

开学有点慌? 这份小妙招 让“开学综合征” 离你远远的!

开学临近,一些学生出现紧张、焦虑、不安、难以入睡等症状……心理专家指出,这可能是“开学综合征”。

学生们从暑假生活转入新学期的校园学习,身心需要过渡,其表现包括情绪不安、胃肠不适、作业拖延等。家长和老师可以帮助学生进行调适,更好地迎接新学期。



1 “改变学生的作息规律需要提前规划,循序渐进。”



学生要提前调整好作息。

●家长们可以提前帮助孩子按照学校的作息时间安排生活,减少孩子看电视、玩游戏的时间,让学生的生物钟提前适应开学的节奏。

●家长可以和孩子一起制定新学期的目标和计划,提高孩子的目标感和自我管理能力。



2 “家长要关注孩子的情绪变化,及时进行引导。”



家长要多与孩子沟通交流,给予他们足够的关注和支持。

●如果孩子出现作业拖延、懒惰等情况,家长不要一味地指责孩子,而是要倾听孩子的心声,了解孩子面临的具体问题,和孩子共同解决问题。



●对于出现情绪障碍的孩子,家长可以和孩子提前设想一下在学校可能面临哪些困难,积极找出应对措施,增强孩子的信心,更积极地面对新学期的学习和生活。



(据内蒙古新闻网)

3 “老师除了关注学生的学习情况,还要重点关注学生的心态。”



开学后,学校应该为学生创造一个宽松、和谐的学习环境。

●老师可以通过开展主题班会、心理辅导等活动,帮助学生调整心态,缓解开学压力。



●老师可以鼓励学生与同学、老师分享假期经历,帮助他们尽快融入新学期的生活。



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。

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·结婚启事·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

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000150,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000151,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000152,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000153,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000154,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000155,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000156,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000157,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000158,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000159,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000160,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000161,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000162,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000163,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000164,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000165,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000166,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000167,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000168,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000169,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000170,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000171,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000172,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000173,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000174,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000175,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000176,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000177,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000178,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000179,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000180,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000181,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000182,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000183,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000184,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000185,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000186,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000187,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000188,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000189,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000190,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000191,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000192,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000193,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000194,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000195,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000196,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000197,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000198,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000199,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000200,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000201,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000202,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000203,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000204,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000205,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000206,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000207,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000208,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000209,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000210,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000211,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000212,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000213,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000214,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000215,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000216,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000217,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000218,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000219,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000220,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区巴彦淖尔市邮政局新设立乡邮政代办处(注册号:1528001000221,统一社会信用代码:91150802MA0R2701XM)营业执照正副本遗失,声明作废。