居家学习期间 如何做“智慧家长”？

海都请来省心理健康名师工作室领衔名师朱林，为家长们支招

N海都记者 刘文辉 林涓

疫情防控当前，福州部分区县的学生暂停了校园生活，开始居家线上学习。那么在这个特殊的时期，如何保护孩子的心理健康，家长们应该怎么样更好地对孩子进行引导？

对此，记者采访了福建省心理健康名师工作室领衔名师、福州二十中副校长朱林，为大家提供心理疏导指南。

家长：孩子居家学习喜忧参半

刘女士的儿子是仓山区一所小学五年级的学生。刘女士告诉记者，居家线上学习后，孩子暂未出现负面情绪。同时，这次网课的安排有了新的调整，更加充分调动了孩子的积极性，“这次上课的内容还有一些美术、体育等课程，和在学校上课的课程差不多，老师的节奏感也很强，会和学生互动。”

王同学正在金山一所小学念四年级，他父亲王先生说，家里人都待在家里，孩子自己会在意家里的动静打扰到他学习，所以上课时，他都会把门关起来。但孩子独自在屋内学习，学习的效果让王先生略感担忧。“孩子的心态还好，就是上网课的话，家长比较难评估学习效果。而且一直待在家里，孩子会比较无聊，作为家长，就需要花更多的精力陪伴。”

杨女士的儿子今年4岁，才上幼儿园。杨女士说，幼儿园里安排了停课不停学的线上作业，还开设了线上课堂，与老师进行线上互动。儿子每天的课程都很丰富，有亲子阅读、体育游戏等。不过，由于她白天要上班，一般只能晚上下班后回家陪孩子完成课后作业，或者请小区里其他全职的妈妈帮忙完成。

此外，杨女士说，儿子在家难免散漫，“在学校里吃饭睡觉都会听老师的，在家会吵着要看电视。我只好让孩子奶奶带去楼下，找其他小朋友一起玩。”

专家：家长可尝试多和老师互动

不少孩子居家学习时，出现了注意力不集中、学习效果差等问题，导致孩子与家长“相看两生厌”。为了更和谐的亲子关系，家长们该如何调整心态呢？

朱林表示，目前，老师上网课的经验越来越丰富，他们会用各种各样的手段，来调动学生上课积极性以及互动的有效性。“有的家长可能还对网课存在疑虑，但学校在这方面已经十分成熟。家长应该理解，在这个过程中孩子在成长，老师也在成长，焦虑的情绪并不能解决任何问题。”

“有的孩子确实在上网课时不是很专注。”朱林说，为了督导孩子们认真上网课，学校用了很多手段。“比如班主任会在网课的录播室里面听，观察学生的反应，包括其他的相关老师也会经常做各方面督导，同时也通过各个渠道收集和了解学生的上课情况。”家长们可以尝试多跟老师互动，同时也应该看到孩子上网课中的努力和尽力，才能跟孩子有更好的沟通。

此外，很多学校的网课不仅仅上文化课，还有体育锻炼、班会课及心理辅导课等，在一次次的调整中不断完善。

给孩子们的建议

适当运动、做家务 学会自我成长

那么，孩子们在网课期间应该注意哪些方面呢？朱林建议，首先，一定要认真跟着老师安排的步骤，按时上课。其次，不能忽视运动的重要性，在家里不要沉迷电子产品，而要把自己的身体活动舒展开。“运动可以带走很多的负面情绪，而且在坐了一天时间后，也需要适当的运动量来支撑学习。”朱林表示。

朱林还提出，可以让孩子帮忙做一些简单的家务，不仅可以转移一下孩子的注意力，还能学会如何安排生活，“做家务其实也可以收获成长，让他们从小学会全盘考虑事情，而带着这种思维回到学习上，对他们而言也是受益的。居家学习期间正好有这样的时间和空间去做自我成长，未必是一件坏事。”

此外，空余的时间，孩子们也应该多想想接下来要怎么合理地去安排时间，怎么把原来落下的功课补上，努力去调试自己。

“学校的规定一定要遵守，不要到处乱跑，保护好自己是很重要的。而且很多学校已经开通了热线电话，是支撑孩子们在疫情期间遇到问题和困难时很重要的平台。”朱林说，当大家觉得不舒服、有情绪的时候，可以拨打热线电话，宣泄一下自己的情绪，“学校的危机干预和辅导已经很成熟。每个孩子不是一个人在战斗，后面有一群人，包括班主任、年段长、家长以及心理辅导老师等。一定要学会充分利用自己身边的资源，给自己支持。同时保护好自己，顺利度过这个特殊的阶段。”

唐昊/漫画

捐献造血干细胞 大三医学生为生命“续航”

任芮林（右三）参加造血干细胞捐献签字仪式

海都讯（记者 陈琦 通讯员 薛昀 文/图） 27日上午，来自福建医科大学临床医学专业的大三学生任芮林，在福建省肿瘤医院顺利地完成了造血干细胞的捐献，成为我省第367例、福州市第101例造血干细胞捐献者。昨日，记者采访了任芮林，了解他的捐献故事。

“高考结束后的暑假，我跟随正在福州一家医院血液科规培的表姐去临床观摩。”任芮林告诉记者，当时，他在病房外见到了一位身患白血病虚弱在床的17岁少年。处于危急值的血小板剥夺了少年悲伤的权利，甚至情绪的激动都会让他血管破裂出血。“当时看到这一幕，我就开始思考，已经成年的我能否为这些患者做些什么？”任芮林回忆道。

后来，任芮林被福建医科大学临床医学专业录取，顺利进入他心仪的学校。上了大学之后，任芮林时常利用课余时间，到省血液中心献血、献血小板。2020年11月，在一次献血前填表时，任芮林发现桌面上还有另一种表格，那是加入中华骨髓库的志愿信息登记表，于是任芮林填好表格，留下血样，对未来许下神圣的承诺。

今年6月份，任芮林接到了福建省红十字会打来的电话，得知自己与一位血液病患者初步配对成功，他立即同意捐献，在接下来的几个月内积极配合体检。“我的一些朋友在了解相关过程后，也跟我表达了想要加入中华骨髓库的意愿，他们也想贡献自己的一份力量。”任芮林说，“我的母亲一开始很反对，但看我这么坚定，就去了解了相关知识，最终她的态度也转变了。”

任芮林希望自己的这次捐献能增加社会对血液病患者的关注，让更多民众了解捐献造血干细胞的过程，从而勇敢地去献血、献血小板、加入中华骨髓库，为患者带去生的希望。

公 告

中国工商银行将于2022年10月29日-30日进行计算机系统升级。在此期间部分业务需要暂停对外服务。

具体时间如下：

10月30日0:00—7:30	停止移动、联通代理缴费业务、停止校园一卡通服务
10月30日4:00—6:30	停止电话银行自助语音服务
10月30日4:00—7:30	停止网银、手机银行服务
10月30日6:00—6:20	停止POS、ATM、自助终端对外服务

升级期间如给您带来不便，敬请谅解。如有任何疑问，请致电我行客户服务热线：95588。

海峡都市报 分类广告 2022年10月28日
0591-87811583

声 明 公 告

陈佩莹遗失军人保障卡，卡号：军字第813501181213151721号，声明作废

朱可茵遗失军人保障卡，卡号：军字第813501220217119712号，声明作废

霞浦县松城街道兴贤社区居民委员会遗失中国农业银行股份有限公司霞浦县支行开户许可证，账号：13240101040005239，核准号：J4033000079405，声明作废。

拍卖公告正工第2022015期

受委托，我司定于2022年11月4日（星期五）下午15时30分，在福清市行政服务中心三楼西侧交易厅公开拍卖以下标的：**福清市南岭镇人民政府废旧物资一批**；有意参加竞买者，请携带相关有效证件与我公司联系索取拍卖资料、文件及看样，并将拍卖保证金汇至我司指定账户，持保证金银行缴款凭证及有效证件到我司办理报名登记手续。

看样时间：2022年11月1、2日。**看样地点**：标的物所在地。**报名截止时间**：2022年11月3日下午17时（以实际到账时间为准）。

联系电话：15159606320 林小姐；

联系地址：福清市清昌大道万达广场A座23A

网址：WWW.FZWZZX.COM

福建正工拍卖有限公司2022年10月28日

关于福州网驿智能制造产业园项目总平图拟调整的公示

福州网驿智能制造产业园项目位于永泰县葛岭镇，由福州网驿产业园管理有限公司作为业主。该项目于2021年4月26日通过总平面图审查。现因17#厂房生产工艺流程的要求，需对厂房布局进行调整，涉及16#、17#厂房的平面规划调整，福州网驿产业园管理有限公司委托中国新型建材设计研究院有限公司对项目进行优化调整，并向我局申请总平面图变更。主要调整内容为：**一、主要经济技术指标。**本次变更仅涉及C6地块16#、17#楼C6地块计容建筑由45480.52平方米调整为43645.88，容积率由1.525调整为1.464。原总平确定的C6地块其它经济技术指标保持不变（总用地面积29816.61平方米，总建筑面积36409.53平方米，建筑占地面积11223.67平方米，建筑系数40.62%，绿地率19.77%）。**二、建筑布局。**C6地块16#厂房平面布局缩小，17#厂房布局扩大。具体内容详见变更图纸。依据《福建省城乡规划信息公开公示暂行办法》规定，现进行审批前公示，征求利害关系人的意见。详情可查阅永泰县人民政府公众信息网站www.yongtai.gov.cn）。公示时间为2022年10月28日至2022年11月7日。在公示期限内，本项目利害关系人如对该项目调整有异议，可书面向我局反映（联系电话：0591-62275660）。本项目利害关系人如要求听证，应在公示期限内书面向我局提出申请（联系电话：0591-62275660）。办公地点：永泰县自然资源和规划局一楼城乡规划中心，邮编：350700。（书面意见应注明真实联系人姓名、电话、地址） **永泰县自然资源和规划局 2022年10月28日**

调整前总平面图

拟调整总平面图

白 蚁 防 治

白蚁专线★87601116

收 购 邮 票

诚信收购邮票，纪念钞等13400577737

体 彩 开 奖 公 告

中国体育彩票福建36选7第22123期开奖公告

开奖日期：2022年10月27日

本期开奖号码：01+04+05+06+13+30+31 16

本期出球顺序：05+31+13+01+04+30+06 16

奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0注	0元
一等奖	0注	0元
二等奖	18注	2332元
三等奖	29注	500元
四等奖	522注	50元
五等奖	696注	20元
六等奖	14366注	6元
幸运奖	0注	0元
一等奖派奖	0注	0元
二等奖派奖	18注	11111元
六等奖派奖	14366注	6元

本期销售金额：1121102元。

59752722.10元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2022年12月26日，逾期作弃奖处理。

第22124期开售时间：2022年10月27日20:10:00。止售时间：2022年10月29日20:00:00。

中国体育彩票福建31选7附加第22286期开奖公告

开奖日期：2022年10月27日

本期开奖号码：06+14+15+21+26+28+31 19

本期出球顺序：28+14+21+31+26+15+06 19

投注方式	本地中奖注数	单注奖金
任选一	34注	31元
任选二	488注	22元
任选三	763注	128元
任选四	150注	900元
任选五	10注	8000元
任选六中六	1注	84000元
任选六中五	55注	100元
任选六中四	954注	10元
猜单双一单	0注	76元
猜单双二单	0注	13元
猜单双三单	0注	43元
猜单双四单	29注	3元
猜单双五单	0注	4元
猜单双六单	0注	9元
猜单双七单	0注	46元
猜单双全单	0注	610元
猜单双全双	0注	1225元

本期销售金额：898288元。

本期任选六中六出自：泉州：3505014133门店（1注）。

1450134.00元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2022年12月26日，逾期作弃奖处理。

第22287期开售时间：2022年10月27日20:10:00。止售时间：2022年10月28日20:00:00。

中国体育彩票福建31选7第22286期开奖公告

开奖日期：2022年10月27日

本期开奖号码：06+14+15+21+26+28+31 19

本期出球顺序：28+14+21+31+26+15+06 19

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	0注	0元
二等奖	1注	25488元
三等奖	29注	1200元
四等奖	68注	200元
五等奖	1953注	20元
六等奖	16982注	6元

本期销售金额：733218元。

520920.98元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2022年12月26日，逾期作弃奖处理。

第22287期开售时间：2022年10月27日20:10:00。止售时间：2022年10月28日20:00:00。

中国体育彩票福建22选5第22286期开奖公告

开奖日期：2022年10月27日

本期开奖号码：03+06+08+15+21

本期出球顺序：21+03+08+06+15

奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0注	0元
一等奖	170注	50元
二等奖	3123注	6元

本期销售金额：109896元。

26611.04元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2022年12月26日，逾期作弃奖处理。

第22287期开售时间：2022年10月27日20:10:00。止售时间：2022年10月28日20:00:00。

中国体育彩票排列3（福建省）第22286期开奖公告

开奖日期：2022年10月27日 本期开奖号码：9 8 0

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	12166注	191注	1040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	33231注	640注	173元

本期全国销售金额：43532292元，本省（区、市）销售金额：659292元。

7805900.52元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2022年12月26日，逾期作弃奖处理。

第22287期开售时间：2022年10月27日20:10:00。止售时间：2022年10月28日20:00:00。

中国体育彩票排列5第22286期开奖公告

开奖日期：2022年10月27日

本期开奖号码：9 8 0 7 5

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	67注	100000元	6700000元
合计	67注	–	6700000元

本期全国销售金额：16838836元

3783683119.44元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2022年12月26日，逾期作弃奖处理。

开奖信息查询网站：https://www.lottery.gov.cn

福建省体育彩票管理中心