作,把可爱的动物、立体的植物等都通过彩色的画笔、立体的陪衬等表现出来,完成的精美作品表达了孩子们对春天向往。

右图:小学生身穿汉服演示茶道。



的代价。目前,有的地方疫情呈暴发式增长,城市所有生产经营活动都按下暂停键,疫情处置期一再拉长,损失十分巨大。现在采取的这种措施,虽然也会给方方面面带来一定影响和损失,但只要能在最短时间内扑灭疫情,迅速恢复经济,付出的代价和城市损失就会降到最低。这就是用最少的成本,获得最大的防控成效。

三是持续增大的输入风险,也要求必须采取这样的措施。目前,与哈尔滨来往十分密切的城市,特别是周边城市仍处在疫情高发期。所以,这期间,既要采取相对静止措施,减少非必要的人员流动,防止人员聚集,避免形成新的交叉感染风险。同时,也要加快区域全员筛查。只有这样,才能快速阻断疫情传播,早日恢复正常的生产生活秩序。

市民必要出行如何保障?

方政辉表示,公告中提出的加强小区(村屯)的管控措施,既充分考虑了非必要不外出、不流

动的限制措施,也考虑了如何保障居民正常工作和基本生活的出行需要,尽最大可能减少疫情对群众生产生活的影响和冲击。主要考虑了这样几个方面:

一是机关事业单位带头采取居家办公方式减少出行,但居民必要的工作出行不会受到影响。凡需要离开居所外出工作的,只要所在单位出具证明即可正常通行。

二是保障居民外出采购生活必需品。安排每户每两天出一人,就近购买生活所需物资,满足居民正常生活需求。基层社区也将为每户居民购买生活必需品提供出行条件。但无论是外出工作,还是外出购买生活必需品,前提必须要有48小时内核酸检测阴性证明。只要是参加了各轮次区域全员核酸检测,就会拥有48小时内核酸检测阴性证明,这也是疫情防控的必要措施。

三是保证群众外出就医。公告明确规定,任何时候居民外出就医都不受管控限制。

有决心有能力全面打好打胜疫情防控攻坚战歼灭战

方政辉说,两年多的世纪疫情冲击,英雄的哈尔滨人民没有被吓倒、没有退缩、没有畏惧,守望相助,众志成城,经受了重大挑战和严峻考验,谱写了许多令人难以忘怀的感人篇章,为哈尔滨全面振兴发展、打造“七大都市”,提供了强大的精神动力。尽管这次病毒来势汹汹,但只要大家以沉稳心态科学应对,一致行动起来,自觉遵守各项防控规定,自觉参加全员核酸筛查,主动减少非必要的出行,尽快让社会面静下来,就能尽早回归正常的生活轨道。

方政辉表示,下一步,市应对新冠肺炎疫情工作指挥部将更加深入贯彻落实习近平总书记重要讲话重要指示批示精神,牢记人民至上、生命至上,全力落实好党中央、国务院和省委、省政府统筹疫情防控和经济社会发展一系列重大决策部署,紧紧

依靠全市人民,从严从实抓好各项防控工作。

方政辉说,在疫情防控的特殊时期,哈市始终把民生发展抓在手上,包括中小微企业、个体工商户遇到的实际困难,哈市在去年12月份出台扶持政策的基础上,3月27日又出台了支持中小微企业纾困的新政策,让企业看到希望,帮助企业共克时艰、渡过难关。哈达批发市场遇到突发疫情,哈市连夜启动应急保供预案,最大限度保证市场供应。目前,全市蔬菜、水果、粮食等储备充足、价格平稳,市民群众的基本生活不会受到影响。

方政辉表示,在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下,在国务院联防联控机制的指导下,在省委、省政府的直接关心和领导下,哈市有决心、有能力全面打好打胜这场疫情防控攻坚战、歼灭战。历史上的哈尔滨曾经历过无数磨难,但这些困苦挑战,从未阻挡住哈尔滨前进的脚步。只要上下一心,勇毅向前,就一定会苦尽甘来,哈尔滨的明天就一定会变得更加美好。

驾考“跨省可办” 调整驾照记分分值

4月1日起公安交管新规实行

本报讯(记者 孙莹)驾驶证资格考试“跨省可办”,优化调整记分分值,大中型客货车驾驶证全国“一证通考”……公安

部新制修订的《机动车驾驶证申领和使用规定》《道路交通安全违法行为记分管理办法》两项规章将自4月1日起实施。

4项便利驾考领证新措施

一是推行大中型客货车驾驶证全国“一证通考”。对在户籍地以外申领大中型客货车驾驶证的,申请人可以凭居民身份证“一证通考”,无需再提交居住证明。

二是恢复驾驶资格考试“跨省可办”。对驾驶证超过有效期未换证被注销不满两年的,申请人可以向全国任一地申请参加科目一考试,恢复驾驶资格,更好满足群众异地考试换证需求。

三是优化驾驶证考试内容和项目。对持有小型自动挡汽车驾驶证增驾其他小型汽车,或者持有摩托车驾驶证增驾其他类型摩托车的,只考试科目二和科目三,优化考试程序。

四是新增轻型牵引挂车准驾车型。新增准驾车型“轻型牵引挂车”,允许驾驶小型汽车列车,更好满足群众驾驶房车出游需求,促进房车旅游新业态发展。

两项减证便民措施新措施

推行申请资料和档案电子化。实行申请资料电子化采集、档案电子化管理,驾驶人考试信息网上转递,实现交管业务办理“减环节、减材料、减时限”。推行部门信息联网共享核查,与医疗机构等部门信息联网,共享体检等信息,群众办理业务时免于提交相关证明材料。

此次修订部门规章,坚持防风险保安全,严格大中型客

货车驾驶人安全准入管理,从源头上预防道路交通事故,保障人民群众生命财产安全。严格申请条件,将禁驾大中型客货车的情形由三种增加到七种,新增对有毒害、再次酒驾、危险驾驶构成犯罪等人员,禁止申请增驾。严格满分学习,对大中型客货车驾驶人记满12分的,严格满分学习和考试要求,增加学习时间,提高考试难度,加强重点管理。

参加交通安全公益活动可减分

为进一步完善道路交通安全违法记分管理,单独制定了《道路交通安全违法行为记分管理办法》,新办法将自4月1日起正式实施,新办法坚持宽严相济,强化教育引导的原则,对我国现行记分管理制度进行了系统调整。

一是优化调整记分分值。根据交通违法行为的严重程度,设立一次记12分、9分、6分、3分、1分等五档记分。在保持对酒后驾驶、交通肇事致人伤亡后逃逸、使用伪造变造牌证等严重违法力度

的前提下,降低了部分交通违法行为记分分值,删除了驾车未放置检验标志、保险标志等交通违法行为记分。对于交通违法行为情节轻微的,给予警告处罚,免于记

分。新办法中:一次记12分的违法行为7类,一次记9分的违法行为7类,一次记6分的11类,一次记3分的15类,一次记1分的10类。

二是全国推行学法减分措施。对参加道路交通安全法律、法规和相关知识学习且经考试合格,或者参加公安交管部门组织的交通安全公益活动,符合扣减记分条件的,可以从已累积记分中扣减记分,一个记分周期内最高可扣减6分。

三是调整满分学习考试制度。严格多次记满12分驾驶人学习和考试,对一个记分周期内多次记满12分的,延长学习时间,增加学习内容,增加考试科目,对多次违法驾驶人加强教育管理,督促驾驶人严格遵法守规,安全驾驶。

生活必需品供应 完全可以保障市民消费需求

(上接第一版)

二是加强市场监测评估。持续对重点监测的16类常用生活必需品和30种常用蔬菜的价格、进货量、销售量、库存量等进行综合分析研判,及时发布预警。

三是加大货源补充。组织农产品批发市场加强产销对接、货源组织和物资储备,指导全市各大商超、电商平台利用自有渠道从其他地市调配货源,确保全市生活必需品库存总量充足,基本蔬菜品种多价格稳。市政府从28日开始在6个主城区哈尔信、比优特、家得乐、家乐福连锁超市,共设立17个点位投放2500吨市级储备蔬菜。其中,土豆1650吨、洋葱550吨、红萝卜200吨、胡萝卜100吨。

四是畅通运输渠道。密切关注并积极帮助保供企业建立蔬菜、水果等生活必需品运

输绿色通道,确保保供运输车辆通行顺畅,供应及时。

五是鼓励平台购物。积极引导大型商超宣传引导广大市民使用网上购物小程序和App平台,鼓励市民线上购买生活必需品。

近期,市市场监管局按照市委市政府保供稳价工作的总体部署,启动价格监管应急预案,加强对重要民生商品尤其是大众蔬菜的价格监管,运用提醒告诫、行政约谈、自律承诺、行政处罚等监管手段,维护市场价格秩序。总体看,市场价格秩序基本平稳,部分区域商品出现价格波动。各级市场监管部门将持续加大检查执法力度,对捏造、散布涨价信息、哄抬价格、价格欺诈等违法行为进行严厉查处,对情节严重、社会影响恶劣的将依法依规从重处罚、公开曝光。对涉嫌犯罪的移送公安机关依法处理。