

阳光报

一种无形的力量

新闻热线:029-86253335 广告热线:029-86262269 发行热线:029-86255266



2023年9月5日

星期二
农历癸卯年七月廿一

主管主办:陕西人民出版社
出版:陕西阳光报社

国内统一连续出版物号
CN61-0022
邮发代号51-39

习近平向2023中国国际智能产业博览会致贺信

>>2版

陕西全面推行不动产“带押过户”改革

>>3版

开学健康指南 做好“三调整”远离“开学综合征”



全国多地中小学近日陆续开学,从丰富多彩的暑假生活转入新学期校园生活,学生身心需要调整,在此过程中可能会出现不同程度的“开学综合征”,其表现包括紧张焦虑、胃肠不适、注意力不集中、作业拖延等。

“开学综合征”不仅出现在开学前,而且通常会延续至开学后的一段时间。专家建议,在开学初,应重点从三方面进行身心健康调整。



调饮食

时令“食补”防疾病 蔬菜蛋白不可少

对于学生来说,开学后生活环境和节奏的改变可能会导致食欲不振、腹泻等胃肠方面的反应。因此,合理饮食可以有效地预防和缓解这些症状。

专家建议,学生应养成良好的饮食习惯。一是要做到餐餐有蔬菜,保证每天摄入不少于300克的新鲜蔬菜,并可搭配菌藻类食物,合理摄入水果,注意果汁不能替代鲜果;二是适量摄入优质蛋白质,比如鱼、禽、蛋、瘦肉等;三是规律进餐,定时定量,足量饮水,合理选择零食。

调作息

早睡早起有规律 每日锻炼要保障

开学后,中小学生就要进入“早起模式”。专家提醒:改变作息规律需要循序渐进。帮助孩子建立良好的作息习惯,保障充足睡眠。坚持每日一定量的体育锻炼,有助于迅速调整作息。家长应在日常生活中积极引导,在家庭中营造运动的氛围,提高孩子参加体育锻炼的主动性。

调心理

情绪变化要关注 关心陪伴不可少

家长可适当引导孩子正面应对不良情绪,通过与孩子共同准备学习用品、制订学习计划等亲子互动,帮助孩子做好心理建设。为防止孩子养成写作业拖延的不良习惯,家长在开学之初要多加关注、及时纠正,父母的以身作则和陪伴关爱很重要。

据新华社



新闻资讯

“躬耕教坛 强国有我” 2023年全国优秀特岗教师 巡回报告会走进陕西

>>3版

2023年国家乡村振兴示范县 创建名单公示 陕西千阳等五县入选

>>3版

陕西14名运动员 获得杭州亚运会参赛资格

>>3版

西安市物价局价格举报电话:12358 西安市公交投诉热线:960135 西安市供电局热线:95598 西安秦华天然气客服电话:96777 西安市环保部门投诉热线:12369 陕西电网网络客服电话:96766