

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,实地探访家长们的“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

子仔细比对老师发来的采购清单,“铅笔要买HB的,橡皮要买绘图用的,不能太花哨……这些都是老师仔细叮嘱的。”鲁女士笑着说,孩子对自己即将成为一名“光荣的小豆包”感到非常兴奋,非要一起来挑选自己喜欢的文具,“他觉得用自己挑的文具上学是件特别棒的事。”她也坦言,面对全新的环境,孩子除了激动,内心也有些许焦虑,“所以我一直引导他,给他讲小学里有趣的集体生活,帮他消除紧张,让他带着期望走进校园。”

现场多位商户表示,近期客流量明显增加,销售量比平时翻了好几番,其中以基础文具和书皮等消耗品最为走俏。

## 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门诊看到,候诊区内坐满了前来检查视力的学生和家長,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。”哈医大四院眼科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。



## 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们的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。教科教研主任刘丽萍表示,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、头痛等身体不适,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,加上青春期中身体的变化,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去逐渐调整至上学时的作息时间,慢慢适应上学习节奏;

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。

声明·作废

13946092977

●姓名:李晨硕,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:232126199103054779,母亲:叶明珠,身份证号:232325199103011228,原出生证明编号:T230071538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:曹福,母亲:李思宁,不慎将孩子曹伟祺出生证明丢失,编号:J230199991,特此声明作废。

●李学吉,230521193402070614,不慎遗失黑龙江省前锋农场土地长期承包合同,合同面积150亩,地理位置,三连原李学吉家庭农场西侧,合同有效期至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,不慎将哈尔滨力通市场开发有限公司签订的商品房买卖合同丢失,合同编号:20783543854,房屋位于:哈尔滨南城哈尔滨华府二期紫荆名都28栋2单元1501室,特此声明作废。

●尚君臣身份证号:231025198704231219,不慎将哈尔滨力通市场开发有限公司签订的黑龙江增值税普通发票丢失,票号:52081371,金额:20000.00元,开票日期:2020年7月22日,房屋位于:哈尔滨南城哈尔滨华府二期紫荆名都28栋2单元1501室,特此声明作废。

●尚君臣身份证号:231025198704231219,不慎将哈尔滨力通市场开发有限公司签订的黑龙江增值税普通发票丢失,票号:52081497,金额:141784.00元,开票日期:2020年7月25日,房屋位于:哈尔滨南城哈尔滨华府二期紫荆名都28栋2单元1501室,特此声明作废。

●母亲金萍,父亲:曹伟,孩子姓名:王俊伟,性别:男,出生医学证明编号为Q230053370,声明作废。

●赵磊,性别:男,2014年11月17日出生于黑龙江玛丽亚妇产医院(父:赵云龙,母:殷雪)遗失出生证明,出生证号Q230241618,声明作废。

公告·公示

13946092977

公告

根据市政府关于历史遗留不动产办理的相关规定,现对以下房屋不动产权受让人及相关情况予以公示:

本人程智勇,身份证号230106197505072340,现为哈东之星小区12栋1单元202房屋(建筑面积50.04平方米)的受让人,房屋协议编号:01110500351,原房屋所有人金桂香已将该房屋实际交付给本人,由本人实际占有。本人自愿承诺:该房屋已为本人所有,产权无争议,如本人承诺与事实不符,因该房屋产权发生任何纠纷由本人承担全部法律责任。

如有异议,请自本公告之日起十五个工作日内,将异议书面材料共同送达哈尔滨市香坊区城市更新局和哈尔滨市不动产登记交易事务中心香坊一分中心。

异议书面材料送达地址:哈尔滨市香坊区城市更新局,地址:香坊区民生三道街21-7号;联系电话:0451-82105738。

哈尔滨市不动产登记交易事务中心香坊一分中心,香坊区中山路17号,联系电话:0451-55150370。

不动产权利公告

本人连长春,男,1972年10月9日出生,公民身份证号码:230121197210230018,身份证住址:哈尔滨市呼兰区建设街15-2号。

我于1994年7月9日与那沛德签署了《买卖契》,以贰万壹仟伍佰元(21,500.00元)的价格购买了那沛德名下位于哈尔滨市呼兰镇建设街七委三组的房产(所有权人:那沛德,面积57.00平方米,层数:平,【房屋所有权证】编号:建设街字第1250号),并已于入住三十一年。现该房产被确定为呼兰区建设街道光明社区三委七委棚户区改造项目征收对象,前房屋主配合本人办理房屋所有权变更登记手续。因原房主那沛德身份信息不完整准确,经多方查找无法取得联系,特公告催告,请原房主那沛德到本公告后与我主动联系(联系方式:15004626748)。未与我联系自本公告发布30(工作日)止视为送达。

特此公告。

发布者:连长春  
2025年8月29日

公告

13946092977

根据市政府关于历史遗留不动产办理的相关规定,现对以下房屋不动产权受让人及相关情况予以公示:

本人刘振东,身份证号230106199106202813,现为哈东之星小区16栋2单元702房屋(建筑面积81.36平方米)的受让人,房屋协议编号:01110500774,原房屋所有人王金荣已将该房屋实际交付给本人,由本人实际占有。本人自愿承诺:该房屋已为本人所有,产权无争议,如本人承诺与事实不符,因该房屋产权发生任何纠纷由本人承担全部法律责任。

如有异议,请自本公告之日起十五个工作日内,将异议书面材料共同送达哈尔滨市香坊区城市更新局和哈尔滨市不动产登记交易事务中心香坊一分中心。

异议书面材料送达地址:哈尔滨市香坊区城市更新局,地址:香坊区民生三道街21-7号;联系电话:0451-82105738。

哈尔滨市不动产登记交易事务中心香坊一分中心,香坊区中山路17号,联系电话:0451-55150370。

生活报中缝广告

受理地址:哈尔滨道里区地段街1号生活报1楼103室

刊登 84681180

15004697804

13613600156

哈市六城区推出七夕特色婚姻登记活动

# 在最美场景中定格人生重要时刻

生活报讯(记者于海霞)为弘扬优秀传统文化、倡导文明婚俗新风,哈尔滨市民政局以“爱在‘尔滨’浪漫随心证”为主题,于8月29日七夕当天,全市六城区民政部门联动推出多项特色主题活动,将传统文化与特色登记服务深度融合,为新人打造仪式感十足、记忆点深刻的结婚登记新体验。新人们可根据喜好选择参与不同城区的活动,在冰城最美的场景中,定格人生重要时刻。

道外区:“中华巴洛克七夕甜蜜节”

道外区民政局在中华巴洛克历史文化街区人民咖啡馆二楼举办巴洛克婚姻登记处揭牌仪式,同时开启“爱在‘尔滨’中华巴洛克七夕甜蜜节”活动。届时,新人们不仅能参与到最美家庭表彰、特邀颁证师聘任及婚纱巡游的环节中,还可以在百年历史建筑中完成结婚登记颁证仪式。

道里区:中央大街婚姻登记处揭牌

道里区民政局在凯莱广场举行“老街承爱意道里共七夕”大型主题活动暨中央大街婚姻登记处揭牌仪式。现场不仅有揭牌仪式、新人颁证宣誓、

婚俗倡议宣讲,同时还设置婚俗文化展板及婚庆产业大集。

道外区民政局在中华巴洛克历史文化街区人民咖啡馆二楼举办巴洛克婚姻登记处揭牌仪式,同时开启“爱在‘尔滨’中华巴洛克七夕甜蜜节”活动。届时,新人们不仅能参与到最美家庭表彰、特邀颁证师聘任及婚纱巡游的环节中,还可以在百年历史建筑中完成结婚登记颁证仪式。

道外区民政局在中华巴洛克历史文化街区人民咖啡馆二楼举办巴洛克婚姻登记处揭牌仪式,同时开启“爱在‘尔滨’中华巴洛克七夕甜蜜节”活动。届时,新人们不仅能参与到最美家庭表彰、特邀颁证师聘任及婚纱巡游的环节中,还可以在百年历史建筑中完成结婚登记颁证仪式。

南岗区:“鸾凤和鸣”民博馆中式颁证

南岗区民政局在黑龙江省民族博物馆举办“爱在‘尔滨’鸾凤和鸣”第三届中

式集体颁证仪式。新人穿着中式婚礼服装,在庄重典雅的环境中接受婚书,参观“鸾凤和鸣——汉文化传统婚俗展”,并参与传统互动游戏,切实体验“婚礼新办、喜事简办”的文明婚俗新风。

香坊区:“爱在‘尔滨’情定七夕”黛秀湖畔颁证仪式

香坊区民政局将在黛秀湖公园婚姻登记处举办主题婚登文明实践活动。活动包括颁证仪式、主题签名合影、爱情树许愿祈福及爱情木栈道漫步。新人们在领取结婚证的同时,还可聆听婚庆乐曲,收获伴手礼,并在栈道漫步中感悟婚姻不同阶段的内涵。

平房区:婚俗文化园庄重宣誓

平房区民政局以“婚俗+民俗”

“仪式+宣导”多元融合方式,在合力同心园婚俗文化广场设置“创意打卡、古风手作、爱的邮筒”等互动环节。新人可共同编同心结、致信未来,并在主题景观前集体宣誓。活动现场还将发放婚俗新风倡议资料,提供婚姻家庭辅导和健康婚育宣传。

松北区:太阳岛爱情跑与集体颁证

松北区民政局在太阳岛风景区举办“浪漫冰城·为爱奔跑”七夕集体颁证仪式暨爱情跑活动。作为2025哈尔滨马拉松的亮点特色活动之一,活动以“证爱”为核心,融入动、联谊于一体,为新人们打造难忘的结婚登记体验,并为单身人士提供交友契机。

## 社区开展“我为家人告白”活动 传递相互惦记的心意

生活报讯(记者于海霞)8月27日,哈尔滨市香坊区大庆路街道成套社区组织开展“七夕限定浪漫——为家人告白”主题活动,以多元互动的形式向家人传递心意,共赴一场温情满满的团圆之约。

活动现场设置多个互动区域,让参与者在沉浸式体验中感受爱意流转。在插花体验区,社区提前备齐玫瑰、小雏菊、康乃馨等应季花材及全套插花工具,居民们围坐一桌,或静心构思,或默契协作,将手中的鲜花细心组合成一束束错落有致的花束。

签到板上,大家用彩笔写下对家人的昵称与简短祝福,“愿爸妈安康顺遂”“宝贝天天开心”;告白墙上有人贴便签写着:“结婚20年,从没跟你说‘我爱你’,今天补上”。拍照打卡区同样备受青睐,社区精心布置了七夕元素布景,工作人员手持手机为大家定格温馨瞬间。

文艺表演更是将活动氛围推向高潮。悠扬的琵琶声率先响起,琴弦轻拨间,让在场居民沉浸在传统民乐的雅致意境中;社区的小伙伴们身着可爱服饰登台演唱,稚嫩的嗓音里满是对家人的纯真爱意,引得台下掌声连连;随后,居民们主动上台,跳起欢快的广场舞,将对家人的告白、对生活的热爱融入每一个音符与舞步。

活动现场设置多个互动区域,让参与者在沉浸式体验中感受爱意流转。在插花体验区,社区提前备齐玫瑰、小雏菊、康乃馨等应季花材及全套插花工具,居民们围坐一桌,或静心构思,或默契协作,将手中的鲜花细心组合成一束束错落有致的花束。

## 以文明微光 燃哈马之约

生活报讯(记者张立)2025哈尔滨马拉松赛如约,哈市发出以文明微光 燃哈马之约——2025哈尔滨马拉松赛文明观赛倡议书。

2025哈尔滨马拉松赛将于8月31日激情开跑,届时将有3.5万名跑友齐聚冰城。当马拉松的脚步在哈尔滨响起新时代的足音,哈马不再仅仅是一场体育的盛会,更是一场文明的互动。为了让“五好”哈马闪耀冰城,共创一场圆满、精彩、“出圈”的体育赛事,展现哈尔滨作为“奥运冠军之城”“双亚冬之城”和“音乐之城”的别样风采。在此,我们向全体市民发出如下倡议:

1.以热情为参赛者加油,彰显城市温度。作为东道主,让我们以笑脸相迎、热情相助,为来自各地的跑友提供暖心帮助,您的每一份善意都将成为参赛者记忆中冰城的温暖注脚,都将为他们的赛程增添难忘的助力,让“滨至如归”成为赛事最动人的底色。

2.以行动为赛事减负,优化交通环境。赛事期间,建议广大市民优先选择公共交通、骑行或步行等绿色出行方式,错峰出行,为赛道让行,为环保助力。您的每一次绿色出行选择,都将为赛事的顺利进行贡献一份力量,让城市的交通更加畅通。

3.以文明为城市添彩,共筑美好风景。让我们用文明彰显东道主精神,在指定区域为参赛者加油助威,用掌声和欢呼为每一位参赛者鼓劲,拒绝喝倒彩或不雅口号。让我们共同彰显城市文明形象,不横穿赛道,不携带宠物靠近,不践踏破坏花草树木,不随地吐痰,不乱扔杂物,共同营造整洁绿色的比赛环境,让文明成为赛道旁最美的风景。

4.以有序为城市护航,保障赛事平安。赛事的安全,关系到每一个观赛的你我,让我们严格遵守观赛规则,听从工作人员指引,不跨越隔离栏,不向赛道投掷物品。观赛结束后有序离场,避免拥挤推搡,照顾好老人、儿童及特殊群体,共同维护赛事安全有序进行,让每一位参赛者都能在安全的环境中挑战自我。

5.以热情为参赛者加油,彰显城市温度。作为东道主,让我们以笑脸相迎、热情相助,为来自各地的跑友提供暖心帮助,您的每一份善意都将成为参赛者记忆中冰城的温暖注脚,都将为他们的赛程增添难忘的助力,让“滨至如归”成为赛事最动人的底色。

6.以行动为赛事减负,优化交通环境。赛事期间,建议广大市民优先选择公共交通、骑行或步行等绿色出行方式,错峰出行,为赛道让行,为环保助力。您的每一次绿色出行选择,都将为赛事的顺利进行贡献一份力量,让城市的交通更加畅通。

7.以文明为城市添彩,共筑美好风景。让我们用文明彰显东道主精神,在指定区域为参赛者加油助威,用掌声和欢呼为每一位参赛者鼓劲,拒绝喝倒彩或不雅口号。让我们共同彰显城市文明形象,不横穿赛道,不携带宠物靠近,不践踏破坏花草树木,不随地吐痰,不乱扔杂物,共同营造整洁绿色的比赛环境,让文明成为赛道旁最美的风景。

8.以有序为城市护航,保障赛事平安。赛事的安全,关系到每一个观赛的你我,让我们严格遵守观赛规则,听从工作人员指引,不跨越隔离栏,不向赛道投掷物品。观赛结束后有序离场,避免拥挤推搡,照顾好老人、儿童及特殊群体,共同维护赛事安全有序进行,让每一位参赛者都能在安全的环境中挑战自我。

9.以热情为参赛者加油,彰显城市温度。作为东道主,让我们以笑脸相迎、热情相助,为来自各地的跑友提供暖心帮助,您的每一份善意都将成为参赛者记忆中冰城的温暖注脚,都将为他们的赛程增添难忘的助力,让“滨至如归”成为赛事最动人的底色。

10.以行动为赛事减负,优化交通环境。赛事期间,建议广大市民优先选择公共交通、骑行或步行等绿色出行方式,错峰出行,为赛道让行,为环保助力。您的每一次绿色出行选择,都将为赛事的顺利进行贡献一份力量,让城市的交通更加畅通。

11.以文明为城市添彩,共筑美好风景。让我们用文明彰显东道主精神,在指定区域为参赛者加油助威,用掌声和欢呼为每一位参赛者鼓劲,拒绝喝倒彩或不雅口号。让我们共同彰显城市文明形象,不横穿赛道,不携带宠物靠近,不践踏破坏花草树木,不随地吐痰,不乱扔杂物,共同营造整洁绿色的比赛环境,让文明成为赛道旁最美的风景。

12.以有序为城市护航,保障赛事平安。赛事的安全,关系到每一个观赛的你我,让我们严格遵守观赛规则,听从工作人员指引,不跨越隔离栏,不向赛道投掷物品。观赛结束后有序离场,避免拥挤推搡,照顾好老人、儿童及特殊群体,共同维护赛事安全有序进行,让每一位参赛者都能在安全的环境中挑战自我。

13.以热情为参赛者加油,彰显城市温度。作为东道主,让我们以笑脸相迎、热情相助,为来自各地的跑友提供暖心帮助,您的每一份善意都将成为参赛者记忆中冰城的温暖注脚,都将为他们的赛程增添难忘的助力,让“滨至如归”成为赛事最动人的底色。

14.以行动为赛事减负,优化交通环境。赛事期间,建议广大市民优先选择公共交通、骑行或步行等绿色出行方式,错峰出行,为赛道让行,为环保助力。您的每一次绿色出行选择,都将为赛事的顺利进行贡献一份力量,让城市的交通更加畅通。

15.以文明为城市添彩,共筑美好风景。让我们用文明彰显东道主精神,在指定区域为参赛者加油助威,用掌声和欢呼为每一位参赛者鼓劲,拒绝喝倒彩或不雅口号。让我们共同彰显城市文明形象,不横穿赛道,不携带宠物靠近,不践踏破坏花草树木,不随地吐痰,不乱扔杂物,共同营造整洁绿色的比赛环境,让文明成为赛道旁最美的风景。

16.以有序为城市护航,保障赛事平安。赛事的安全,关系到每一个观赛的你我,让我们严格遵守观赛规则,听从工作人员指引,不跨越隔离栏,不向赛道投掷物品。观赛结束后有序离场,避免拥挤推搡,照顾好老人、儿童及特殊群体,共同维护赛事安全有序进行,让每一位参赛者都能在安全的环境中挑战自我。

## 哈尔滨机场设置 哈马专用值机柜台及安检通道

生活报讯(记者栾德谦)28日,记者从哈尔滨机场获悉,为保障参与2025哈尔滨马拉松赛事的运动员及相关人员“好来顺走”,8月31日起,哈尔滨机场设置哈马专用值机柜台及安检通道,助力赛事顺利开展。

据了解,哈尔滨机场特设C01、C02柜台为哈马专用值机柜台,安排专人负责办理乘机手续,并将设置两条专用安检通道,安排专人负责引导,为运动员及相关人员提供暖心、高效、便捷的出行服务。

哈尔滨机场作为城市的窗口,将以优质服务展示“奥运冠军之城”“双亚冬之城”“冰城夏都”的独特魅力,让每位参与者拥有独特的“尔滨”记忆。