本期主编：陈长辛
执行编辑：焦　健(0451-84617343)
杨宁舒(0451-84655770)
美　　编：赵　博

本版微信公众号
欢迎扫码关注

民生聚焦

学校开设网上展示平台 微信群视频比拼厨艺

网课从早到晚情绪烦躁 『困兽』在家也可不犯难

□文/本报记者 吴利红 李天池 苏强 肖劲彪 摄/本报记者 苏强

寒假，您家的孩子是不是也从早到晚忙着上网课？“小神兽”困在家里情绪烦躁，家长则有更多烦恼，担心孩子学习，担心视力，担心孩子室外活动少。近日，记者在采访中了解到，受疫情影响，有类似情况的“困兽”可是不少，不过也有很多学校和家长想出了不少好办法，让宅在家的假期也能丰富多彩。

1 一天网课12个小时 眼睛流泪抗议

住在哈尔滨市南岗区阳光家园小区的张彤彤，是一所中学的高二学生。从元旦开始，就一直在上网课，本来眼睛有些近视的张彤彤这回眼镜度数又要增加了。“有一天，从早上8点一直上到晚上7点半，有校内的有校外的，上完网课，眼睛直流眼泪。”张彤彤说。

张彤彤的妈妈说：“孩子这样下去，学习上去了，眼睛够呛了。给孩子买了最好的电脑，避免刺激孩子的眼睛，又去医院咨询了眼科医生，如何注意用眼卫生。虽然我每天都要上班，但是定时定点，通过微信提醒孩子45分钟就要远眺，减缓孩子视力疲劳度。”

哈市初中生王芳，今年面临中考。她说：“我们学校升入省重点高中的同学比较多，放假之后，为了不掉队，除了学校的网课，我妈还在外面给找了网课补习班。网课上得特别疲惫，可是面临大考没有办法。“我现在一看见电脑，就想吐。”王芳说，自己有时候上网课一上就是十多个小时，校内校外的，每天上完网课都得上眼药水。王芳的爸爸说，为了调解孩子学习疲惫的心情，给孩子买了拳击设备，孩子学习疲劳了，就打打拳击和沙袋。有的时候，看到孩子实在不愿意上网课了，就让孩子直接“逃课”，陪孩子做做运动，弹弹钢琴，有的时候陪孩子听听脱口秀节目，缓释一下孩子的学习压力。

2 视频交流比拼 妈妈群里挺热闹

在哈市奋斗小学上五年级的李芳说：“平时上学没有更多的时间看课外书，这回利用寒假买了自己喜欢的书，每天做完功课，就看看自己喜欢的书籍，这是一件让我很愉快的事情。另外，班级几个同学的妈妈建立了一个群，这几天，妈妈们经常找一些话题，晚上的时候，通过视频让我们几个孩子交流一下，或者唱唱歌，或者朗诵诗歌，或者展示一下自己的厨艺，内容丰富多彩，觉得挺有意思，虽然疫情不能让我们随便出去玩，但是通过网上这样的活动，并不觉得待在家里枯躁。”

3 老师线上指导 学习健身两不误

小阳是哈尔滨市香坊区一所省重点高中的学生，由于疫情，学校放寒假时间提前十多天，原定去海南的出游计划也泡了汤。根据学校要求，学生们多数时间都要待在家中，上网课、看书成为小阳一天的主要内容。为了两年后的高考能取得更好的成绩，家长把数学、语文、外语、生物、化学、物理6科线上补课全都报上了，其中有难题拔高班，也有下学期新课班，每天课程安排得满满的。

小阳说，相比去补课班现场听课，网上学习也挺好，省却了来回奔波的时间，网课内容可以进行回放，哪里没听懂还能再细听几遍；缺点是现在每天要在电脑前坐上六七个小时，时间长了会感觉头晕眼花，视力肯定受影响。网课学习结束后，他经常会戴好口罩，穿上棉衣到小区活动场地，将健身器材玩上一遍，或是沿着庭院中的绿地慢跑上几圈，立刻感觉神清气爽。

小阳的班任老师常在家长群里面发布一些寒假小贴士，其中有一条“中小学生护眼要诀”，提醒学生们看视频要控制好时间，读书时保持距离，多进行体育锻炼，睡眠时间要充足等。

小阳为自己订立了假期健身计划：每天分三组卧推60次杠铃，跳绳200下，俯卧撑和仰卧起坐各50次。小阳说，既然客观因素决定要待在家里，那就充分利用这段时间做一些事情，也许会有意外收获。

4 学校开设平台网上展才艺 小学生假期过得丰富多彩

为了让小学生们的寒假生活过得更加丰富多彩，哈尔滨市道里区一所小学校除了每周对学生的寒假作业进行线上答疑、讲解外，还开设了网上展示平台。在这里，孩子们可以展示在学校特色课堂上学习到的古筝、京剧、书法、美术等技艺；可以将喜爱的图书内容或时事新闻以朗读的方式与同学、老师们进行分享；可以在花盆里种下一粒种子，观察、记录种子从发芽到长大的整个过程；可以帮助妈妈收拾一次屋子，在打扫卫生中体验劳动的辛苦与快乐；在过年的时候与家人一起包饺子，学会技能，体验民俗，感受亲情；帮助家长洗洗衣服，养成爱劳动的良好习惯；协助父母将垃圾进行分类，了解更多的生态环保常识……这些内容在网上进行展示的同时，也陪伴着孩子度过这个特殊的假期，记录下孩子快乐、健康成长的过程。该校的杨老师说，受疫情影响，假期里孩子们长时间要待在家里，无论老师还是家长都要帮助孩子对这段时间进行合理、有效的安排，除学习外还要多做一些对身心成长有益的事情。孩子们在做好自身防护的情况下可以适当地进行室外活动，比如跳绳、打篮球等体育锻炼；下雪后也可以去堆堆雪人、打打雪仗。同学之间也可以通过网上互动，交流学习体会、分享假期生活的快乐。

5 心理专家支招：居家青少年要学会调节自我放松

哈尔滨医科大学心理与行为研究中心主任、二级教授、博士生导师杨艳杰认为，应以科学的态度认识疫情。青少年首先要树立信心，相信政府所采取的一切措施都是有力、有效的。要主动学习和更新关于疫情相关知识，如发生原因、传染途径、隔离的条件以及各种防护措施，做到心中有数不慌乱。通过正式可靠的信息来源了解疫情发展动态，获取政府发布的官方信息。

树立生活、学习目标。居家期间，青少年要制定好规划，安排好每天要做的事情。改变无序的生活状态，从作息时间规律化开始，减少刷手机时间。做好时间管理。

生活规律，提高免疫力。居家期间，适当锻炼身体，还可以听歌唱歌。早睡早起，提高自身生理免疫力；保持积极情绪，提升心理免疫力，愉快地学习，与父母、同学有效沟通等。

适当寻求社会支持。青少年可通过电话聊天、写日记、网络社交媒体等途径增强联系，获得家人与好友支持。还可通过向自己提问：“我最担心什么？”“哪些是我可以控制的，哪些又在我控制之外？”“我可以做什么？又不能做什么？”等，帮助自己锁定当前最需要解决的问题，积极制定可以采取的有益行动等。

学会调节情绪，自我放松。当感到自己情绪过度焦虑、烦躁、不知所措甚至接近崩溃状态时，可通过练习呼吸放松等身心调节方法，稳定焦虑、紧张、恐慌情绪。

帮你问

居民：闲置多年锅炉房咋还不拆？
供热公司：现在里面是换热站

□文/摄 本报记者 苏强

有读者反映，哈尔滨市道外区大水晶街23号院内，有一处老旧锅炉房，已闲置近十年时间了，居民们盼着早日拆除，恢复绿地。

记者来到这里看到，当地的院子很大，有近千平方米，三层楼的锅炉房不仅占据了居民院的大部分空间，还遮挡了低层居民家的阳光。锅炉房的外墙斑驳，部分窗户破损，周围堆放了一些垃圾，环境脏乱。记者沿着锅炉房外墙走了一圈，发现其侧门上贴着写有“华能供热公司运行十二部6号站”字样的牌子，上面还有供热报修、监督电话。

记者拨打电话进行问询，一位工作人员说，当地小区接入集中供热管线后，这个锅炉房里的小锅炉就停用了，但是锅炉房并没有完全闲置废弃，现在发挥着换热站的功能，里面近一半空间安装着管道及相关设备，每天都在运转，主供热管线的热量要经过这里才能进入居民家；里面的锅炉也没有完全拆除，以后有可能改造成备用热源，在极寒天气里使用。

关注 舒适供暖

“屋子里冷，晚上盖棉被看电视”

□本报记者 吴利红

20日，记者接到安达市三位市民打来的电话，反映室内温度过低的问题。有居民说：“屋子里冷，晚上盖棉被看电视。”住在阳光御园的孙女士说，这几天，屋内室温只有17℃~18℃，在家里都是穿厚厚的衣服，找了几次供热部门，都表示暂时无法解决。

20日晚八九点钟，住在商贸城小区一单元4楼的徐先生和二单元6楼的张女士分别给记者打来电话反映屋内供暖不好的情况。徐先生说，现在在家穿着棉鞋都冻脚，虽然这里是老楼，可是今年供暖比往年差。“白天就17℃~18℃，供暖的锅炉还老坏。”

张女士给记者打来电话时，已是晚上九点多。她说，屋里温度太低了，现在自己在屋里盖着棉被看电视。张女士说，邻居们家屋子的温度和自己家差不多。

安达市集中供热办公室负责人高岭在接受记者电话采访时介绍，2020年，安达市对市内部分一、二级供热管线进行了改造。由于阳光御园别墅区室内管线是由开发单位设计施工，这里的供热管线没有进行改造。接到居民反映，去年12月份供热办协同供热公司相关人员到现场调查发现，这里的供热管线设计管径不够，管线过细导致供热受阻。供热部门、供暖公司等研究制定方案，待这个供暖期结束，立即联系开发单位对这里的供暖管线进行改造，如开发单位不予改造，将由供热办联系供热单位进行改造，下一个供暖期保证居民住上暖屋子。

高岭说，这几天，供暖公司的锅炉出现故障，技术人员已抢修，20日已经正常恢复供暖。为了保证居民住上暖屋子，安达供热部门已经预定一台新锅炉，供暖期结束后就安装，以备在严寒天气时启用。

应对疫情困扰 心理专家来支招

□本报记者 李天池

疫情防控期间，如何应对不良心理反应？日前，记者采访了黑龙江省新冠肺炎心理危机干预专家组顾问张聪沛，请他开出一张“解惑”药方。

张聪沛表示，面对疫情，有些人比较焦虑，主要表现为对疫情会持续多久，何时能结束，如此下去会对生活产生何种影响等预期问题产生焦虑。由于不确定性，有的人看到病例数字、小区封闭，反而加重了焦虑程度。

他说，伴随近期疫情防控形势，有些人又出现了失眠等症状。而对于青少年学生，之前经历了线上上课、线下上课，在刚要适应时又提前放假并再次线上上课，使得有的学生非常不适应。由于焦虑意识较高，转变为拒绝、冲动、违拗、对抗等，出现了和家长的冲突。

应该如何调解，张聪沛建议，要用平常心和常态心来对待常态疫情。同时应调整认知，正面积极想问题，“按照疫情防控要求，做好自我防护，减少外出，病毒一定会远离。”

“一定要避免走进认知误区，如果只想还有那么多事情没做，该怎么办？这样会越想越焦虑。”他特别强调：“可以换方式思考，借这个机会好好休息，去追剧、去读书，做自己想做的事情；大家还可以制订符合自身需求的行动计划，并落实行动。”

张聪沛建议：“要学会把不安、焦虑‘分摊’给大家，通过网络和家人朋友多沟通，在增加室内运动的同时，还可以将自己的生活分享给更多的网友。”

对于青少年学生，他则建议，可以通过加强仪式感、营造良好学习环境等方式来提升学习效率。

采访中，记者还了解到很多人每天睁开眼第一件事就是看疫情指数变化，整日都不停地刷手机、刷新闻、看各种各样关于疫情的信息。本想通过了解疾病知识来让自己有安全感，反而让自己每天都活在疫情之中。张聪沛说：“不要让自己每天都泡在疫情的信息里，主动转移自己的注意力，多看看快乐的电影或电视剧，让快乐重新回归生活。”

民声记者肖劲彪 电话：13836027636
解决你的烦心事、闹心事，是我的工作目标。

随手拍

方便！江畔新建多处公厕

□文/摄 本报记者 苏强

近日，哈尔滨市道里区江畔九站公园内新建了一处公厕，新公厕有专人守护打扫，里面干净整洁、宽敞明亮、温暖舒适、设施齐全。据了解，以前江畔公厕面积小，数量少，距离远，天冷时有的公厕还会由于管线受冻而“冬眠”，来江畔散步的市民和观赏风景的游客常常要走出很远距离才能找到公厕，人多的时候还要排队。

如今，江畔新建了多处公厕，一些旧公厕也进行了改造，公厕面积大，数量多，环境好，两个公厕间的距离最近的只有几十米远，给人们带来了很大的方便。