

# 开学在即,该收心了!

文·图/本报记者 周婷 实习生 万永杰

距离3月1日开学还有半个月的时间。面对姗姗来迟的新学期,学生们都准备好了吗?近日,记者调查发现,大多数学生已经提前开始收心,准备迎接新学期的到来。

## 备战新学期

2月11日,乌兰浩特市爱国第二小学六年级(2)班的杭慧玲在给本报的投稿《以新的姿态迎接新学期》中写道:“转眼间就要开学了,我要以新的姿态,满怀信心地迎接新学期,为自己打下好基础,也为在母校的日子留下美好的回忆。”

无独有偶,乌兰浩特市兴安第二小学五年级(6)班的刘千逸在这个寒假也玩得很开心,水景公园的冬景、冰雕,以及儿童乐园的各种游戏都让他玩了个遍。他说:“不知不觉,寒假已接近尾声,我也该收起玩心准备开学了。前几天,妈妈带着我买了新学期的学习用品,有钢笔、本、笔袋、书包等。从今天开始每晚9点睡觉,早上6点起床,好习惯不仅有利于学习,也有利于健康……”

## 图书馆里学生多

刚上高二的张哲说:“马上就要开学了,我还有一部分寒假作业没有写完。最近几天,我每天都会去图书馆看书写作业。因为图书馆的环境好,在家里总是没有学习的氛围。”记者采访中发现,和张哲有

同样想法的学生还真不少。

2月13日下午,在内蒙古图书馆内,记者看到不少中学生都在这里看书学习。一楼到三楼的阅览室里人满为患,每个人都在低头看书或者写作



学生们在内蒙古图书馆里学习

业。在走廊和大厅的座椅上,也有不少学生在看书,由于这里没有桌子,孩子们只能将书本放在大腿上书写。记者在门口的计数器看到,当日共有2000人次进入内蒙古图书馆。

## 书商忙备货

除了图书馆里看书学习的学生多了,商家也开始为新学期在做准备。2月14日,记者来到位于人民路的内蒙古书刊批发市场采访。一位摊主告诉记者:“我们早在2月3日便正常营业了,由于开学后零售书店就会忙起来,作为供货商,我们要提前做好准备。”

正在为孩子选购图书的张女士告诉记者:“孩子一直缠着我买书,所以就带他到这里来了,正好利用读书让他调整作息,更快适应开学的节奏。”

## 设置“开学第一课”

呼和浩特市市民常建平的儿子今年上小学四年级,他告诉记者:“晚上不睡觉,白天醒不了,孩子还是假期模式。别说孩子难收心,这几天,大人也穿梭于亲戚、同学、朋友的聚会中,感觉仍然是过年的氛围。想到马上就要起早贪黑地接送孩子,晚上还得督促孩子写作业,还真有点儿不适应。”

无独有偶,临近开学,市民王敏也在犯愁。她的女儿琪琪上初中一年级,平时特别听父母话,学习也很认真,到了周末和假期才会上网玩游戏。不过,由于过年时被打乱了作息时间,现在每天零点以后睡觉,上午9点多才起床,眼看着就要开学了,王敏真有些担心会耽误学习。

记者采访中发现,除了不少家长在忙着帮孩子收心,很多刚刚旅行归来的学校老师也在忙着收心。

新城区关帝庙街小学的张弘钰老师说:“新学期开始之前,我们都会给班主任和任课老师开会,主要是让老师们制定新学期计划。我感觉今年的寒假特别长,老师收心了学生才能收心。”

记者了解到,首府大多数小学在新学期都设置了“开学第一课”,这节课的内容就是让孩子们收心。

## 及时赶走开学综合征

就学生面临收心难的问题,记者采访了内蒙古心理咨询师协会秘书长孙雅智。她认为,经过一个假期,孩子已经养成无忧无虑、较为散漫的生活习惯,而开学后马上进入紧张的学习生活中,导致很多学生不适应这种节奏,产生了焦虑、恐惧情绪等问题。中小学生在表现出的这种明显的不适应新学期学习生活的病态表现,心理学家们称之为“开学综合征”。

今年,寒假时间相对较长,开学对于老师、学生、家长都是一个新挑战。所以,家长要提前帮孩子收心。首先告诉孩子,马上就要开学了,让孩子有个心理准备;其次,将孩子的作息时间规范起来,提前将孩子的作息时间调整到开学状态;然后,家长可以让孩子做一个假期总结,这也是一种暗示孩子尽快收心的方法;此外,询问孩子新学期有什么愿望,尽量满足孩子的需求,让他们开心上学。中小学生的自制能力比较差,可能会出现完不成假期作业的情况。所以,家长应该帮助孩子合理安排看电视、写作业的时间,让孩子的心理逐步从放假的状态中脱离出来。同时,督促孩子参加适当的体育锻炼,恢复体力,以饱满的精神状态投入到新学期的学习中。

## 首府食药部门综合治理“五小”行业

按照市委、市政府的要求,呼和浩特市食品药品监督管理局决定,从即日起,将持续开展食品加工小作坊、小食品店、小食品摊贩、小食品市场、小餐饮店(以下简称“五小”行业)综合治理,严厉打击违法生产经营活动,全面规范食品市场经营行为。

一、严禁无证(或备案)从事食品经营活动,对逾期不停止食品销售、餐饮服务经营活动的,食药部门将联合相关部门依据相关法规,坚决予以查处取缔。

二、严厉打击以下食品安全问题:

1.未取得《营业执照》和《食品经营许可证》或登记备案有关手续;经营范围超出核准登记范围、证照过期等无证无照经营行为。

2.从业人员未取得有效的健康证明,餐饮具不消毒、经营场所及后厨环境“脏、乱、差”等各类违反食品安全的经营行为。

3.“前灶后店”没有“防蝇、防鼠、防蟑”设施,门前“三包”未落实。

4.违法占道或店外经营、油烟污染扰民等问题。

三、即日起,确需继续销售食品、提供餐饮服务的,必须主动向属地食品药品监督管理局申办《食品经营许可证》。

四、办证咨询可到市四区、开发区分局行政审批中心窗口,新城区:6218625;回民区:3591973;玉泉区:5679539;赛罕区:5184209;开发区:4612918。

如发现无证和违法违规从事食品生产加工、销售和供餐行为的食品经营单位可拨打电话:12331、4501444、4507216进行举报。

创建国家食品安全城市  
打造食品药品安全呼和浩特  
有奖举报电话12331

中国体育彩票 CHINA SPORTS LOTTERY

2017 金鸡报喜 迎新春

500万元 体彩排3 大派送

活动仍在继续 送完即止 心动不如行动

内蒙古自治区体育彩票管理中心