

暑假里,眼见着孩子就要被困在网中央,怎么办?

# 专家建议您和孩子签“上网约定”

如果问家长,暑假里,孩子什么情况最让你头痛?可能很多答案会指向——上网。联机打游戏太诱人,网聊可以摆脱独自在家的寂寞,各种短视频令人眼花缭乱……眼见着孩子就要被困在网中央,有什么办法可以让他抬起头,战胜网络的诱惑?

在12355上海青春在线青少年公共服务中心特聘讲师沈芳看来,网络其实“很可爱”。它让这一代少年有了前所未有的广博视野,也有了拥抱世界的开放心态,看到孩子对网络着迷,家长先不要惊慌失措,不妨试着用智慧,和孩子签订一份“上网协议”,帮助孩子在享受知识大餐的同时,规避网络世界带来的安全风险。

## 换种方式感受成功

网络世界本就精彩,一场疫情让所有的孩子一夜之间切换到在线教育新模式。“这种情况下,孩子使用网络的时间肯定会增加,家长不要单纯用上网时间和以往相比,否则一定会焦虑,并把这种焦虑情绪传递给孩子。”沈芳说,这是时代的变迁带来的必然后果,家长的控制欲越强,导致孩子逆反的可能性就越大。

“如果你的孩子沉迷游戏世界,那么恭喜你,这一定是一个聪明的孩子,他一定是在游戏中不断取得成功,才会不断挑战下一关。”沈芳的话,给心焦的家长吃了定心丸。

但是,她也提醒,孩子如果对虚拟世界过于依恋,那也说明,亲子关系可能出现了问题。她建议,家长可以帮助孩子创设一些现实社会中的社交活动,增加体内的快乐因子。比如,运动就是一个非常有效的方式,家长若能和孩子一起动起来,效果则更佳。

## 家长学会适度关注

作为一名高中男生的妈妈,沈



芳说,自己索性利用这段时间放手,让孩子学会自我管控。她所做的,是时不时和孩子心平气和地分析,看看查阅资料、聊天、游戏、电子阅读等各项活动,在一日常上网时间中所占比例如何,以及网络消费是否合理。“毕竟,成年以后,电子产品的管控权,还是要回到孩子自己手里。”沈芳说。

她建议家长学会“适度关注”,而不是简单以上网时长来判断孩子是否沉迷网络。孩子是否已经为网所困,可以通过三个方面指标衡量:

其一,他是否能在规定时间内,把该完成的任务都完成;其二,他是

否有现实生活中的好朋友,可以线下聊天、出游、有共同兴趣爱好;其三,孩子的日常作息是否正常。

如果这些问题的答案都是肯定的,那么说明,孩子在网络和现实生活中,切换得不错,家长大可不必神经紧绷、过于紧张。

## 签署有效“上网约定”

沈芳说,如今,不少家长很有意识,会和孩子签署上网约定,希望对孩子的行为有所约束。但是,也有家长有疑惑,为什么自己已经很用心了,却还是收效甚微?

约定时间到了,孩子总是要求再看一分钟或打完这局游戏再上交手机,或者离开电脑……面对孩子的“讨价还价”,家长该怎么办?沈芳建议,在约定时间到来之前,家长可以适时提醒孩子剩余时间,但不宜过于频,因为对孩子眼中,一个总是催促和唠叨的大人实在是太麻烦了!更重要的是,事后要有总结,和孩子商定,一旦违约要接受怎样的惩罚。“约定一定不能是命令式的,要尊重孩子的意见。”沈芳强调。

据《新民晚报》

## 新疆医疗救治取得积极成效 已有138名患者治愈出院

新华社乌鲁木齐电 新疆维吾尔自治区卫生健康委副主任顾莹苏8月9日表示,在国家专家组和自治区医护人员的努力下,目前新疆医疗救治工作取得积极成效。截至8月8日24时,已有30名重症患者转为普通型、1名危重症患者转为普通型,累计138名患者治愈出院、71名无症状感染者解除医学观察。

在新疆维吾尔自治区人民政府新闻办公室8月9日举行的新闻发布会上,顾莹苏表示,乌鲁木齐市疫情发生以后,在国务院应对新冠肺炎疫情防控联防联控机制指导下,自治区疫情防控工作指挥部统筹调度各方医疗队伍优势资源,全力开展核酸检测和医疗救治工作。

在核酸检测队伍方面:一是国务院联防联控机制先后调派湖北、四川、江苏、山东、辽宁、陕西、重庆、河南、湖南、吉林、浙江、上海等12个省市的21支检测队,携带核酸提

取仪、荧光定量PCR仪、灭活孵箱及核酸检测试剂等,赴新疆帮助开展检测工作;二是协调4家第三方检测机构调集人员和设备,参与乌鲁木齐市核酸检测工作;三是抽调各地(州、市)核酸检测人员,进驻自治区7家核酸检测定点医疗机构,并在乌鲁木齐市开展采样检测工作。乌鲁木齐市核酸检测能力快速提高到每天80余万人(份)。

在医疗救治队伍方面:一是国务院联防联控机制第一时间从北京、江苏、湖北、四川、贵州、甘肃、广东、黑龙江、上海、辽宁、湖南、山东等省市调集国内一流水平、抗疫实战经验丰富的国内专家,组成医疗救治专家组驻点指导救治工作,这些专家涵盖重症、呼吸、感染、中医等多学科;二是自治区调配呼吸、重症、院感、护理、临床、心理、检验、影像等专业的优秀专家,与国家专家联合开展医疗救治工作;三是自治

区疫情防控工作指挥部调集新疆医科大学各附属医院、自治区本级医疗机构和部分地(州、市)医疗机构等25家33支医疗队,共计1850人进驻定点医院;四是储备后期预备梯队,已完成个人防护培训,随时待命。此外,国务院联防联控机制还第一时间抽调专家赴疆指导、支持开展疫情防控和流行病学调查工作。

发布会上,乌鲁木齐市卫生健康委主任张卫表示,8月8日治愈出院的确诊病例为本轮疫情以来单日最多的一天。单日治愈出院的确诊病例和解除医学观察的无症状感染者总数,连续第2天超过新报告感染者的人数,且差值有所扩大,说明医疗救治效果明显。

8月8日0时至24时,新疆(含兵团)报告新增确诊病例15例、新增无症状感染者0例,均在乌鲁木齐市;新增治愈出院确诊病例30例,无症状感染者解除医学观察4例。 李志浩

## 2019年 台湾民众平均寿命80.9岁

新华社台北电 台当局内部事务主管部门发布最新统计资料显示,2019年台湾民众平均寿命为80.9岁,其中男性77.7岁、女性84.2岁,皆创历年新高。

从长期趋势看,随着医疗水平提升、食品安全重视、生活质量提高

及运动风气盛行,台湾民众平均寿命长期呈现上升趋势,从2009年79.0岁增至2019年80.9岁。

从台湾各县市平均寿命观察,以台北市83.9岁为最高,台东县76.3岁为最低。总体而言,东部县市平均寿命较西部各县市低,台内

吴济海 傅双琪

## 沈阳警方侦破特大制造、贩卖毒品案 抓获犯罪嫌疑人21人

据新华社沈阳电 近日,沈阳市公安局经缜密侦查,辗转河北、黑龙江、山东三省数地,破获公安部督办特大制造、贩卖毒品案件,抓获犯罪嫌疑人21人、吸毒人员18人;捣毁制毒窝点两个,缴获液态半成品冰毒13.8公斤、制毒设备两套和制毒化学品若干,彻底摧毁了一个层级组织严密的制毒、贩毒团伙。

2019年6月,沈阳市公安局刑侦禁毒局缉毒三大队获得线索,居住在沈阳的李某某、罗某某、沈某某等人欲在沈阳等地制造毒品贩卖。据沈阳警方调查,李某某等人均有制造贩卖毒品前科,同时,警方还发现沈某某在河北张家口市培养了一个叫丁某的“徒弟”,丁某隐藏在张家口市的一个制毒窝点进行制毒活动。

沈阳市公安局刑侦禁毒局与大东分局组成联合专案组查明,该制毒团伙以李某某为首,罗某某提供制毒资金,沈某某担任制毒技师。他们在网上购买了加热装置、蒸馏装置等制

毒设备,通过非法途径购买了制毒原材料。

2019年8月,位于张家口市的丁某制毒失败,要求“师傅”沈某某去现场指导。为彻底打掉制毒网络,专案组派出侦查人员一路秘密跟踪沈某某到达张家口市,掌握了其在张家口市宣化区一居民楼制造冰毒的犯罪证据。

在掌握了该制毒、贩毒团伙的全部犯罪证据后,2020年5月20日,专案组民警在张家口市将丁某及其同伙抓获,现场缴获少量成品冰毒及制毒设备1套。6月初,专案组民警将在黑龙江省牡丹江市养病的制毒人员沈某某抓获,同时对已经流窜至山东省济南市的罗某某成功实施了抓捕。6月9日,专案组民警又在沈阳相继将李某某等14人抓获,当场缴获冰毒10克和液态冰毒13.8公斤。6月10日,专案组将非法向该团伙贩卖制毒原料的犯罪嫌疑人孙某某等3人抓获。

李铮 包昱涵



殷勤扎根昆山市张浦镇种植蝴蝶兰,不断开拓自己的“美丽事业”,近日她被评选为江苏省乡土人才“三带”能手。

今年是决胜全面建成小康社会、决战脱贫攻坚之年,也是“十三五”规划收官之年。为展现江苏省聚力脱贫攻坚、助力乡村振兴取得的突出成就,展示高水平全面建成小康社会的现实模样,8月8日,由中共江苏省委宣传部、新华报业传媒集团等9家单位共同主办,江苏省新闻摄影学会、新华日报全媒体视觉中心与昆山市张浦镇承办的“我眼中的全面小康”大型全媒体系列采风活动走进张浦镇。

近30名中央及省内各主流媒体摄影记者通过图片(视频),多角度、全方位、全维度展示张浦镇美丽乡村建设的新成就,以及新时代共创美好生活的生动实践。

记者许丛军

# 更俗剧院

最新演出信息 乔治·麦凯主演

马特·达蒙主演

《1917》

《极速车王》

9月20日19:30 ——舞台喜剧《她们的秘密》

10月15日19:30 ——话剧《再见徽因》

10月16日19:30 ——话剧《志摩有约》

扫描二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。

更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>

售票热线:85512832 服务监督:85528668