

开学在即 引导孩子告别拖拉心理

快开学了,家长应要根据孩子的心理发展特点引导其做好时间管理,比如从调整生活作息、制定新学期计划等方面,尽快让孩子从假期生活中转变状态,适应新学期的学习生活。

不过面对孩子作业拖拖拉拉无法完成的情况,比起帮助、引导孩子做好时间管理,家长更应该先做好情绪管理,尤其要避免使用语言暴力、体罚等方式对待孩子。应积极与孩子沟通谈心,了解孩子拖延的原因,要让孩子认识到动作慢、爱拖延是一个行为习惯上的问题,可以告诉孩子动作慢会造成什么严重后果,或者让他吃一次小亏,让孩子可以从中吸取教训。



更多处于“放假”状态的孩子写作业拖拖拉拉,与其时间管理失控有关。家长可适当管控孩子的娱乐时间,帮助孩子安排合理的作息时间,甚至也可以提前恢复开学后的作息,如在起床、洗漱、吃饭、写作业时采用限时完成法。假如孩子一时无法适应,家长也应循序渐进,给予监督和帮助,让孩子的心

理逐步从放假状态中脱离出来,避免产生逆反心理。

家长和孩子还可以利用某一天的“大段”时间,一起制定新学期计划。但制定计划时,家长要和孩子商量,学习计划要从实际情况出发,可将开学初的学习时间和内容作一个循序渐进的安排,逐步增加学习的强度,以免突然从轻松状态进入到紧张状态导致适应不良。制定好计划之后,家长可以组织一个小小的签字仪式,通过仪式感让孩子去认识这件事的重要性和约束性,从而让孩子自觉自愿地按照计划书去展开新学期的生活和学习。

(据《羊城晚报》)

驱蚊花露水你选对了吗?

一场雨水,一场蚊子。特别是近期雨水较多,更要注意关闭门窗,防止蚊子乘虚而入。这时节,花露水等驱蚊产品仍然是不可或缺的香饽饽。

并不是所有花露水都能驱蚊

首先我们需要先明确一点,并不是所有香香的花露水都具备驱蚊功效。专家介绍不含驱蚊剂等成分的普通花露水,并没有驱蚊效果,选购时要注意。

驱避剂又称昆虫驱避剂,是由植物产生或人工合成的具有驱避昆虫作用的活性化学物质。这些药剂本身无毒杀害虫的作用,但由于其具有某种特殊的气味,能使害虫忌避,达到驱散害虫的效果。

目前,驱蚊有效成分主要包括避蚊胺、驱蚊酯、羟哌酯等,我们应该选用含有这些有效驱蚊成分的驱避剂。

买驱蚊花露水需要“三看”

一看产品“三证”购买时一定要看它的“三证”。因为根据我们国家颁布的《农药管理条例》的规定驱蚊花露水是一种卫生杀虫剂,属于卫生农药管理范畴。

只要是农药就要看它有没有“三证”,也就是说看产品包装上有没有农业部颁发的“农药登记证号”“产品质量标准号”,以及“农药生产许可证号”。

二看产品有效成分 常见有效的驱蚊成分包括:避蚊胺(DEET)、驱蚊酯(IR3535)、羟哌酯(ICARI-

DIN)。所以一定要看驱蚊花露水的产品包装或说明书上是不是注明了包含以上有效成分。如果您选择的驱蚊花露水包含这些有效成分的其中任何一种,就可以放心选用。

三看驱蚊成分浓度或有效保护时间 一般来说,如果您只是日常防止蚊虫叮咬选择以上有效驱蚊成分的浓度在10%以下即可。正规的驱蚊花露水都会在产品包装上标明自己的有效保护时间,请根据您自己的实际需要的时间长度选择相应的产品。

要想安全有效牢记7条守则

一般4小时有效,过了这个时间就应该重新涂抹了。值得一提的是在一天或几天多次连续使用驱避剂时,应用肥皂水洗澡。

药效与活动量、出汗量有关,如果在户外,药效持续时间可能会缩短,应及时涂抹。

蚊子不全是夜行动物,白天外出活动时同样需要防蚊。

白天在绿化带、林带等处进行户外活动时,最好使用用驱蚊液(驱避剂),尽量穿浅色衣物。

驱避剂只适用于裸露的皮肤和/或服装,不要在衣服下喷洒驱虫剂。

不要在伤口、受伤或发炎的皮肤上直接使用,勿在眼睛、嘴、耳朵周围使用驱避剂。有皮炎以及皮肤有破损时不要使用。易过敏的人要在敏感部位少量试用,确认没有问题后再使用;如有不适,立即停用。

不允许孩子单独去使用或喷洒驱避剂。 (据《北京青年报》)

大量饮用冰镇饮料增加心脏负担

短时间内大量饮用冰镇饮料会对身体造成很大的刺激性。很多人在大量饮用冰镇饮料时会觉得心跳加速,就是这个原因。此外,“牛饮”冰镇饮料还会导致腹泻、腹痛、头痛等症状,均与其强烈的刺激性有关。喝冰镇饮料,要正确饮用。



分次适量饮用

不要一次性喝太多,适量饮用,如果觉得没过瘾,可以过2~3个小时后再喝一点。

不喝结冰饮料

一些冰镇饮料有结冰,形成固液混合物,喝下去停留在胃部时,会加强对胃的刺激,造成胃痉挛。建议喝5℃~8℃的冰饮料,慎喝结冰的饮料。

小口慢饮

冰镇饮料喝的时候最好一小口、一小口地喝,既能让人感受到清凉,也可以让身体逐渐适应冰镇饮料,将刺激性降低到最小程度。

不要空腹喝

空腹饮用冰镇饮料,会加重对胃肠道的刺激,建议先吃点东西垫垫肚子,然后再适量喝点冰镇饮料。

(据《健康时报》)

中国长城资产管理股份有限公司内蒙古自治区分公司对赤峰金建商贸有限公司不良债权竞价公告的补充公告

我司已于2022年8月26日9:00~2022年8月26日17:00时在淘宝网资产竞价网络平台对标的资产进行公开竞价转让。目前只有一个买受人参与了公开竞价且符合竞价要求,现按相关规定对标的资产竞价转让事项予以再次补充公告,公告期自本公告刊登之日起7个工作日内。若其他投资者有意参与竞买,则应在本公告刊登之日起7个工作日内(以资金到账时间为限)向我司缴纳竞价保证金人民币壹佰万元整(小写:1,000,000.00元)。若有其他投资者按时足额缴纳保证金,我司将再次在淘宝网资产竞价网络平台对标的资产进行公开竞价转让,竞价时间另行通知投资人。若无其他投资者参与竞买,则我司将根据竞价规则与已参与竞价且符合竞价要求的竞买人签订《债权转让协议》,特此公告。

自本公告发布之日起7个工作日内受理对上述债权资产竞价处置的征询和异议,联系人及联系方式:刘先生/包先生,电话:0471-6902160/6908209,分公司纪检监察部门联系人:谭先生0471-6904876,通讯地址:呼和浩特市赛罕区如意和大街西蒙奈伦广场8号楼。

注:1.本公告仅列示截至转让基准日的贷款本金、利息、费用余额,借款人和担保人应付给长城内蒙古分公司的利息、罚金、违约金及其他应付款按借款合同、担保合同及中国人民银行以及生效法律文书确定的方式计算,实际计算与欠息金额不一致,以实际计算为准。已经进入诉讼程序的,并已由原债权人垫付的应由借款人及担保人负担的公证费、律师费、诉讼费、执行费、评估费等以有关法律文书和正式发票确定的金额为准。2.若债务人、担保人因各种原因更名、改制、歇业、吊销营业执照或丧失民事主体资格的,请相关承债主体及/或主管部门代为履行义务或履行清算责任。3.“担保人”包括保证人、抵押人、担保人,担保的范围以签署的合同等法律文件或法院的生效判决确定为准。如公告中债务人、合同编号、债权金额、担保人等信息与事实不符的,以签署的合同等法律文件约定或法院的生效判决确定为准。

中国长城资产管理股份有限公司内蒙古自治区分公司 2022年8月29日