

●宁夏新梦想环保科

技术有限公司(统一社

会信用代码:

916401000835355952

)遗失公章、财务专用

章、法人代表(孙守平)

章各一枚,声明作废。

●宁夏宇佳润工贸有

限公司(统一社会信

用代码:

91640100MACK0145

6M)遗失公章一枚,

声明作废。

# 欢迎刊登分类广告

电话:6036433



## 延伸阅读

### “开学病”怎么破?

孩子们即将回归校园,家长开心之余不免有些担心:“听说开学季=生病季,班里一个孩子生病了,其他孩子也会接二连三地生病。”开学前要做好哪些准备预防疾病呢?对此,长沙市第四医院儿科副主任、副主任医师邹登为家长支招。

“需要注意的是,春季开学前后是流感、诺如病毒感染、手足口病、流行性腮腺炎等儿科疾病高发期。”邹登说,流感主要表现为突发高热、头痛、乏力、全身肌肉酸痛等全身症状,咽痛、流涕、咳嗽等呼吸道症状相对较轻,儿童可能出现腹泻、呕吐等胃肠道症状,甚至并发肺炎、脑炎、中毒性休克、中毒性心肌炎等。

邹登表示,开学季将至,家长要提醒孩子通过接种疫苗、戴口罩、做好个人卫生、加强锻炼等措施预防疾病。

#### 预防接种

接种疫苗是最有效、最经济的预防措施,流感、诺如病毒感染、手足口病、水痘、流行性腮腺炎等传染性疾病中,除了诺如病毒引起的感染性腹泻无针对性疫苗外,其余均有疫苗可以接种预防。

#### 做好自我防护

外出科学佩戴口罩,尽量减少人群聚集,少去人群密集场所。

#### 加强个人卫生

要勤洗手、勤更衣,注意口腔卫生。

#### 科学穿衣

遵循传统的“春捂秋冻”规律,初春不要急着脱去冬装,尤其要注意脚部保暖,根据天气变化和体质情况,适时增减衣服。

#### 加强锻炼

适当增加户外活动,因为运动不仅能促进身体的血液循环,增强心肺功能,还可以提高皮肤调节温度的能力,维护淋巴系统的功能,从而增强身体的抗病能力。

据《长沙晚报》

制图:梁惠琴



银川市中小学、幼儿园本周末开学报名,下周一正式上课,孩子们的寒假“余额不足”了!然而,许多孩子仍是假期的“摆烂模式”:早上赖床不起,白天沉迷电子产品,对学习提不起精神。作为家长,如何帮助孩子尽快适应新学期,回归紧张有序的学习生活呢?2月10日,记者采访了多位小学和幼儿园相关负责人,请他们提供一些专业建议。

## 调整生物钟 适应开学作息

兴庆区唐徕小学执行校长马静提醒,开学前一周,家长应帮助孩子将生物钟调整回正常轨道。每天早睡早起,告别熬夜。睡前1个小时,建议孩子放下手机、平板,转而读书或听舒缓的音乐,以帮助入睡。早上不赖床,迎着阳光开启活力满满的一天,让身体提前适应校园的作息节奏。

金凤区第三幼儿园书记兼

园长冯丽娟建议,家长可以从现在开始,按照幼儿园的作息时间安排孩子的一日生活。例如,早睡早起,保证每天充足的睡眠时间;中午安排适当的午休,帮助孩子恢复精力;同时,逐渐减少孩子看电视和玩电子产品的时间,生活节奏慢慢向幼儿园靠拢。通过这样的调整,帮助孩子更好地适应新学期的生活。

## 检查寒假作业 自行查漏补缺

马静建议,家长可以让孩子翻开作业,逐项检查完成情况。对于未完成的部分,可以制定一个“作业冲刺计划”,每天完成一部分,争取在开学前消灭“小尾巴”。不过,马静也提醒,如果因特殊原因确实无法按时完成作业,也不必过度焦虑,调整好心态,积极自信地迎接新

学期即可,开学后向老师如实说明原因。

金凤区第二十七小学副校长谭功勇建议,家长可以引导孩子对寒假计划进行复盘,对自己的寒假作业进行查漏补缺,养成自主检查的习惯。这不仅有助于孩子完成作业,还能培养他们的责任感和自我管理的能力。

## 备齐学习用品 打造“学霸领地”

干净整洁的学习环境对提高学习效率有着重要作用,堪称提升学习效率的“秘密武器”。老师们一致建议,开学前孩子们应当先收拾书桌,把零食、玩具等与学习无关的物品都清理出去,只留下课本和文具,从而打造出专属自己的“学霸领地”。

整理好书桌后,家长可以引导孩子进一步整理房间,比

如叠好被子、归置衣物,让整个房间都变得井井有条,在舒适的环境中开启新学期。

为了让孩子更有开学的氛围,家长还可以带着孩子前往文具店,挑选他们喜欢的文具,如崭新的笔记本、书写顺滑的中性笔等。此外,像书包、文具、水杯、校服这类开学必备物品,一定要提前整理妥当,防止开学手忙脚乱。

## 不给幼儿追喂 多做心理建设

除了作息,饮食习惯对孩子的健康成长同样至关重要。在假期中,孩子们可能食用了大量零食,导致正餐时食欲不佳。因此,家长需尽快调整孩子的饮食结构,减少零食的摄入,多准备蔬菜、水果、粗粮等健康食物,为孩子的身体发育提供充足的营养。

冯丽娟指出,对于幼儿园的孩子,培养其独立进餐的习惯也十分关键。让孩子按时坐在餐桌前吃饭,避免追喂和边吃边玩,这有助于孩子建立良好的饮食习惯,保障营养的摄取。

在心理方面,家长可以多给孩子一些积极的心理暗示。比如,和孩子聊聊幼儿园里有趣

的事情,像和小伙伴一起做游戏、学习老师教的新儿歌等,唤起孩子对幼儿园生活的美好回忆和向往。

对于性格内向的孩子,冯丽娟建议家长尝试“渐进式陪伴法”:开学前3天,带孩子到幼儿园外面散步;开学前2天,带孩子到幼儿园的游乐场玩耍20分钟;开学当天,允许孩子携带一件能让他们安心的物品去幼儿园。送孩子入园与他们分开时,家长一定要大大方方地告别,切勿偷偷溜走。要充分信任老师,他们具备专业的方法,能够有效地安抚孩子的情绪,帮助孩子顺利度过入园适应期。

# 寒假余额已不足 收心指南请查收

记者 李姝

