

暑假马上就要过完了

# 把生物钟调到开学频道



转眼间暑假已近尾声。长沙市疾病预防控制中心昨日提醒广大家长：孩子们在这个时候大多会出现焦虑、情绪低落、无故发脾气，甚至伴有头晕、失眠、食欲不振等症状，心理学家称之为“开学恐惧症”，家长要及时帮助孩子调整生物钟，进行心理疏导，引导孩子做好开学前的准备。

## 开学前一周调生物钟最佳

开学前一周是帮助孩子调整生物钟的最佳时期。家长要督促孩子早睡早起，按时就餐，戒网瘾，多看书，为开学充电。今年暑假，各类学生旅游异常火爆，对于尚未达成心愿的孩子，家长不宜再安排旅游，以免加重孩子身体劳累，不想上学等“暑假综合征”。

即将跨入小学、初一、高一的学生，“开学恐惧症”往往更加严重，家长要特别关注其心理上的变化。专家表示，家长应该及时了解孩子身心发展特点，培养孩子的自主思考、独立处事和与人合作的能力，教给孩子处理人际关系的方法，对孩子进行学习习惯和学习方法的指导，帮助孩子科学制订新学期学习计划，有意识地激励孩子，提出切合实际的新学期目标。

## 早睡早起告别暑假

另外，在暑假的最后一周里，家长还要特别注意帮助孩子预防手足口病、出血性结膜炎、流行

性腮腺炎、麻疹、乙型肝炎等以儿童、青少年为主要发病人群的传染病。翻一翻孩子的《预防接种证》，看看是否有需要接种的疫苗，积极督促孩子进行预防接种。

开学后，于沛青同学就要上初一了，为了开学做准备，妈妈告诉她：“从现在开始每天不许睡觉了，要早起床，按照学校的作息时间来活动；晚上更不能在电脑桌前留恋网络游戏，10点钟必须睡觉。”

刚开始，她还觉得老妈真够狠心的，放假了都不让睡个懒觉，但坚持几天后发现，整个人都很精神，再也没有假期里懈怠懒散的感觉了。看来，这是个提前适应紧张有序的学习生活很不错的方法。

## 做好开学准备与学习计划

快开学了，孩子们也应该准备一下自己的学习用品，提前感受开学的气氛。这两天李女士就陪着儿子购买了一些学习用品。李女士说：“我先跟孩子在家里把需要的东西都写下来，需要什么笔记本啊、笔啊、辅导书什么的，再跟他出去买。孩子平时不再只是看电视、玩电脑游戏了，他会仔细地考虑每一门功课需要什么东西，我觉得这么做，已经让孩子心理上对开学有所准备了。”

除了购买学习用品之外，很多家长还让孩子制定出了新学期的学习计划，写下自己的学习目标，让孩子明确自己开学后应该做些什么。

## 多读多写培养阅读习惯

很多家长发现，经过了一个假期的休息，一些孩子连字都写不好了，通常都要一两个星期才会慢慢写得流畅些。今年上初三的李易阳同学说：“每次开学后，由于适应不过来，我的字写得特别别扭，有些字都想不起来怎么写，要过三四天，多写写才会好点。都怪我假期里没怎么写字、看书。”此外，有些孩子读起书来也是相当吃力，常常看着看着就走神了，看完了也记不住东西，记忆力也随之下降了，这些都是由于假期远离课本造成的。为了开学后能更快地恢复到良好的学习状态，可以通过整理上个学期的课堂笔记来回顾知识点，还可以对新学期的新知识做个初步预习，建立知识网络，以达到“温故而知新”，看看名人名著，写写读书笔记，培养阅读习惯。

另外，有的家长现在就常常对着孩子唠叨“开学了，赶紧收心啦”之类的，增加孩子的紧张情绪，甚至有的家长会突然中止孩子的娱乐活动，布置很多学习任务帮孩子收心，巨大的反差可能会导致孩子的反抗心理，效果往往适得其反。专家建议，家长应科学合理地引导，才能让孩子快乐地收心。比如，可以让孩子给好朋友打电话，聊聊新年的打算，缓解孩子的紧张情绪。对孩子多鼓励，激发他们对新知识的兴趣和好奇，消除孩子对新学期的畏惧情绪，以一个崭新的精神面貌迎接新学期的到来。

(综合)



来自澳大利亚的英语教育专业品牌



澳美国际英语  
ALWAYS Education & Exchange Center

## 中外2+1课堂

外教提升交流能力 中教提升考试成绩

## 澳美英语秋季班 蓄势待发……

三位美国专职外教等你来。亲子班、口语班、读写班、新概念班、剑桥班，不一样的级别，同样的精彩！4—18岁不间断，让你的英语学习不留遗憾！



成绩+倍 能力+倍

泰安总校：双龙池东泰氏商务中心四楼 成长热线：0538—8208847 8028851  
泰安分校：文化路西段欣欣家园东 成长热线：0538—6366680 8208852



## 新生花钱 听听理财师怎么说

眼下又到了大学新生入学的季节，大学阶段是年轻人从校园走向社会的过渡阶段，如果在大学阶段没有为走进社会掌握好足够的技能，做好充分的准备的话，那么，当他们走入社会后，就可能和别人在应对能力上渐渐拉开距离。银行理财师表示，中小学阶段由于忙于学业，学生没有条件接触到理财知识，而大学应该成为学生理财的开始。

### 支招一：

#### 初入校门，莫盲目购买

刚踏入校门的大学生，除了要交学费、住宿费，还会买一些个人必须生活品，如日用品、自行车、电脑等。在购买时，要充分考虑自己的实际需要，不要盲目地购买比较贵重的生活用品或电器。更不要购买违反学校的安全规章制度的电器。

### 支招二：

#### 记账，“知”己后量入为出

大学生理财的一个重要开端，就是记账。一定在刚开学自己掌握花钱的时候学会记账，把每天衣食住行的费用详细记录下来，定期整理，一个月后看看花费，掌握自己的资金流向。看看哪些是可以控制的支出，哪些是可有可无的花费，哪些是完全不必要的支出，这样有助于“知”己后量入为出。

### 支招三：

#### 做个财务规划养成储蓄习惯

根据自己每个月的可支配收入，给自己编制一份财

务规划表。首先留出足够的饮食费用，然后是充足的学习基金，接着再按照比例分配通讯、交际等费用。而适当的存款可以让你应付意外支出，所以养成良好的储蓄习惯很重要。比如你一个月有800元的生活费，可以有50%用于饮食，10%用于买书，10%用于休闲娱乐，20%用于机动灵活掌握，10%固定用于储蓄。

### 支招四：

#### 妥善运用现代金融工具

大学生不仅喜欢在网银上查询最新账户余额，还习惯在网上缴纳报名费、考试费等，这一庞大的年轻群体更是网上淘宝购物的主力军。要想顺利完成网购操作，就必须开通网上银行，或者开立具备“快捷支付”的信用卡进行绑定。银行的各种信用卡，借记卡都具有网上支付功能，只要开通网上银行或手机银行，即可满足其需求。

### 支招五：

#### 从储蓄开始尝试理财获益

很多大学生对经济管理和金融投资等知识具有浓厚的兴趣，如果家长给予的生活费比较充裕，每学期的生活费有结余的话可以尝试基金定投。基金定投门槛低，每月100元即可，不仅能使学生改变大手大脚的坏习惯，还能通过资金的不断积累帮助他们实现一个个人生规划，帮助他们在步入社会之前就能熟悉并掌握资本市场的相关知识，对未来的理财生活会发挥很大作用。

(一鸣)

编辑：侯海燕 美编：左晓明 组版：赵春娟