

新学期谨防“开学综合征” 专家支招让孩子回归正轨

本报讯 近日,市民陈女士向记者抱怨:“寒假结束,上初二的儿子已返校,可他最近这几天老是闷闷不乐,情绪低迷。”陈女士担心儿子的这种状态会影响学习。新学期伊始,有不少家长反映,自家的孩子都出现了各种各样的异常状况,心理学专家称这些是“开学综合征”的表现。昨日,记者就如何应对“开学综合征”采访了心理学专家。

“开学综合征”是一种情绪障碍,往往伴有情绪低落、心慌意乱、无缘无故发脾气、浑身疲劳、注意力不集中、记忆力减退、失眠等症状,有的学生还会有头

痛、胃痛等躯体不适症状。在“开学”这个因素的作用下,导致孩子对学校生活产生焦虑和恐惧。

市未成年人成长指导中心副主任黄晓军表示,从假期切换到紧张的学习生活,部分孩子出现不适应的现象很正常。家长作为孩子的第一监护人,应该以平等的心态与孩子进行沟通,降低他们抵触、逆反的情绪,逐步引导孩子做好心理调适。

就如何应对“开学综合征”,黄晓军指出假期里大多数孩子睡得晚起得也晚,难以适应开学后早起早睡的生活规律,这是诱发“开学综合征”的主因。因此

家长要帮助孩子建立规律的作息时间表,督促他们按时睡觉、起床。须知一个科学有序的行为只要持续一至两周就会形成习惯,生物钟也会随之得到调整。学生可适当给自己增加些压力,反思一下上学期的不足,进行查漏补缺,同时制订新学期的计划,并付诸行动。

此外,合理饮食也有助于学生“收心”。假期进餐不规律、零食无节制、饮料随意喝,极易导致孩子身体免疫机能下降。开学后高强度、快节奏的校园生活会使孩子肠胃出现问题,产生不适。因此,开学初期在保证摄取营养的前提下,最

好多吃一些粗纤维食物,多吃些粗粮、蔬菜、水果,注意多喝水补充水分,进行体内垃圾的排毒,增强抵抗力。

黄晓军认为,积极应对“开学综合征”,关键在于父母要常与孩子进行情感交流,父母要表达对孩子真诚的关心和呵护,最好多采取商量的办法,让孩子理解并自觉地回归学习。如果孩子不是很自觉,家长也不要一味指责孩子,要以一种平等、尊重、倾听的态度和孩子交流,这样孩子更容易说出内心真实的感受和想法,可以帮助孩子尽快进入学习状态。(融媒体记者 陈和兴 周凡)

保洁车辆不慎落水 众人合力打捞上岸

本报讯 2月19日,东海镇东余镇村保洁员唐士兴因停车后忘记拉手刹,导致保洁车滑入横河。村网格员和村民齐心协力,最终将三轮保洁车从河里打捞上岸。

当天中午,村网格员接到村民反映称保洁员唐士兴的三轮车滑落至河里,便急忙赶往现场。此时,三轮车已完全没入河中,唐士兴在岸边急得手足无措,网格员立即叫来附近村民帮忙。村民刘建生立即回家穿上下水衣,冒着冰冷的河水,慢慢靠近淹没在河里的三轮车。他沿着车身,将绳子固定在三轮车上。随后,岸上的张选冲、施洪兵等村民,在有序的口令声中,合力将三轮车地拉回岸边。由于车辆太重,靠人力无法将其拉出水面,网格员又叫来铲车,将三轮车打捞上岸。车辆上岸后带出了水中的淤泥、水草,村民张选冲在众人散去后将路面清理干净。(通讯员 曹丽玲)

搭建就医绿色通道 优质服务获得赞誉

本报讯 近日,市民孙菊芳写来一封感谢信,借助本报向搭建就医平台的启沪健康信息咨询部表示谢意。

孙菊芳此前在上海某医院就诊,由于未对症下药治疗,病情反而加重。后在姑嫂蔡红锦、姐夫花妙洪的介绍下,启沪健康信息咨询部引荐,顺利入住苏州科技城医院肿瘤血液科。医院的外部环境、内部设施、管理水平和医生的精湛医术、热忱服务、团队精神,给她留下了深刻印象。

南京医科大学附属苏州科技城医院——“医疗绿色通道”自去年4月份建立运行以来,已为众多患者提供了相关诊疗服务,该院优质周到的诊疗服务成为广大患者就医过程中的共同感受。(季则)

开学季,骗子冒充班主任收费

警方提醒防范网络诈骗

本报讯 又到开学季。近日,我市警方向家长、老师发出提醒,提防网络诈骗。如果班主任突然在孩子班级群里发言,要求家长赶紧扫二维码缴款,请务必当心!

民警介绍,此类骗局中,诈骗分子有可能直接在QQ内搜索班级群的群聊关键字,即出现大量公开的群聊信息,如果该群没有设置相应的验证机制,或者验

证不严格,骗子冒充某学生家长申请后即可入群。有些家长群对运营安全较为松懈,班级群QQ号(老师的微信号、QQ号、手机号)直接写在黑板上或对外公开,给了不法分子可乘之机。骗子进群后,伪装成学生家长添加班主任QQ或微信,通常会备注为“xxx学生父亲/母亲”,然后潜水观察班主任的活动规律,找机会将自己的头像换成班主任头像,并修

改备注名。诈骗分子利用班主任上课、休息的时间下手,发布虚假收费通知,催促家长及时通过二维码缴费,利用时间差,让老师不能及时发现。

骗子的套路防不胜防,警方提醒老师、家长,不要轻易对外公布班级群、不要轻易拉人入群、不要轻信转账要求。班主任可对本班级的群成员身份进行核查,对身份存疑的尽快清除出群,并启动

入群验证功能,避免陌生人随意加入班级QQ群、微信群。如遇班主任在群内收费的情况,学生家长应先核查群内是否有两个班主任头像(微信、QQ头像和昵称是可以随时更改的),如果有,基本可以确定是骗子。学生家长还可以通过向学校或班主任直接打电话、发短信,或者等孩子放学回来后再确认缴费事宜,避免被骗。(通讯员 孙鼎)



“海”好有你

2月22日,市环境保护志愿者协会志愿者来到吕四港仙渔小镇海滩开展以“保护海洋 守护蔚蓝”为主题的净滩行动,捡拾清理沙滩上的白色泡沫、废木板等垃圾。据了解,今年是该环保志愿者协会开展净滩活动的第五个年头。

融媒体记者 王海兵摄

城区医院成功救治 一多脏器衰竭患者

本报讯 2月22日,80岁的朱建英老人及家属向市城区医院内科四病区的医护人员送上写有“医术精湛转危为安 医德高尚仁者仁心”的锦旗。“感谢城区医院医护人员的精心诊治,使我母亲得以康复出院。”老人的儿子动情地说。

事情还得从2月3日起说起。当天,一辆上海某三甲医院的救护车车载着一名病危的老妪,驶入市城区医院。家属无奈地表示,上海的大医院说没法救治了,就在小医院度过最后的时光吧。

老人名叫朱建英,今年80岁,患急性胰腺炎、感染性休克、急性肾功能衰竭、急性心功能衰竭,再加上多项基础疾病,老人各项指标均不理想。然而,城区医院内科并没有放弃对这名高龄患者的救治,参与抢救的各科室医师反复研究病情,一天数次会诊,并安排责任护士进行一对一护理。通过积极的抗感染治疗,朱建英的病情逐步好转,各项生化指标转为正常,并于2月22日上午出院。(通讯员 吉民)



作为一名吃货
光盘是种基本操作

食物多样搭配 拒绝餐饮浪费

中央文明办 宣

漫画作者:林帝浣



让四处蔓延的垃圾
回归万物应有的循环
污水不再横流
田野明净如初

推行垃圾分类 绿色低碳出行

中央文明办 宣

漫画作者:林帝浣