

“陪娃写作业”影响健康？ 不妨提高孩子的时间知觉



近年来,“陪娃写作业”被网友列为影响健康的“高危职业”,家长在这个过程中可能遇到最严重的问题就是拖沓。孩子

写作业磨磨蹭蹭,一会儿想喝水,一会儿找东西,就是不着急把作业写完,家长在旁边眼睁睁地看着,内心比孩子还要焦虑。家长们希望自己的孩子认真对待功课,在学习上表现优秀,这种焦灼心情可以理解,但陪娃写作业的正确“打开方式”你了解吗?家长应该如何优雅地给予孩子真正需要的指导呢?

其实,授人以鱼不如授人以渔,与其每天三五次地催促孩子不要磨蹭,不要浪费时间,不如引导孩子提高他们的时间知觉。

时间知觉是什么?

时间知觉,也称时间感,指在不使用任何计时工具的情况下,个人对时间的长短、快慢等

变化的感受与判断。这种对客观现象连续性和顺序性的感知,既与活动内容、情绪、动机、态度有关,也与刺激的物理性质和情境有关。也就是说,我们对时间长短的认识,不仅与客观上真正过去了多少时间有关系,也与主观上我们心理对于时间的知觉和认识有关。可是,由于年龄、生活经验和职业训练的不同,人与人之间在时间知觉方面存在着明显差异,我们可以依据以下的普遍规律作为指导:

第一,对于孩子来说,儿童年龄越小,对时间估计的准确性越差。因此,家长可以根据孩子平常注意力保持的时间来做好规划,合理地安排他们学习和休息的间隔,以保障孩子高效利用学

习时间;另外,也没必要以家长视角的固定时间值来要求孩子,他们的大脑尚未发展成熟,可能真的达不到我们的要求。

第二,人们对时间间隔往往估计不准。不过值得注意的是,孩子面对的任务越简单,时间知觉就越准确。因此,家长可以引导孩子学会将一项任务拆分,将复杂的、无从下手的任务拆解为一个一个零散的、可以立即着手去做的小任务,借助行为管理表格去更好地施行自我管理 and 监督。这样一来,孩子可以全身心地关注每一个小任务,并且可在达成时得到即时、有效的正反馈,更有利于下一步任务的进行。

(来源:人民网—科普中国)

故宫推出“数字文物库”



故宫博物院近日推出包括“数字文物库”在内的多款数字产品,借助先进的技术手段,挖掘数字文物新价值。

据介绍,“数字文物库”在公开186万余件藏品基本信息的基础上,首批精选了5万件高清文物影像进行公开。未来这个数字库还将不断刷新,满足故宫文化爱好者和专家学者欣赏、学习、研究文物的需求,也将为文物保护工作提供支撑。



此外,官网全新改版上线的“全景故宫”已涵盖故宫所有开放区域。打开网页,让美景京城尽收眼底;未来,“全景故宫”还将通过记录不同季节、天气、时间的故宫,为古建筑打上“时间的烙印”。

“紫禁城600”“数字多宝阁”“故宫:口袋官匠”等数字产品也同步推出。故宫博物院院长王旭东说,我们正处于全新的数字时代,整个社会正在发生广泛而深刻的“数字变革”,信息技术应用于各个领域,博物馆面临着前所未有的机遇和挑战。这些数字产品,正是面向未来的一次深入探索。

健康知识

灭四害之老鼠、蟑螂的防治方法

“四害”是指蚊子、苍蝇、老鼠和蟑螂。全世界发现病毒、细菌、螺旋体、立克次体等病原有252种,“四害”可以携带达到114种。

其中,老鼠传播各种人畜共患疾病,能携带200余种病原体,其中能使人致病的有57种,对人类危害大的有:鼠疫、流行性出血热、钩端螺旋体病等。

蟑螂传播痢疾、伤寒、小儿麻疹、腺病毒、病毒性肝炎、沙门氏菌、肝炎、蛔虫病等疾病,此外还能使食物霉变产生致癌的黄曲霉素。所以灭四害一防鼠、灭蟑螂工作刻不容缓。

一、防制老鼠的方法

老鼠的危害很多,它会传染很多疾病,它的栖息地比较广,从住宅的墙根、地板下、天棚上和下水道中,到火车、轮船的夹层;从衣箱、抽屉到杂物堆中,均可隐藏栖息。它的繁殖潜力很大,因此做好防鼠工作是清除鼠害的关键。

(一)如何科学防鼠呢?

1、收拾好食物和垃圾,各种用具杂物收拾整齐,衣箱、衣柜以及书籍、鞋帽等要经常检查及时清理,保持周边环境清洁卫生

新疆大地 千沟万壑气势雄伟

新疆是中国陆地面积最大的省份,共有166万平方公里,占中国的六分之一,南有昆仑山,

北有阿尔泰山,中部是天山,这三座大山之间环抱着中国最大的两个盆地。我们的空中旅程,从

天山开启,探寻水孕育生命的奥秘,在海拔5000米之上,亲近博格达峰,在这夏季的冰雪之

中,造访新疆。

天山开启,探寻水孕育生命的奥秘,在海拔5000米之上,亲近博格达峰,在这夏季的冰雪之

中,造访新疆。

中,造访新疆。

看完这些 不要成为“低头族”



据中国互联网络信息中心(cnnic)发布的第43次数据显示,截至2018年12月,中国手机网民规模达8.17亿,人均每周上网时长达27.6小时。长时间使用手机会引发很多健康问题,手机上瘾带来的危害不容小觑。

“低头族”吃饭易导致肥胖



边吃饭边刷手机易阻碍大脑正确了解摄入的食物量

容易让人摄入更多热量,不利控制体重



颈椎病盯上年轻“低头族”

低头的姿势维持过久会对身体造成负担和压力

如若发现 颈椎僵硬

腰颈肩肌肉酸痛

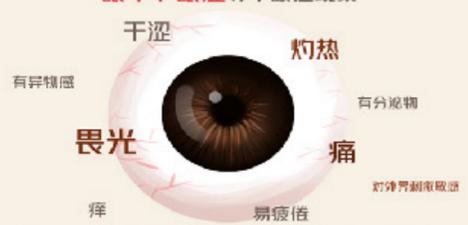
要提高警惕是否患上颈椎病



狂刷手机、通宵看剧? “低头族”需警惕干眼症

过度用眼就会形成眼睛疲劳引起

眼干、眼涩等干眼症现象



如果以上症状反复发生,要警惕是否有干眼症

对抗视疲劳的小方法

1. 掌心明目法

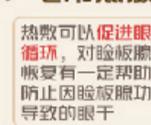


两眼微闭,将两手掌搓热,两掌心凹下,用掌心罩于两眼部

3分钟后放下手,睁开两眼,目视远方3分钟,再看手背1-2分钟,然后再看远方

这样远近交换几次,可以有效消除眼疲劳 注意:整个过程中手心别接触眼球

2. 毛巾热敷法



热敷可以促进眼部血液循环,对睑板腺功能的恢复有一定帮助,可以防止因睑板腺功能障碍导致的眼干

3. 菊花茶饮法



夏枯草12克

桑叶10克

菊花10克

浸泡半小时后再煮半小时

加入菊花煮3分钟

