

如何缓解“开学综合征”?

“开学综合征”其实并不是医学诊断的病症名称,而是指假期结束、开学之始,中小学生所表现出的一种明显不适应新学期学习生活非器质性的异常表现。

“开学综合征”的表现

行为——有的孩子可能会拒绝去上学,有的孩子就算去上学了也会出现迟到早退、坐不住、发脾气、顶撞老师等行为。

生理——失眠、睡不实、困倦、没精神、头晕、恶心、乏力、腹痛、食欲不振等,并已排除身体疾病层面的原因。

心理——记忆力或理解力下降、厌学、焦虑情绪、注意力不集中、情绪不稳定等。

“开学综合征”一般会持续一

段时间,对孩子的正常学习、生活造成不同程度影响,但经老师、家长的积极引导和孩子的自主调节,多数孩子的不适表现会逐渐消失,不会对身体健康造成大的影响。

但如果症状较重或症状持续存在,则会导致孩子无法坚持完成学业,或者发展为躯体形式障碍、适应障碍、焦虑障碍等,就会对孩子健康造成影响。

所以,当症状较重,自我调节也没有效果,或持续时间较长,超过两周还是没有自行好转的迹象时,应寻求专业医师的帮助。

“开学综合征”易感人群

适应能力较差、难以融入集体生活的学生。

在校常常受到老师批评,且心理素质较差的学生。

明明很努力却依然得不到家长肯定,学习成果与家长期望不符的学生。

对自己高标准、高要求,急于求成的学生。

曾在校遭遇过挫折(如校园霸凌、不公平对待)的学生。

受入学、升学、转学等环境变化的影响,学生可能出现适应障碍,产生焦虑、郁闷、社交困难、压力巨大并难以调适的学生。

家长对孩子要多关注

除了孩子自身的心理素质外,家长对孩子的期望值、给孩子的压力程度、疏导方式正确与否等因素都会影响“开学综合征”的轻重及

持续时间。因此开学前后这段时间,家长们一定要注意以下几点。

增加对孩子内心世界的关注:家长要树立积极防治的观念和防微杜渐的意识,及时发现孩子的异常,和孩子交朋友,满足孩子的安全感、被尊重感,让孩子感受到他是被爱的。

观察孩子的情绪、行为:假期中,家长要监督引导孩子,做好计划,尽量张弛有度,保持规律生活。临近开学时,家长要帮助孩子总结假期收获,逐渐进入学习状态,最好有1~2周的缓冲期。

发现孩子的异常变化,及时调整、及时就医:父母要耐心询问及倾听孩子诉说的困难和痛苦,对孩子表达出真诚的关心和理解,并反复地疏导及鼓励,发现问题及时调整。

(据《健康中国》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

公告

江西建工第三建筑有限责任公司承建的内蒙古师范大学赛罕校区1#-8#学生公寓外墙保温涂料、窗户维修项目施工工程现已竣工,结算完毕,请有关涉及该项目债权债务的单位及个人在见报之日起十五日内到我公司财务管理中心申报,逾期作为放弃处理。

联系人:许迪,联系电话:17770099198;

联系人:李杰,联系电话:15148079497。

江西建工第三建筑有限责任公司
2023年09月05日

阿特斯光伏新能源全产业链配套年产60GW单晶拉棒、80GW单晶坩埚项目(一期)环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律和法规文件要求,我单位对“阿特斯光伏新能源全产业链配套年产60GW单晶拉棒、80GW单晶坩埚项目(一期)环境影响评价相关事宜公告如下:

一、项目概况:项目位于项目位于内蒙古呼和浩特经济技术开发区沙尔沁工业园,本次项目地理坐标为N40°33'45.20",E111°41'54.28"。项目建设单晶坩埚生产线两条(1#号20GW,2号线20GW),80GW单晶坩埚生产线1条。建设完成后,年产单晶方棒40GW,32吋太阳能级单晶坩埚140000只,3吋太阳能级石英坩埚60000只。

二、征求意见稿公示情况:1.环境影响评价报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1xxgsUINcvwDsTj_aBLpA,提取码:4732,查阅纸质报告书方式及途径:呼和浩特阿特斯电子材料科技有限公司,现场索取。

三、征求意见公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

四、提交公众意见表的方式和途径:通过网络链接下载公众意见表填写相关意见后,通过传真、电子邮件或邮寄方式提交我单位。

五、建设单位联系方式:建设单位:呼和浩特阿特斯电子材料科技有限公司,通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特经济技术开发区沙尔沁工业区阳光北大街北侧管委会办公楼B1栋三层,联系人:高建祥,联系方式:0472-620819,电子邮箱:jianxiang.gao@csisolar.com

六、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本公司公告之日起10个工作日内。

呼和浩特阿特斯电子材料科技有限公司 2023年9月4日

公告

基于双方权利的维护,呼和浩特经济技术开发区投资开发集团有限公司(以下简称“我公司”)现郑重公告:

1、内蒙古建筑勘察设计研究院勘测有限责任公司,负责项目为:沙尔沁工业区污水处理厂二期工程建设项目;2、内蒙古环艺园林绿化工程有限公司,负责项目为:呼和浩特市人民创业园,博园公寓小区绿化改造工程;3、广东电白二建集团有限公司,负责项目为:沙尔沁工业区光伏示范小镇一期工程,高新技术企业孵化基地项目;4、内蒙古盛弘建筑工程有限责任公司,负责项目为:金川工业园区2016年基础设施建设工程项目;5、内蒙古国丽花木有限公司,负责项目为:沙尔沁工业区光伏示范小镇项目;6、内蒙古国丽花木园林有限公司等,负责项目为:2017年金川南区市政设施改造及环境修复工程。7、北京绿京华生态园林股份有限公司,负责项目为:金川北区金海路、金四路、金五路、金一道、汇金道绿化工程;8、内蒙古汇顺恒建筑工程有限公司,负责项目为:呼和浩特经济技术开发区沙尔沁工业区区域窑子路道路工程;9、中康建设管理有限公司,负责项目为:金川工业园区文化广场改造工程;10、中华通信有限责任公司,负责项目为:金川工业园区智能交通信号系统新建工程及路灯维护工程;11、内蒙古永亨建设工程有限责任公司,负责项目为:沙尔沁中心校给水管网、污水管网工程;12、江苏荣达建设集团有限公司,负责项目为:沙尔沁镇中心校维修改造工程项目;13、内蒙古汇顺恒建筑工程有限公司,负责项目为:沙尔沁工业区光伏示范小镇配套供水管网工程建设项目;14、内蒙古永亨建设工程有限责任公司,负责项目为:开放大街、环岛北街、创新南街人行道改造及绿化工程,如意向南区派出所的硬化工程。

请上述14家企业(以下简称“贵方”),在我方公告三日内提交交

算资料,在7日内配合审计单位进行结算审计,并予以书面确认,如期不予以配合结算审计,我公司无结算依据,将无法支付款项,届时因贵方不予配合造成的一切法律后果与风险均有对方独自承担。

特此公告!

呼和浩特经济技术开发区投资开发集团有限责任公司

2023年9月5日

广告
刊登
电话

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

声 明

因呼和浩特市机械工业房屋开发公司企业营业执照吊销未注销的原因,导致新城区兴安南路粮油宿舍住宅楼2单元2楼东户(204)和中户(205)共2户产权一直未办理,现申请办理产权并请贵公司在14个工作日内主动联系业主,逾期将视为贵公司放弃权利,将由新城区东街街道办事处依照呼和浩特遗留项目政策为主全权代理办理,特此声明。

2023年9月6日

遗失声明

●呼和浩特市赛罕区医疗保险服务中心的银行专用存款账户开立许可证遗失,核准号Z1910000267101,账号1819103901601200005000,开户银行:金谷农商银行榆林分理处,声明作废●白浩(白虎)将购买呼和浩特市大通区鑫房房地产开发有限公司开发的草原明月15号楼东单元12层17号房的购房款收据和协议一份丢失,收据金额152099元,收据金额105000元,声明作废●白浩(白虎)将购买呼和浩特市大通区鑫房房地产开发有限公司开发的草原明月32号楼6单元402号房的房款收据原件丢失,收据编号0066018,金额117780元,面积64.63平方米,现声明作废

2023年9月5日

债权转让公告

从即日起,张瑛(身份证件152321195205271812)与孙立红(身份证件152321197808073624)债务债权人转让至张晓军(152321198307251832)名下,望债务人周知,特此公告。

吉尔嘎朗镇马连秋嘎查人畜分离养殖小区项目环境影响评价公众参与第二次公示

●呼和浩特市赛罕区医疗保险服务中心的银行专用存款账户开立许可证遗失,核准号Z1910000267101,账号1819103901601200005000,开户银行:金谷农商银行榆林分理处,声明作废●白浩(白虎)将购买呼和浩特市大通区鑫房房地产开发有限公司开发的草原明月32号楼6单元402号房的房款收据原件丢失,收据金额152099元,收据金额105000元,声明作废●白浩(白虎)将购买呼和浩特市大通区鑫房房地产开发有限公司开发的草原明月32号楼6单元402号房的房款收据原件丢失,收据编号0066018,金额117780元,面积64.63平方米,现声明作废

2023年9月5日

遗失声明

●呼和浩特市赛罕区医疗保险服务中心的银行专用存款账户开立许可证遗失,核准号Z1910000267101,账号1819103901601200005000,开户银行:金谷农商银行榆林分理处,声明作废●白浩(白虎)将购买呼和浩特市大通区鑫房房地产开发有限公司开发的草原明月32号楼6单元402号房的房款收据原件丢失,收据金额152099元,收据金额105000元,声明作废●白浩(白虎)将购买呼和浩特市大通区鑫房房地产开发有限公司开发的草原明月32号楼6单元402号房的房款收据原件丢失,收据编号0066018,金额117780元,面积64.63平方米,现声明作废

2023年9月5日

债权转让公告

从即日起,张瑛(身份证件152321195205271812)与孙立红(身份证件152321197808073624)债务债权人转让至张晓军(152321198307251832)名下,望债务人周知,特此公告。

吉尔嘎朗镇马连秋嘎查人畜分离养殖小区项目环境影响评价公众参与第二次公示

●呼和浩特市赛罕区医疗保险服务中心的银行专用存款账户开立许可证遗失,核准号Z1910000267101,账号1819103901601200005000,开户银行:金谷农商银行榆林分理处,声明作废●白浩(白虎)将购买呼和浩特市大通区鑫房房地产开发有限公司开发的草原明月32号楼6单元402号房的房款收据原件丢失,收据金额152099元,收据金额105000元,声明作废●白浩(白虎)将购买呼和浩特市大通区鑫房房地产开发有限公司开发的草原明月32号楼6单元402号房的房款收据原件丢失,收据编号0066018,金额117780元,面积64.63平方米,现声明作废

2023年9月5日

遗失声明