

寒假最后一周 家长该如何帮孩子收收心

■全媒体记者 龚益

本报讯 阖家团圆、走街串巷的喧闹还近在眼前，一转眼，孩子们的寒假余额已经不足。下周，桥城中小學生將开启新一学期的学习生活。不少家长开始担心，孩子们能够迅速静下心来吗？在寒假的最后一周，家长们又该如何帮孩子收收心，让他们顺利地“从寒假模式”转换到“开学模式”？为此，记者特别采访了市教育局教研室心理教研员丁丽娜老师。

“在剩下的假期里，家长们首先要关注孩子们作业的完

成情况，查漏补缺。如果还有没完成的部分，家长需要做好监督引导，教导孩子把握时间，按时完成作业，当然也要确保作业的完成质量。”丁老师建议，在开学前，家长要帮助孩子设定学期目标，这样可以引导孩子更快地适应学习生活，当然目标的设定要有可执行性，不要超出孩子的能力范围。

其次，家长要积极营造浓厚的开学氛围，帮助孩子重回专注的状态。“家长可以带着孩子去书店，让他挑选学习用品和一些必需的辅导书籍，也可以陪着孩子去图书馆走一

走。安静的图书馆是学习氛围最浓烈的地方，在这里，孩子们可以提前研读下学期的相关书籍，也可以看看课外书，回归宁静的学习状态。”丁老师特别提醒，想要在新学期能有精神饱满的学习和生活状态，调节生活作息非常重要，尤其是要注意缩短手机等娱乐设备的使用时长，还要制定一个与校园生活同步的活动时间表。“比如，上午8:20至11:30这一时段，刚好是平常的学习和上课时间，就要保证孩子专注于学习，避免长时间沉迷于电子游戏。”丁老师举了个例子，通过这样有计

划地调整，可以使孩子们的日常安排逐步与学校的活动时间表相吻合。

最后也是最重要的，就是要帮助孩子缓解焦虑，调整心态。“开学前，有些孩子会抵触上学，出现情绪不稳、哭闹不止、甚至失去食欲等症状。家长应当及时帮助孩子缓解这些焦虑情绪，确保他们能够顺利适应新学期的开始。”丁老师建议家长，可以采取两个步骤来调整孩子的心理状态。首先要理解孩子的情绪，孩子对入学产生抵触可能源自他的某些经历，家长在此时不要因为孩子的情绪问题而去责骂他，

要给予耐心的陪伴并问清楚具体的原因。同时，家长也要给予孩子正面的心理引导，可以和孩子共同回顾学校中的积极经历和趣事，调动孩子对开学的期待感。也可以跟孩子谈谈心，说出孩子身上所具有的优势，以缓解孩子内心的脆弱和不安，强化其在学校里曾经有过的正面的、积极的情绪体验。

收心是一个循序渐进的过程，家长们不要急躁，要给孩子一定的适应时间，作息慢慢调整，学习慢慢增量，活动慢慢减少，孩子方能慢慢收心。新的学期，愿孩子们都有一个更好的开始。

桥城@微事



大事小事 不文明行为
欢迎@慈溪日报或在慈晓·慈圈发帖

微播报

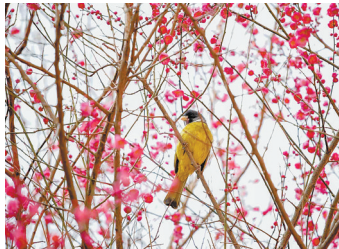
慈晓客户端慈圈“圈友”小监视器：讲得认真，听得入神，这都是孩子最好的教育。
(2月18日15时06分)



慈晓客户端慈圈“圈友”彼得潘的姐姐：“五水共治”连万家、节水护水靠大家，宗汉街道星光社区开展五水共治宣传进社区活动。
(2月19日7时55分)



慈晓客户端慈圈“圈友”华丽转身：鸟语花香。
(2月18日21时07分)



慈晓客户端慈圈“圈友”叶子：峙山公园的书法大爷，引来游客驻足围观。
(2月18日13时53分)



慈晓客户端慈圈“圈友”淡淡的歌：暖洋洋的春日，吸引人们走出家门，开展丰富多彩的户外活动。
(2月19日7时03分)



■李佳珊 整理

古镇墙壁竟成“告白墙”

■全媒体记者 戎志虎

本报讯 春节期间，鸣鹤古镇游人如织，成为许多市民朋友以及外来游客的过年打卡地，不过一些不文明的现象也给古镇抹上了不和谐的一笔，如有游客在古建筑墙壁上涂鸦，以显示自己曾经来过这里。

大年初三下午，记者来到鸣鹤古镇，在银号弄，一位年轻女孩突然在人群中停了下来，手拿硬物开始在墙壁上简单地写了一些字，然后站在墙壁前，叫家人给她拍照。

沿着古建筑群走了一圈，记者发现不少走廊、弄堂的墙壁上都刻画着一些文字和图形，有写“到此一游”的，也有写具体日期和手机号码的，更多的涂鸦是人名。这些涂鸦中，最有“特色”的要数一些情人间互相表达爱意的字眼和图形，如有的是两人的名字间

画了一个爱心，也有的把两个人的名字写在一个心形中，还有更直白的直接写“XXX爱XXX”的。

记者走访中发现，在一些老房子的墙壁上，明明挂有禁止乱涂乱画的警示牌，上面写有刻划、涂污或者以其他方式故意损坏国家保护的文物、名胜古迹的，处警告或者二百元以下罚款，情节较重的，处五日以上十日以下拘留，并处二百元以上五百元以下罚款。可是墙上的涂鸦密密麻麻，“作品”从痕迹上看有新有旧。

随后，记者随机采访了一些当地的村民和游客，他们对这种在墙上乱涂鸦的行为感到气愤，胡乱涂鸦不仅让古建筑墙壁遭到破坏，也对古镇的整体环境有着非常不好的影响。游客袁先生也表示，以这样的方式表达爱意破坏了景区的优美环境，请游客文明游玩，保护古镇建筑的一砖一瓦。

巧借戏文场舞台 唱响“交通安全曲”

■全媒体记者 陆超群
通讯员 胡志东 蔡腾蛟

本报讯 前天中午，离下午场的绍剧《龙虎斗》开演还有半个小时，现场，110条4人座长凳几乎被坐得满满当当，还有不少自带坐席的观众。我市公安局交警部门借助曙光社区的戏文场舞台，开展老年人群体交通安全精准宣教。

老年人交通安全一直是社会关注的热点。为进一步提高老年人交通安全意识和文明出行意识，预防和遏制道路交通事故的发生，我市交警部门在开展交通安全进村（社区）老年人活动场所的基础上，不断拓宽宣传渠道和宣传方式。

戏文场是老年人大量聚集之地。曙光社区从2月17日正月初八起，在曙光幼儿园门口的停车场搭起舞台，每日两场连唱7天戏文，交警部门主动

与社区对接，以此契机为老年人唱响“交通安全曲”。

利用戏文开场前的半个小时，舞台大屏幕上循环播放交通安全警示教育片。一起起发生在宗汉及市内其他镇（街道）的涉老年人典型事故案例，警示着台下的观众“车祸猛于虎”。交警队员还在现场发放交通安全宣传册，并在场外空坪布置了交通安全宣传展板，让群众在等待精彩戏文上演的空档，得到潜移默化的交通安全教育。

“出门在外，安全第一。要时刻注意遵守交通规则。”史师傅62岁，平时以小轿车代步，看了这一个触目惊心的案例，他表示以后开车时会更加注意细节，保护自身和他人的安全。“近路我都骑自行车，今天是坐公交来的。”79岁的张大伯当天是专程从金山新村赶过来看戏的，他觉得老年人多学些交通安全知识并自觉遵守很有必要。



乡村书屋添书香

寒假里，周巷万安庄村的乡村书屋热闹起来，许多村民带着孩子来这里阅读充电，一边享受亲子时光，一边还能拉近邻里关系，书香味、泥土味与艺术味融为一体，滋养“文化秧苗”茁壮成长。

■摄影 通讯员 成文波

首批5G差动自愈开关 在我市正式成环运行

■全媒体记者 龚益
通讯员 陈润辉 芦颖
任泓源

本报讯 近日，慈溪电网具备5G配电网差动保护及自愈功能的10千伏胜山变—荣誉变自愈环网运行，这是我市首个投入运行的基于5G通信技术实现的配电网差动保护及自愈系统。两条线路环网运行后，该区域配网供电可靠性将得到进一步提升。

据悉，为积极助力我市城市建设，近年来，国网慈溪市

供电公司通过技术和设备手段，切实提升城市配电网运行的可靠性。而这套基于5G通信技术实现的配电网差动保护及自愈系统不仅是今年整个提升工作的首个试点项目，也是该系统在慈溪首次投入实际使用。

记者了解到，故障自愈是国内先进的电网技术，即在发生故障时，电网可定位故障并自动快速恢复供电，整个过程不需要人工干预，全部由智能系统自动完成。而此次项目的投运真正实现了从短路故障发

生到联络开关合闸完成转供电全程的秒级自愈，且故障线路用户用电完全不受影响，实现了故障处理“全自动”“零感知”。

“5G通信技术实现的配电网差动保护及自愈系统的投入使用，配电线路上发生的故障可以在百毫秒内自动切除。用户甚至感受不到故障的存在，供电服务水平将极大提升。”据国网慈溪市供电公司运维检修部配电自动化专职任泓源介绍，5G差动保护装置依靠无线通信实现了配电线路多装置

之间的数据交互，可减少光缆敷设，降低投资成本，实现故障区间的快速定位与隔离，将故障隔离由分钟级缩短到秒级，提升客户用电满意度，实现配电网线路故障精准定位及快速隔离，有效提升配电网系统自愈水平，保障用户的可靠连续用电。

近年来，随着国家“碳达峰、碳中和”战略的深入推进，大量分布式可再生能源接入，打破了传统配电网单源供电的模式，逐步向复杂多源网络演变，传统过流保

护难以适应新形态配电网的发展。基于5G通信的配电网差动保护及自愈系统不仅具有选择性好、动作速度快等优点，而且能很好适应大量分布式能源接入的现状，为构建国际领先的智慧城市能源互联网体系赋能。下一步，国网慈溪市供电公司将持续深化“5G+差动自愈”技术并逐步推广，总结5G配电网差动保护及自愈系统运行经验，同时加快该系统的深入应用，进一步提升配网故障处置水平和自愈能力。

“李逵”主动联系有偿带货 钱款石沉大海原来遭遇“李鬼”

■全媒体记者 杨昀
通讯员 陈妍 马路琪

本报讯 网红直播带货方兴未艾，一件普通商品经网红宣传就销量陡增，因此一些线下商家希望通过网红直播带货促进销量，却不料落入了假网红的带货圈套。近日，经市检察院提起公诉，法院以诈骗罪判处有期徒刑二年三个月，并处罚金人民币一万元。

2023年5月，帽子经销商叶女士在短视频平台上收到自称是某网红助理发来的私信消息，表示因叶女士在直播间刷礼物上了榜单，该网红可以帮叶女士连麦增加人气，有偿帮其涨粉并直播带货。作为粉丝的叶女士喜出望外，因为该网红在平台上拥有几百万粉丝，让其带货所带来的巨大流量自然能够让自家帽子的销售额显著增加，并带来可观的利

润。而叶女士平常也的确会为该网红刷礼物，所以不疑有他，按照对方要求添加该网红及助理的微信后，便在微信上同助理对接了后续具体事项，殊不知这恰恰是李某为她量身定制的陷阱。

事实上，该网红和助理都由李某本人冒充，李某分别通过自己和母亲的微信号“唱双簧”，并以有偿直播带货、连麦增加人气等名义，从叶女士处

陆续骗得人民币10万余元。钱款到手后，李某又以各种理由一而再、再而三地推脱连麦和直播带货时间。眼看钱快打了水漂，叶女士心生疑虑，于是在抖音上私信网红账号，询问有无添加其微信，被告知没有后发现被骗，于是立即报警。

李某自认东窗事发，主动投案并如实供述自己罪行，虽之后又改口否认诈骗，辩解自己与叶女士系你情我愿的合作

关系，但最终当庭认罪。近日，法院采纳了检察机关指控的犯罪事实和罪名，作出如上判决。

检察官提醒，“网红经济”带来风口，也带来风险。往往有一些“李鬼”浑水摸鱼，利用粉丝心理，冒充“李逵”主动添加微信送出粉丝“福利”。广大网友务必擦亮眼睛，保持警惕，切勿轻易添加陌生人联系方式及泄露个人重要信息，谨防给不法分子留下可乘之机。