

周末逛博物馆 榕城“烟火气”更浓了

昨天是福州“苏醒”后的第一个周末,不少市民趁着好天气,带上家人出门放松心情

N海都记者 陈琦 梁展豪 文/图

自11月17日起,福州部分餐厅恢复了堂食,一些景区、公园也都陆续开放。昨天是福州“苏醒”后的第一个周末,记者走访了福州的部分公园和博物馆,感受城市复苏的“烟火气”。



在福建博物院,市民在“福建古代文明之光”展览区看展

19日上午10点,记者来到鼓楼区三坊七巷,街区内的人流量相较于前几日明显多了起来,市民们有序地在街区入口处扫码测温,保安也耐心地提醒每一位市民戴好口罩。街区内的店铺陆陆续续都恢复了营业,给街区带来了生机和活力,顾客们站在店铺前排队购买自己喜欢的食物和商

品,每位店员的口罩下也隐约可见开心的笑容。

“天气好,我带着家人出来逛逛,店铺都开了,就给孩子买一些喜欢的东西。”市民陈先生告诉记者,因为就住在附近,以前有空时,常会带着孩子来这里散步。

临近中午,在西湖公园里泛舟的人有不少,还有游

客三三两两地结伴走在湖边,感受着暖阳,其中,有不少是大人带着孩子们在一起玩耍。吴女士告诉记者,前段时间孩子们在家憋坏了,趁天气晴朗,就都喊上了朋友带孩子来公园放松。同时,湖边还有小家庭带着野餐垫,摆上自己做的食物,在微风中享受这闲暇的时刻。

趁天气晴朗 带娃出门放松心情

在家学的书本知识 到博物馆感受实物

上午11点,记者来到福建博物院,经过出示健康码、测温等流程后,记者进入了馆内。记者发现,每个展览区都有游客在观展。

“疫情期间在家看了不少福建古代文物的书籍资料,所以博物馆开放后,就趁着周末过来看展。”正在“福建古代文明之光”展览

区看展的章女士说。

随后,记者又来到了福建省自然馆,此时恰逢一对母子进馆参观,孩子看到硕大的恐龙模型后,发出了“哇”的惊讶声。

“疫情期间孩子都在家,我就给他安排浏览了一些恐龙方面的书籍,今天就想带着他出来看看实物。”黄女士告诉记

者,福建省自然馆中有不少的恐龙骨架以及恐龙模型,是孩子学习恐龙知识的好去处。

不过,记者也提醒广大市民:当前疫情防控尚未结束,还不能掉以轻心,在人多的地方需佩戴好口罩、保持距离。在公园内游览时,尽量减少近距离接触,同时不要随地吐痰。

复学后如何调状态? 这些“妙招”可帮娃

有家长反馈,孩子返校后出现学习状态不佳等情况,海都记者邀请专业心理教师为家长、孩子来支招

刘文辉 文图

福州鼓楼区、台江区、长乐区等区域,返校复学已经多天了。有家长反映,孩子返校后,情绪状态消极、学习状态不佳怎么办?还有家长苦恼,孩子似乎适应得比较慢,要怎么引导?

11月19日,记者采访福州市岳峰中心小学心理教师、国家二级心理咨询师林宇婷,为家长、孩子提供及时调整返校复学后学习状态的小妙招。



鼓山中心小学,学生认真上课

全国计算机等级考试12月初开考,建议考生尽快回到考点所在地

海都讯(记者 罗丹凌) 11月19日,记者获悉,2022年12月全国计算机等级考试将于12月3日至5日举行,省教育考试院发布温馨提示。

据了解,为考生能顺利参加考试,建议于11月25日前回到考点所在设区市,非必要不离开。从11月25日起至考试结束,考生及共同居住人须最大限度减少流动,不前往高风险区(包括港澳台、境外)以及人

群流动性较大的场所聚集。考生在平时出行中,如乘坐公共交通工具,须做好个人防护,坚持全程规范佩戴口罩,并做好手卫生。如出现健康码异常,要主动、积极按照健康码转码规则尽快转码。

此外,考生应密切关注、遵守考点所在地疫情防控政策,对于因疫情原因未能参加考试的考生,可以联系考点申请取消考试。

家长:在家时间长了,孩子拖拉懒散

家长李先生说,复学第一天,他开车送四年级的儿子去学校时,因自己不方便停车,便没有下车送他进校门,为此儿子还和自己赌气。“我们家离学校比较远,孩子又恢复到每天要早起上学的日子,刚开始孩子有一些抵触情绪,不想去上

学,好在这两天学校给孩子们留了适应期,也做了开导。”

家长刘女士告诉记者,两周多的线下学习里,儿子虽然白天照常上网课,但晚上总是刷短视频,迟迟不肯睡觉,复学的前一个晚上还需要大人提醒才肯入睡。

“在家里上网课期间,能明显感觉他做事拖拉懒散了很多,而且他平常打游戏的时间也变得宽松了,我们时常都要督促他,怕他养成习惯。现在回学校了,我们就跟他约定好要打起精神,不能像之前一样刷视频、玩游戏。”

“两个孩子在家太闹腾了,天天吵架,互相影响学习,我们要上班,孩子也想赶紧回学校上课。”家长曾女士所在的仓山区还没有恢复上课,一年级的女儿和五年级的儿子知道其他区域复课后,就常常问,“什么时候才能回学校?”

心理老师:给予关怀,激发孩子进取动力

孩子的学习状态不佳,跟不上学校的节奏怎么办?林宇婷老师说,从线上过渡到线下学习,需要一个缓冲适应期。作为家长,要做好后勤工作,帮助孩子一起调整作息,保证充足的睡眠、健康的饮食;同时,也要在后方充当“啦啦队”,及时看见孩子的努力,并给予他们肯定,比如在看到孩子抓紧补上之前落下的学习内容时,就可以给予表扬,强化孩子的正向行为。

对于孩子总想玩手机的问题,林宇婷老师说,假如直接采用“一刀切”的方式,禁止孩子使用手机,有可能会激化亲子矛盾,建议这段时间可以循序渐进地减少孩子使用手机的时间,也可以共同去制定使用手机的时间、次数,用孩子乐于接受的方式去管理手机。

“有的家长担忧长时间线上学习会导致孩子学习效率不如他人等。”林宇婷老师说,与其费神担

忧无法控制的事情,不如带着孩子一起利用这个时机,学会与“不确定”共存。平时要把注意力集中在可以控制的事情上,积极采取行动,“比如我们可以控制的是自己的学习状态,在家里有更多自主的时间进行个性化的查缺补漏、巩固提升等”。

体彩开奖公告

中国体育彩票超级大乐透第22132期开奖公告			
本期开奖号码:	01+06+08+12+16+17+29	20	02+27+30+34+35
本期出球顺序:	02+27+30+34+35	09+12	
本期销售金额:	30478141元		
本期中彩注数:	10872908注(含兼中注)		
本期一等奖注数:	1注		
本期二等奖注数:	27注		
本期三等奖注数:	144注		
本期四等奖注数:	536注		
本期五等奖注数:	1145注		
本期六等奖注数:	1834注		
本期七等奖注数:	2835注		
本期八等奖注数:	58240注		
本期九等奖注数:	644926注		
合计			84494713注

中国体育彩票福建36选7第22133期开奖公告			
本期开奖号码:	05+13+16+24+27+28+35	15	
本期出球顺序:	13+16+28+35+05+27+24	15	
本期销售金额:	808182元		
本期中彩注数:	6275356注		
本期一等奖注数:	0注		
本期二等奖注数:	0注		
本期三等奖注数:	0注		
本期四等奖注数:	0注		
本期五等奖注数:	0注		
本期六等奖注数:	0注		
本期七等奖注数:	0注		
本期八等奖注数:	0注		
本期九等奖注数:	0注		
合计			0注

中国体育彩票福建31选7第22309期开奖公告			
本期开奖号码:	01+06+08+12+16+17+29	20	
本期出球顺序:	17+29+01+12+06+08+16	20	
本期销售金额:	115677.92元		
本期中彩注数:	115677注		
本期一等奖注数:	0注		
本期二等奖注数:	0注		
本期三等奖注数:	9注		
本期四等奖注数:	22注		
本期五等奖注数:	1006注		
本期六等奖注数:	9804注		
合计			115677注

中国体育彩票福建22选5第22309期开奖公告			
本期开奖号码:	01+12+13+17+22		
本期出球顺序:	17+22+01+12+13		
本期销售金额:	103260元		
本期中彩注数:	170注		
本期一等奖注数:	1注		
本期二等奖注数:	4注		
本期三等奖注数:	186注		
本期四等奖注数:	2332注		
本期五等奖注数:	9804注		
本期六等奖注数:	9804注		
合计			170注

中国体育彩票福建31选7第22309期开奖公告			
本期开奖号码:	01+06+08+12+16+17+29	20	
本期出球顺序:	17+29+01+12+06+08+16	20	
本期销售金额:	115677.92元		
本期中彩注数:	115677注		
本期一等奖注数:	0注		
本期二等奖注数:	0注		
本期三等奖注数:	9注		
本期四等奖注数:	22注		
本期五等奖注数:	1006注		
本期六等奖注数:	9804注		
合计			115677注

中国体育彩票福建31选7第22309期开奖公告			
本期开奖号码:	01+06+08+12+16+17+29	20	
本期出球顺序:	17+29+01+12+06+08+16	20	
本期销售金额:	115677.92元		
本期中彩注数:	115677注		
本期一等奖注数:	0注		
本期二等奖注数:	0注		
本期三等奖注数:	9注		
本期四等奖注数:	22注		
本期五等奖注数:	1006注		
本期六等奖注数:	9804注		
合计			115677注