



按下寒假静音 调回开学模式

记者 王莉

寒假快结束了,然而,很多家长反映:孩子的寒假都过得太惬意,很难回到上学时的正常状态,早上起不来,晚上不愿睡,一天到晚抱着手机不放,一提作业就头疼……学生遭遇这些寒假综合征,该怎么办?6日,记者进行了专题采访,以期找到答案。

规律作息,把身体调回来

市民汪女士吐槽:她的儿子在咸宁实验外国语学校上二年级,正月十七,孩子就要正式上课了,但是,寒假期间,孩子的生物钟完全被打乱了:以前是晚上九点就会准时上床睡觉,现在却是到了晚上十一点多,还在房间里跑来跑去;上学期间是早上7点就会起床,现在却是一觉睡到日上三竿。真担心正式上学了,孩子怎么一下子

调整过来?

支招:

如何调整孩子的作息?家住温泉城区邮电路的吴女士是这样做的。5日一大早,吴女士便早早定好闹钟,将女儿喊起来了,吃过早饭后,她们上午便一起去爬爬山,锻炼身体。回家后稍作休息,便跟女儿一起读书练字。下午也是按照学校的作息时

间,检查寒假作业。晚上不到九点,她便让孩子躺床上等瞌睡。

吴女士说,结束了一个学期紧张学习后,假期孩子放松起来无底线,她是能理解的。打乱作息时间是每个进入假期模式的人都会有的情况,更何况孩子。但要开学了,调整作息时间必须是重中之重。

为此,吴女士打算在最后一周的假期

里,以此为过渡期,将孩子的生活作息调整回来,将假期未消的兴奋情绪过渡到平稳有规律的学习状态。

“把失调的生物钟摆正是这几天的关键步骤。”吴女士说,早睡就是开始,关键要强制孩子躺下来,按时躺在床上。可以听轻音乐,看看书,把大脑中的东西都抛出去,不要想任何事情,逐渐入睡。

放下手机,把习惯调回来

“妈妈,把手机给我玩一下嘛。”在温泉陈女士家里,刚一坐下来,便出现她的儿子康康乞求玩手机的场景。

这不是个案。家住希望巷的沈女士也表示:以前孩子不玩手机,但是放寒假跟亲戚的孩子们玩的时候,孩子体会到了手机游戏的乐趣,现在一坐下来就找爸爸妈妈要手机玩。一玩就不眨眼,头低低的,看着

就害怕。不给她玩,她就在旁边一直吵闹。

“马上开学了,如果她心里还天天惦记着玩手机游戏,该怎么办?”沈女士为此非常忧虑。

支招:

崇阳女教师陈彩林表示:不仅是孩子,大人在春节期间,也是手机不离手,玩手机抢红包、微信抢红包等游戏,这简直成了一

种“节日病”,能不影响孩子吗?

长时间低头盯着屏幕戳戳戳,手疼得快抽筋,眼睛也干涩疲劳。为了几个几块钱的红包高兴地跳起来,为了丢失机会捶胸顿足,如果有那么几分钟离开手机,就怕错过点什么……这些不良习惯不仅影响孩子,还影响身心健康。

陈彩林说,学校严禁孩子带手机,在开

学前必须得让孩子主动放下手机,不论是强迫、半强迫,都得达到这样的一个效果。

陈彩林建议:开学倒计时,大人可把手机调成静音模式,把孩子的关注点放宽,通过电视、书,或者外出活动,转移其注意力。坚持三天,家长就发现孩子逐渐可以放下手机了。

拿起书本,把兴趣调回来

市民蔡女士说起自己的儿子小虎,就无奈:他简直不想做一丁点跟学习有关的事情。

说起小虎的成绩,蔡女士比较忧虑:他去年考得不好,我就想让他在家好好复习下,特别是这最后一周,想给孩子收收心,让他复习上学期的课文,起到承前启后的效果,但孩子死活就是不愿意。让他写字,他不愿意;让他读书,他也提不起来精神;

让他把零星的寒假作业补起来,更是不干。

支招:

陈彩林解释:临近开学,小虎的学习兴趣不高,不是个案,而是普遍现象。不过,开学在即,这种现象也是必须解决的问题。

每年开学之际,上课趴在睡觉的孩子特别多。经常在上午第三节课时,孩子就趴在课桌上睡觉了。大部分学生上课精力不集中,他们总还沉浸在假期的快乐时光中。

“纠正这一现象,这需要家长循序渐进地进行引导。”陈彩林说。

比如,首先要杜绝孩子睡觉和看电视无度的情况;引导孩子对学习的兴趣,有兴趣就有了学习的动力;要耐心倾听孩子对新学期的想法,共同讨论孩子、家长及家庭的学习计划,形成学习的家庭气氛。

同时,要有积极、乐观的态度,家长千

万别给孩子施加过大的压力,不要反复唠叨孩子的不足,要注意多说一些欣赏和鼓励的话,帮助孩子树立信心。



小程序掀起一场“押宝大战”

微信小程序如约而至。用户们纷纷新鲜,有的吵着“要把手机里的APP全部卸载”;业内各路“神仙”都在摩拳擦掌,想着能从小程序这里得到什么,搞出流量和新商业模式……

小程序想要什么

小程序正式上线之前,微信创始人张小龙在微信公开课上披露,小程序是要实现应用无处不在、即用即走。消息一发布,业内就认为这将颠覆APP应用市场。要知道,仅苹果APP Store在2016年的营收就达到280亿美元,开发者们从中分到200亿美元的“蛋糕”。

技术创新将带来商业模式的颠覆,意味着一批旧业态将面临被洗牌乃至淘汰,所以伴随着小程序诞生,互联网行业中也

不乏“哀嚎声”。

不过,微信自身似乎并没有这个意思,或者说它的野心不在此处。

张小龙在揭开小程序神秘面纱时举的例子,是两个线下连接场景:一是公交车站

扫码得知到站时间;二是汽车站扫码买票。

微信开发团队的KINK告诉记者,这两个场景有个共同特点就是弱连接,用户下一次再用可能是一个星期后甚至是一个月后;第二是与线下紧密连接。

小程序禁止推送,也禁止朋友圈分享。微信团队称,这背后的潜台词是:当用户想不起来你是谁,你在哪儿的时候,拜托你不要出现。

微信此次推出小程序,到底想要干嘛?在连接人与人、人与服务、人与商业方面都已经有了成熟的产品和服务,但连接人和物品还进展缓慢。没有被电子化的物品怎么连接?最实惠和便利的入口便是二维码,而小程序就是要做这个连接。

APP市场或将颠覆

目前,包括去哪儿、携程、摩拜单车等APP都做了首批小程序。记者测试发现,这些小程序功能都有所“缩水”,并不能完全替代APP。

不过,这不是小程序的BUG,而是这

些APP及其背后的企业有意有所区别。毕竟,互联网是一个争流量的时代,谁也不想把自己的入口拱手相送。对于用户而言,小程序的到来,显然又多了一个渠道或者入口。

想象一下,如果所有APP都卸载了,你打开APP点个餐,或者听个音乐,你需要打开微信——发现——小程序,然后才能看到你曾经使用过的小程序,原本一步就可完成的事情得变四步。显然,这不符合用户习惯。

但在业界,这却是一个值得关心的创新产品。

从现在看,一些订餐、旅行、出行等服务类APP都希望快点上线小程序。但是,小程序没有粉丝逻辑、没有群发、没有应用排序,也没有收藏,只有浏览记录,这对用户是便捷,可对众多依靠微信生态生存的小企业和商家而言,简直是“要命”。

影响最直接的莫过于应用开发。中移动互联网公司MM市场负责人说,过去随着

APP发展起来的程序外包企业成批产生,小程序将改变这个行业规则,当然也会带来新一波高峰,可以肯定的是,这个生态将会被改变。

目前,苹果APP Store并不像安卓那样支持将小程序直接“钉在”桌面。因此,短期内,iOS生态下的APP开发者所受影响较小,而安卓生态无疑将发生较大改变。

更大的变化会在线下,正如张小龙描述的,小程序希望做线下弱连接的入口。业内预计,线下商家短期可以降低获客和开发成本,但将自己的渠道放在另一家渠道商手里,也是一个“手心手背都痛”的两难选择。

(本报综合)



科技资讯

你和TA是否聊得来? 这款可穿戴设备知道答案



俗话说,话不投机半句多。但对于“不会聊天”的人来讲,判断对话是否“投机”也是个难题。别急,MIT研究团队发明的可穿戴设备可以告诉你,对面的人和你聊得是否愉快。

据《连线》网站报道,除了拥有测量体温、心率、血压等功能,该设备可以借助500多种信号来提示你,你和TA的谈话进行得怎么样。这些信号包括双方的动作、谈话模式、用词选择等等,并借助人工智能来筛选出哪些信号是最重要的。

防止晒伤须补“霜” 皮肤贴片来帮忙



防晒霜是女生夏季出门和旅行必备良品。尽管如此,有时皮肤还是会被炎炎日头晒伤。为什么呢?一是有可能防晒指数不高;二是有可能忘记补涂。

据新华社报道,为了提醒人们在皮肤晒伤前及时补涂防晒霜,澳大利亚科研人员发明了一种皮肤贴片。这种贴片使用了一种特殊“墨水”,可以在佩戴者的皮肤即将出现晒伤反应前褪色,从而帮助人们及时采取防晒措施,从而起到最佳防晒效果。

就是不知道贴在脸上是什么效果,不会像创可贴一样吧?

(本报综合)

真正的多功能圆珠笔 应该是手机的贴身伴侣



如今,键盘用得越来越多了,圆珠笔仿佛被打入“冷宫”。不,有一款不甘寂寞的圆珠笔,誓要赶上时代潮流!

写字当然不必多提,值得一提的是,这款叫做ChargeWrite的多功能圆珠笔拥有如下贴心功能:可以随时随地为苹果、安卓等手机设备充电;自带16GB存储空间;笔尖可以作为电子屏幕触控笔;笔帽可以用来擦屏幕。

以后干脆在笔身上做个屏幕,连手机都不用带了。

我市血库血液告急 呼吁社会各界人士踊跃献血

头献血人数明显减少。节后,随着我市各家医院业务量快速增长,迎来新年又一次临床用血高峰,血库进入警戒状态,血液库存告急,已无法满足临床医疗用血需要,严重影响了患者的抢救和治疗。市献血委员会办公室、市中心血站呼吁社会各界爱心人士,伸出援助之手,踊跃参加无偿献血,拯救不可重来的生命。

赠人玫瑰,手有余香。无偿献血,健康储蓄。无偿献血量600毫升以下,本人免费享用两倍量的医疗用血。无偿献血量600毫升以上,本人免费享用三倍量的医疗用血。无偿献血量1000毫升以上,本人免费享用无限量的医疗用血。无偿献血者的配偶、父母、子女可免费享用等量的医疗用血,市中心血站负责报销血费。(王槐堂)

无偿献血光荣 利国利民利己

献血热线:8265078 18995811036 18971815018
献血地址:市中心血站(温泉幸福路1号)、中国信合(大商城对面)
市中心血站热忱欢迎广大市民踊跃参加无偿献血,奉献爱心!

咸安区教育局公告

根据《中华人民共和国民办教育促进法》、《中华人民共和国民办教育促进法实施条例》和《湖北省学前教育机构审批管理办法(试行)》,经调查核实,下列11所幼儿园没有按正常程序向咸安区教育局申报批准或申报条件不够,属无证幼儿园:

汇贤雅国幼儿园、实验英才幼儿园、旗鼓爱心幼儿园、天洁国际城幼儿园、天成国际幼儿园、华天童幼儿园、博苑大楚城幼儿园、温泉都市华庭幼儿园、横沟童心幼儿园、永安未来星幼儿园、永安小叮当幼儿园。

无证幼儿园不具备招生资格,且不能办理学前教育学籍,请广大家长不要将小孩送入无证幼儿园就读。

咸安区教育局
二〇一七年二月四日

咸宁新闻网
www.xnnews.com

扫一扫
更多精彩活动和免费礼品等你来