

这份“收心指南”帮助孩子远离开学焦虑

“嗨”了一个暑假,习惯了轻松玩乐的生活,随着开学进入倒计时,不少孩子出现了焦虑情绪,胃口不好、睡眠紊乱等“开学综合征”随之而来。怎样才能帮助孩子把心收回来,远离开学焦虑呢?记者就此采访了西安交通大学第二附属医院心理精神科张欢主治医师。

张欢表示,开学焦虑最常见的几个原因,第一个就是假期里常常作息紊乱,晚上几点累了几点睡,然后早上起不来,白天疲惫困倦;第二个就是手机、电脑等电子产品使用太多,放不下,甚至因此和家人发生争执;第三个就是假期里的一些任务还没有完成,学校布置的学习内容没做完等;第四个就是部分孩子可能做完以后马上要面临

一些考试。

家长应该如何正确引导孩子适应新学期呢?张欢建议,应该提前一两周就开始引导孩子循序渐进调整作息,提前检查作业,做好身体和心理准备,应对新学期的学习和生活。“电子产品的使用控制可能比较麻烦。有的家长在假期开始就试图管理,但是管理过程中经常出现各种矛盾和冲突;有的是假期里一直放任,现在强行收回容易引起孩子反抗或叛逆举动,对此,可以先带孩子参与一些运动或者有趣的活动。”张欢表示,运动过程中可以逐渐减少焦虑,也能使孩子获得快乐和健康,是远离开学焦虑的最好方法。

为了避免开学焦虑扩大化,张欢支招:第一,家长要控制自己的

情绪。有些孩子如果面临开学后的测试,家长可能比孩子更焦虑,但殊不知家长的焦虑情绪很容易使孩子的开学焦虑扩大化。“比如总是询问孩子有关开学的问题,反而会强化孩子的不安,这种焦虑感会在父母与孩子之间传递,逐步升级,最后小问题变成了大问题。”父母要切记开学焦虑对于很多孩子来说是正常经历,一般很快就会过去,所以在孩子面前要坦然,先稳住自己的情绪,再进行沟通。第二,家长要注意沟通态度,千万不可以苛责、批评孩子,甚至进行打骂。“有些家长在开学前发现孩子作业还没做完,每天连打带骂,这样会让孩子产生不良情绪,甚至厌学,反倒不好。”建议还是多鼓励、多表扬,输入正能量,给孩子足够的自

信和力量。第三,开学前家长应该让孩子由松到紧、慢慢调整、科学应对,切忌180度大转变。“比如在开学前一周开始,对孩子各方面管理突然非常严格,这样非但会让孩子不愿去适应,还会加重孩子的焦虑情绪。”张欢建议,在开学前要保证孩子有充足的睡眠,通过聊学校趣事、选购开学用品等,让孩子对学校生活产生向往,积极乐观地面对新学期。(据《西安晚报》)

内蒙古保险(换)发保险许可证公告
 中国平安财产保险股份有限公司内蒙古分公司兴安盟阿荣旗支公司(新设机构)
 业务范围:企业财产保险;家庭财产损失保险;短期健康保险;意外伤害保险;建筑工程保险;安装工程保险;货物运输保险;机动车辆保险;船舶保险;能源保险;法定责任保险;一般责任保险;保证保险;信用保险;种植保险;养殖保险;代理国内外保险机构检验、理赔、追偿及其委托的其他有关事宜;经理保险监督管理机构批准的其他业务。
 机构住所:内蒙古自治区兴安盟阿荣旗海拉尔市林海街15号楼二楼西4户
 机构编码:000017152202 批准日期:2023年8月21日
 许可证编号:00128187 发证日期:2023年8月22日
 联系电话:13948261616
 发证机关:国家金融监督管理总局兴安盟分局
 保险行业公告刊登热线:
 0471-3600448 18047140678(微信同号)

分类广告
 15548876987 13354876987 0471-6635651
 地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心
遗失公告·减资注销·招标环评·出售转让
 乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

内蒙古瑞鸿化工有限公司年产20000吨/年氧化锌、15000吨/年氧化锌及2000吨/年氧化锌、1000吨/年亚硫酸锌项目变更环境影响评价报告征求意见稿公示
 根据《中华人民共和国环境保护法》、《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部部令第四号)的相关规定,现将内蒙古瑞鸿化工有限公司年产20000吨/年氧化锌、15000吨/年氧化锌及2000吨/年氧化锌、1000吨/年亚硫酸锌项目变更环境影响评价报告征求意见稿的公示与有关信息予以公布。公示内容如下:
 1.建设项目情况概述:项目变更后建设一条年产20000吨氧化锌生产线、一条年产15000吨氧化锌生产线、一条年产2000吨氧化锌生产线。
 2.环境影响评价报告征求意见稿链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1i2Ga0a91M3sCMPVW2Yuv9Q?pwd=wi8w,提取码:wi8w,可至内蒙古瑞鸿化工有限公司查阅纸质报告书。
 3.征求意见稿的公众范围:受建设项目影响范围内的公民、法人或者其他组织的代表。
 4.公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024_665329.html
 5.公众提出意见的方式和途径:自公示之日起,您可以通过信函、电子邮件或建设单位提供的其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响评价有关的意见和建议。
 6.公众提出意见的起止时间:自公示之日起5个工作日内
 内蒙古瑞鸿化工有限公司

声明
 登记在我公司名下的重型半挂车牵引车、重型半挂车,车牌号分别为:蒙J63292,蒙JM339挂,蒙J56817,蒙J58527,蒙JQ555挂,蒙JM732挂,蒙J65275,蒙J65311,蒙J77689的车辆,以上车辆已卖废铁,无无法找到,已经灭失,车辆行驶证、营运证、车辆登记证书、车辆号牌已全部作废。
 内蒙古吉祥运输有限责任公司
 2023年8月24日

内蒙古赢柏教育咨询有限公司(统一社会信用代码91150105MA0N3AJ7XY),现该企业决定解散,并拟向企业登记机关申请注销登记,请与本公司有债权债务的单位及个人于本公告发布之日起45日内携带债权凭证、授权委托书等相关资料的原件及复印件向该企业清算组进行申报,特此公告。联系人:金欣,电话:18686060552
 2023年8月23日

通知
 内蒙古宝之华企业管理咨询有限公司定于2023年9月7日上午9:00在呼和浩特市赛罕区金宇广场三楼会议室召开股东会,审议公司注销事宜,请各位股东届时到场,未到者视为自动放弃,特此通知。
注销公告
 鄂尔多斯市亿利茂盛现代农牧业有限公司(统一社会信用代码91150623341402761)拟向公司登记机关申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向清算组申报债权,逾期不提出视为放弃,特此公告。
 鄂尔多斯市亿利茂盛现代农牧业有限公司2023年8月22日

关于解除租赁合同的通知
 内蒙古伊尔特食品有限公司: 贵公司于2022年7月2日与我签订了《租赁协议》,租赁我在回民区永盛街内蒙古公司西二楼原房,奶茶店、刀柜、银器行,租赁面积1560平米,租赁期限贰年,即2022年4月15日至2024年4月14日,租金为每年28万元。协议签署后,贵司仅支付了第一年租金,第二年租金应于2023年4月14日前支付,但贵司至今未付。我依据双方签订的《租赁合同》约定,多次向贵公司进行电话催收、发函催收收租未果。
 鉴于上述事实,我根据相关法律规定,与贵公司解除《租赁协议》。具体如下:1.贵公司于2022年7月2日与我签订了《租赁协议》解除日期为贵公司接到此通知之日;2.贵公司自接到本通知之日起5日内搬离租赁房屋,否则我公司将强行收回房屋,由此造成的损失由贵公司自行承担;3.贵公司需在接到本通知之日起5日内缴清欠付的全部租赁费及物业费,逾期不支付我公司将通过法律途径主张相关权利。
 内蒙古蒙亮民贸(集团)有限公司 2023年8月23日

遗失声明
 ●鄂尔多斯市昶丰市政公用工程有限公司的遗失编号为:1527010029314的公章一枚,遗失编号为:1527010029313的财务专用章一枚,特此声明。
 ●呼和浩特市金龙羊绒制品有限公司(统一社会信用代码91150103603206294P)遗失财务专用章一枚,声明作废。
 ●本人陈毅,身份证号码150102199801086011;遗失残疾人证,证号NO.00244441,证书编号:蒙军A012167,声明作废

“常信呼和浩特二手车专场拍卖会”拍卖公告
 汽车呼和浩特广汇二手车专场拍卖会
 拍卖时间:2023年9月每周一和周四14:00
 展示、拍卖地点:www.autostreets.com
 保证金:人民币贰仟元整
 拍卖标的:一批二手车、摩托车。
注意事项:竞买人须在拍卖前交付保证金,个人携带有效身份证件,企事业单位携带营业执照或单位组织机构代码证。办理竞买手续后方可参加竞拍。
 公司网址:www.autostreets.com
 拍卖公司:上海常信拍卖有限公司济南分公司
 咨询电话:4008218889

乌拉特中旗甘其毛都口岸加工园区锦峰重工风电塔筒制造项目环境影响评价公众参与二次公示(征求意见稿)
 根据《环境影响评价公众参与办法》(2019年1月1日)的有关规定,对该项目进行环境影响评价信息公开。
 一、环境影响评价报告征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告的方式和途径:链接:https://www.eiacloud.com/gs/detail/1?id=30821UHjGn,公示期间可向建设单位或环评单位查阅环境影响评价报告征求意见稿,或联系13804784435索取。
 二、征求意见稿的公众范围:主要是针对项目附近的居民、受建设项目影响和关注工程建设的公众及单位。
 三、公众意见表的网络链接:https://www.eiacloud.com/gs/detail/1?id=30821UHjGn
 四、公众提出意见的方式和途径:您可以通过电话、信件、电子邮件等形式向建设单位或环评单位提出意见,请在发表意见的同时尽量提供详细的联系方式。
 五、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为公告起5个工作日内。
 六、建设单位及环评单位名称和联系方式:建设单位:内蒙古锦峰重工科技有限公司,项目负责人:崔娜,联系电话:13804784435,编制单位:内蒙古碧水环保科技有限公司,项目负责人:崔工,联系电话:15326004748
 内蒙古锦峰重工科技有限公司 2023年8月21日

呼和浩特市经济产业园区三路道路及配套设施工程建设项目用地土地征转报批项目社会稳定风险评估公示
 根据内蒙古自治区重大事项社会稳定风险评估工作操作规程(试行)(内稳发[2016]1号)的文件精神,现将该项目社会稳定风险评估的相关事项公示如下:
 一、项目概况:该项目总面积3.6485公顷,属西讨速乡村集体土地,其中旱地0.3080公顷,其他林地2.5720公顷,农村道路0.0481公顷,其他草地0.7204公顷。该项目现土地性质为农村集体土地,拟办理土地征转报批手续,将农村集体土地转为国有建设用地。
 二、征求公众意见的主要事项:1.征求公众意见范围:该项目涉及用地范围周围居民的利益相关群体。2.征求公众意见的主要事项:对该项目的实施持何种态度;该项目的实施对当地社会稳定的影响;对该项目实施的意见和建议;3.征求公众对该项目社会稳定风险评估方面的意见和建议,自本公示发布之日起15天内,通过以下方式向项目实施单位反馈。
 三、公众参与联系方式:实施单位:内蒙古航开城市建设投资有限公司,联系人:荣野,电话:0471-5615453,邮箱:hkct156481411550@qq.com
 内蒙古航开城市建设投资有限公司 二〇二三年八月二十四日

和林格尔县奶山羊规模化养殖产业基地建设项目环境影响评价公示
 一、环境影响评价报告征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告的方式和途径:查阅报告的方式和途径:纸质报告书联系地址:呼和浩特市和林格尔县城关镇国土资源办613室,报告电子版网络链接:https://www.eiacloud.com/gs/detail/1?id=30823QogEp
 二、征求意见稿的公众范围:本项目周边的住户、单位。
 三、公众提出意见的方式和途径:可选择以下任何一种办法:1.下载并填写公众意见表,发至邮箱:645351283@qq.com;2.填写纸质公众意见表并投至意见箱;地址:内蒙古呼和浩特市和林格尔县城关镇国土资源办613室
 五、公众提出意见的起止时间:公众可在本公示发布后10个工作日内,通过邮件、电话、传真等形式向环评单位或建设单位反映意见和建议。本次公示,公众提出意见的起止时间为2023年8月23日至2023年9月6日(10个工作日)。
 和林格尔县农业集体土地运营有限公司 2023年8月23日

远景区现代能源装备制造项目(10.5GWh)征求意见稿公示
 《远景区现代能源装备制造项目(10.5GWh)环境影响评价报告》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。
 一、环境影响评价报告征求意见稿及公众意见网络链接:https://pan.baidu.com/s/16BK_BUuvwKvLrE3E1AhoQ?pwd=4aj6,提取码:4aj6
 二、公众可到现场或向环评单位查阅纸质报告
 三、征求意见稿的公众范围:项目位于鄂尔多斯市工业园区,征求意见的范围为项目周边群众。
 四、公众提出意见的方式和途径:公众可在本项目环境影响评价报告征求意见稿公示后的10个工作日内填写公众意见表,可通过传真、电子邮件、电话等方式向建设单位、评价单位提交公众意见表,也可直接提交至建设单位。建设单位名称:远景区动力技术(鄂尔多斯市)有限公司,联系人:张雄,电话:13848775362,地址:鄂尔多斯市伊金霍洛旗阿镇创业大厦C座1001室,环评单位:内蒙古金绿环保科技有限公司,联系人:李波,15947077475 邮箱:631017195@qq.com,通讯地址:鄂尔多斯市伊金霍洛旗泰安尚都南1001室5-4
 远景区动力技术(鄂尔多斯市)有限公司 2023年8月24日

省道215线锡尼镇至乌审召段公路工程环境影响评价公众参与第二次信息公示
 根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价相关事宜公告如下:
 一、环境影响评价报告征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告的方式和途径:《省道215线锡尼镇至乌审召段公路工程环境影响评价报告(征求意见稿)》全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1HG8_yleP6SxxTSuE4B4K?需查阅纸质报告书,请联系鄂尔多斯市交通运输局。具体联系方式如下:建设单位:鄂尔多斯市交通运输局,单位地址:内蒙古鄂尔多斯市康巴什新区国泰广场CBD-T2-7楼,邮编:017000,项目负责人:任益达,联系电话:0477-8586807
 二、征求意见稿的公众范围:公众主要包括环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,也可包括环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织。
 三、公众意见表的网络链接:公众意见表网络链接为:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024665329.html
 四、公众提出意见的方式和途径:您可以通过电话、信件、电子邮件、电话等方式与建设单位或环评单位联系和反馈。
 五、评价单位名称及联系方式:编制单位:鄂尔多斯市环投投资有限公司,单位地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市高新技术产业开发园区育成中心,邮编:017000,联系方式:0477-8120555
 六、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本信息公布后的10个工作日内。
 鄂尔多斯市交通运输局 2023年8月21日

内蒙古乌兰察布市丰川循环经济开发区四子王旗产业园固废填埋场场址基础设施建设项目环境影响评价二次公示
 一、项目概况:建设单位:内蒙古乌兰察布市丰川循环经济开发区四子王旗产业园发展中心,建设地点:四子王旗康八乡头营子村,建设内容:一般固废填埋场4个,总面积402991.924m²,总库容311.5万m³。
 二、征求公众意见事项:1)征求公众意见范围:区域内受影响人群;征求公众对项目环境影响评价和保护措施有关建议。2)报告征求意见稿网络查阅地址以及公众意见表下载地址:百度网盘(链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1oDnWGAHtsAIGFR109x19A,提取码:ggq8)。3)报告征求意见稿纸质版查阅方式:查阅地址为内蒙古乌兰察布市丰川循环经济开发区四子王旗产业园发展中心。4)公众提出意见的方式和途径:公众可向指定地址发送电子邮件、信函、面谈等方式提交公众意见表。电子邮件发送至1214528524@qq.com,信函寄送及面谈地址为内蒙古乌兰察布市丰川循环经济开发区四子王旗产业园发展中心。5)公众提出意见的起止时间:2023年8月17日至8月30日
 三、联系方式:内蒙古乌兰察布市丰川循环经济开发区四子王旗产业园发展中心,联系人:刘主任,13948598910,内蒙古绿洁环保科技有限公司,联系人:李工,电话:18647308987

和林格尔县奶山羊规模化养殖产业基地建设项目环境影响评价公示
 一、环境影响评价报告征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告的方式和途径:查阅报告的方式和途径:纸质报告书联系地址:呼和浩特市和林格尔县城关镇国土资源办613室,报告电子版网络链接:https://www.eiacloud.com/gs/detail/1?id=30823QogEp
 二、征求意见稿的公众范围:本项目周边的住户、单位。
 三、公众提出意见的方式和途径:可选择以下任何一种办法:1.下载并填写公众意见表,发至邮箱:645351283@qq.com;2.填写纸质公众意见表并投至意见箱;地址:内蒙古呼和浩特市和林格尔县城关镇国土资源办613室
 五、公众提出意见的起止时间:公众可在本公示发布后10个工作日内,通过邮件、电话、传真等形式向环评单位或建设单位反映意见和建议。本次公示,公众提出意见的起止时间为2023年8月23日至2023年9月6日(10个工作日)。
 和林格尔县农业集体土地运营有限公司 2023年8月23日

远景区现代能源装备制造项目(10.5GWh)征求意见稿公示
 《远景区现代能源装备制造项目(10.5GWh)环境影响评价报告》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。
 一、环境影响评价报告征求意见稿及公众意见网络链接:https://pan.baidu.com/s/16BK_BUuvwKvLrE3E1AhoQ?pwd=4aj6,提取码:4aj6
 二、公众可到现场或向环评单位查阅纸质报告
 三、征求意见稿的公众范围:项目位于鄂尔多斯市工业园区,征求意见的范围为项目周边群众。
 四、公众提出意见的方式和途径:公众可在本项目环境影响评价报告征求意见稿公示后的10个工作日内填写公众意见表,可通过传真、电子邮件、电话等方式向建设单位、评价单位提交公众意见表,也可直接提交至建设单位。建设单位名称:远景区动力技术(鄂尔多斯市)有限公司,联系人:张雄,电话:13848775362,地址:鄂尔多斯市伊金霍洛旗阿镇创业大厦C座1001室,环评单位:内蒙古金绿环保科技有限公司,联系人:李波,15947077475 邮箱:631017195@qq.com,通讯地址:鄂尔多斯市伊金霍洛旗泰安尚都南1001室5-4
 远景区动力技术(鄂尔多斯市)有限公司 2023年8月24日