

2025·8·29 星期五

新闻热线 15004520099

收心 备物 调作息

家长必看的开学准备 **攻略**文/摄  
生活报记者 李楠 牛婷婷

下周,哈尔滨市中小学将正式迎来新学期。开学进入倒计时,家长们是否已经帮孩子做好了万全准备?28日,记者走访了本市大型文具批发市场、眼科门诊及哈尔滨第一专科医院,实地探访家长们“开学备战”情况。记者发现,除了购置文具“备物”、调整作息“收心”,关注视力“体检”之外,越来越多的家长开始重视孩子的“心理调适”,希望从物质到身心,帮助孩子以最佳状态迎接新学期。

文具市场人气火爆  
孩子自己采购培养责任感

“书包、笔袋、各种本子、书皮、铅笔、橡皮……清单列了一大张,都得备齐了。”正为孩子挑选文具的徐先生告诉记者,他的孩子今年上小学二年级,今天采购的重点是文具和教辅书,他特意让孩子自己列了清单并参与采购,“这样可以培养他的责任感和计划性,让他对开学更有参与感和期待感。”徐先生说,除了文具,他也没忘检查孩子的校服和运动鞋是否合身,“暑假孩子长高了不少,有些衣服鞋子确实小了,得提前换好,不能影响开学活动。”

在众多顾客中,即将成为小学生的“准一年级”新生和家长们显得尤为醒目。鲁女士正带着孩

心理调适不容忽视  
积极引导是关键

开学前的准备工作纷繁复杂,但无一不蕴含着家长对孩子深沉的爱与殷切的期望。从精心备物到调整作息,从心理疏导到健康体检,每一个环节都至关重要。

除了身体和物质上的准备,心理状态的调整同样至关重要。记者从哈尔滨第一专科医院了解到,近期,有部分家长前来咨询孩子开学前的情绪问题。科教科副主任刘丽萍表示,面对新学期的学习,不同年龄段的学生会面临不同的心理挑战。

“小学生因为环境变化、安全感的缺失,上学时会出现哭闹、腹痛、头痛等身体不舒服,不愿意离开家,拒绝上学,甚至出现分离性焦虑;初中生学习压力增加,加上青春期身体的变化,开学时容易出现情绪较大的波动、易发脾气,但部分初中生会变得沉默寡言,不愿意与其他人交流沟通;而高中生会因为学习压力、人际关系问题,开学时出现心烦、焦虑、失眠,甚至自我否定、过度努力。”刘丽萍指出,这些反应虽常见,但若忽视可能影响孩子长期的心理健康。

那么,家长应如何帮助学生尽快适应新学期生活呢?

刘丽萍建议:一、协助学生调整作息时间。从假期不规律的作息时间逐渐调整至开学时的作息时间,慢慢适应上学节奏;

二、帮助学生做好心理准备。家长可以帮助孩子逐一分析开学后可能面临的挑战,如学习问题、人际关系问题、紧张情绪等,并一起探讨相应的解决对策,让孩子从面对问题时的茫然无措转变为积极应对。针对小学生,家长需要帮助孩子开展渐进式分离训练,逐步增加分离时间;

三、陪同学生建立积极期待。家长可以和孩子共同准备新文具、开学小礼物、书皮等,增加孩子对新学期的期待;

四、认同学生开学季的紧张、焦虑情绪。孩子开学前出现紧张、焦虑情绪是常见的,家长要认同及接纳孩子的情绪,并帮助其学会接纳自己情绪,并及时给予宽慰。

视力检查迎小高峰  
定期检查很重要

除了购置学习用品,关注孩子的身体健康,特别是视力状况,成为许多家长开学前的“必选项”。记者在哈尔滨医科大学附属第四医院眼科视光门诊看到,候诊区内坐满了前来检查视力的学生和家长,其中以小学生和初中生居多。

“最近一段时间门诊量特别多,日均接诊量比前期有明显增长。”哈医大四院眼视光门诊副主任孙守彬说。他指出,近年来,儿童青少年近视发病率呈现上升趋势,开学前进行视力检查和验光配镜的学生非常集中。

孙守彬表示,近视防控的主要目的是避免孩子发展成高度近视,从而预防视网膜脱落、黄斑变



性等致盲性眼病的发生。他特别强调定期检查的重要性:“我们主张年满三周岁的孩子,家长就应定期带孩子到医院做眼科检查,建立屈光档案。对于已经上学的小朋友,我们建议每三个月到半年复查一次。”

对于如何科学用眼,保护视力,孙守彬说:“首要的是保证充足的户外活动时间,日均最好达到2小时;其次要培养正确的用眼习惯,同时,确保学习和阅读环境的光照充足均匀。”他呼吁家长们,一定要重视孩子的眼健康问题,将定期到正规医疗机构进行专业检查作为一项长期的健康管理措施,让孩子们都能拥有一个清晰的“视”界。

对于如何科学用眼,保护视力,孙守彬说:“首要的是保证充足的户外活动时间,日均最好达到2小时;其次要培养正确的用眼习惯,同时,确保学习和阅读环境的光照充足均匀。”他呼吁家长们,一定要重视孩子的眼健康问题,将定期到正规医疗机构进行专业检查作为一项长期的健康管理措施,让孩子们都能拥有一个清晰的“视”界。

对于如何科学用眼,保护视力,孙守彬说:“首要的是保证充足的户外活动时间,日均最好达到2小时;其次要培养正确的用眼习惯,同时,确保学习和阅读环境的光照充足均匀。”他呼吁家长们,一定要重视孩子的眼健康问题,将定期到正规医疗机构进行专业检查作为一项长期的健康管理措施,让孩子们都能拥有一个清晰的“视”界。

●姓名:李晨昊,性别:男,于2019年3月24日出生于哈尔滨妇幼保健院,父亲:李洋,身份证号码:331216199103054779,母亲:叶明珠,身份证号码:23232519910311226,原出生证明编号:T23007153,将出生证明丢失,特此声明作废。

●曹伟祺,男,2009年12月13日出生于哈尔滨市红十字中心医院,父亲:曹凯,母亲:李思宁,不慎将儿子曹伟祺出生证明丢失,特此声明作废。

●李学吉,2005年21193402070614,不慎丢失黑龙江省前农场土地长期承包合同,合同面积150亩,地理位置:三连原李家吉家庭农场西侧,合同有效期2003年1月1日至2027年12月31日,声明作废。

●尚君臣,身份证号:231025198704231219,不慎将哈尔滨宝力通市场开发管理有限公司开具的黑龙江增值税普通发票丢失,发票号码:52061371,金额:20000.0元,开票日期:2020年7月22日,房屋位于:哈尔滨市南岗区哈东华府二期紫荆阁名都28栋1单元1501室,特此声明作废。

●尚君臣,身份证号:231025198704231219,不慎将哈尔滨宝力通市场开发管理有限公司开具的黑龙江增值税普通发票丢失,发票号码:52061371,金额:141784.0元,开票日期:2020年7月25日,房屋位于:哈尔滨市南岗区哈东华府二期紫荆阁名都28栋1单元1501室,特此声明作废。

●母金何金萍,父亲王君,孩子姓名:王俊伟,性别男,出生医学证明编号为O23041616,声明作废。

●赵胤,性别男,2014年11月17日出生于平顶山市鲁山县人民医院(父:赵云龙,母:殷雪)遗失出生证明,出生证号O23041616,声明作废。

●本人何金萍,父亲王君,孩子姓名:王俊伟,性别男,出生医学证明编号为O23041616,声明作废。

●本人何金萍,父亲王君,孩子姓名:王俊