

# 总说开学遥遥无期,转眼就到9·1

## 文具、作息时间和“开学综合征”,小儿郎们准备好了吗?

王炜 董有兵 记者 李皖婷/文 倪路/图

小呀么小儿郎,背着那书包上学堂。明天就是省城中小学开学的日子了,经过一个悠长的暑假,小儿郎们的心都收回来了?开学了要注意些什么呢?星报记者为您罗列了开学服务手册,现在就一起来看看吧!

### 用品

#### 新潮文具鲜艳好看 7岁女娃却皮肤过敏

姐姐(化名)的妈妈是个“网购达人”,从自己的衣服到家里的厨房用品,全部都是网购得来。这不,7岁的女儿开学要上小学一年级了,姐姐妈早早在网上囤了一大堆新奇好看的文具。因为文具的模样实在招人喜爱,虽然还没开学,姐姐就迫不及待摆弄起这些文具,闲下来就拿这些文具写写画画。

可没过两天,姐姐却开始叫唤身上痒。姐姐妈仔细一看,女儿的身上居然长了许多小红点,赶紧把她送到了医院。经检查,姐姐是皮肤过敏,“医生说很可能是因为接触了‘毒文具’造成的。孩子皮肤娇嫩,有的文具是用劣质材料制成,会引发过敏。”姐姐妈说起这件事,后悔不迭。

### 提醒: 家长小心“网”到“毒文具”

新学期来临,许多家长通过网购为孩子置办学习用品。记者昨天在一家国内知名购物网站搜索栏里输入关键词“文具”,冒出来的宝贝大多数是日韩创意文具,价格从几元到几十元不等,主要以各种创意花样吸引人,卖得最火的商品在30天内成交了千余件。

合肥市工商局网监分局提醒市民,在网购这些新颖好看的文具时,首先要警惕那些低价销售“三无”劣质产品,以及一些以次充好、货不对版的文具。执法人员提醒,家长为孩子选择文具时应首选“环保、无毒”,并清楚标明产品名称、执行标准、生产厂名、厂址、警示用语、使用时应注意的事项、生产日期、保质期等内容的文具,千万不要贪图一时好看而得不偿失。



资料图

### 作息

#### 一个暑假玩疯了 一上课就呵欠连天

“我这几天已经开始注意早上7点多就叫儿子起床,晚上10点不到就催他睡觉。可小东西每次都要赖,我真不知道等开学了他怎么办?”瑞瑞(化名)的妈妈告诉记者,“过两天老师肯定又要找我谈话,说他上课打瞌睡了。”瑞瑞妈妈苦笑说着。

合肥七中的孔老师有20多年的教龄,她告诉记者,每年新学期,总有一些学生在开学伊始无法适应学习生活,在刚开学一两个星期内有上学迟到或上课哈欠连天的现象。“这就是没有做好开学前生物钟调整的表现。暑假中许多学生的作息时间表发生了变化,晚睡晚起,甚至还有学生通宵看碟、打游戏,生物钟紊乱。”

### 提醒: 乘开学这几天 作息时间表调整好

孔老师表示,除了暑假作息不规律,晚睡晚起,生物钟的紊乱导致不适应,还有一些在校住宿的孩子暑假期间在家过着衣来伸手饭来张口的生活,等开学之后无法迅速进入角色,表现得很懒惰。

孔老师建议,在刚开学这几天,家长应及时纠正孩子的生活习惯,对年纪较小的孩子制定好作息时间表,让孩子尽快投入到新学期的学习和生活中去。

### 心理

#### 六年级男孩 临近开学居然尿裤子

俊俊(化名)开学就是六年级的学生了,可是就在开学前两周,这个小伙子竟然开始成天控制不住地尿裤子。

“这些天我们带他出门看病包里都要塞几条干净裤子,不知道他什么时候又尿了。”俊俊家长介绍,两周前,他们送俊俊去参加暑假奥数班的结业考试,在半路上俊俊说自己尿裤子了,要回家换裤子。“开始我们以为是早上出门前孩子没上厕所才会没忍住尿了裤子,没想到从那一天起,他每天都会这样。”俊俊爸爸表示,他们开始怀疑孩子有泌尿系统疾病,但是去医院检查结果却很正常。

经省立儿童医院儿保科医生检查后发现,俊俊是患上了“开学综合征”。儿科副主任刘亦芳介绍,开学前后,一些孩子会出现不适应新学期生活的非器质性的病态表现,而类似症状的产生通常与人潜意识里的心理防御本能有关,这种本能会将一些长期以来抵触的、被压抑的、改变不了的负面情绪转化成一些躯体症状显现出来。刘亦芳指出,“开学综合征”是焦虑症的一种,比较多见于5至7岁、10至12岁的儿童。

### 提醒: 当心孩子“开学综合征”

国家二级心理咨询师郑燕告诉记者,为了缓解和避免孩子在开学前出现类似“开学综合征”的焦虑,家长可以利用各种机会优化孩子的学习方法,让他们有信心对新学期的课程充满信心。不论在什么时候,家长要不断地和孩子构建积极的亲子关系,给他们的心灵输送期待、信任、尊重、接纳等营养,增加孩子的自信。

同学们自己也要调整好心态,遇到疑难问题主动和家长、老师沟通,寻求帮助对策。同时可以结合实际情况,对自己进行新的学习定位,将目标定在能力范围之内,给自己增加成功的机会。

刘亦芳也建议,家长要根据孩子的能力制订学习要求,在开学前后这段敏感时间别逼着孩子制订苛刻的学习计划或者灌输“你要上重点,不然今后你怎么办”之类的高压观念,以鼓励和关爱的方式引导孩子消除恐惧,主动学习,快乐成长。

### 延伸阅读

#### ■尽量让孩子走路上学

国外科学家的一项研究发现,10岁左右的孩子,如果能步行上学,那么其一天的精力和活跃度要比那些坐校车或坐私家车上学孩子高得多。专家认为,早上步行上学可以刺激孩子的活动欲望,也有助于孩子与他人的交往。所以,在有可能的情况下,应尽可能让孩子自己走着去上学。

#### ■孩子书包别太重

从科学的比例来讲,一个10岁左右的学生,其身上背的书包重量不应超过其体重的五分之一。买书包的时候,家长应买内含软垫的宽背带书包;孩子背书包时,应采用双肩,而不要图方便,单肩挎着,这样会因载力过偏而给肌肉造成损伤。

#### ■做好“应急措施”

孩子在外,难免会有出现意外的可能。因此,家长对孩子出现意外时所需采取的应急措施,应该有一个准备。例如,让孩子身边带上一个小本子,上面记录着父母的电话号码、家庭住址,以及孩子自己能用得上的常用急救电话。此外,有些孩子患有某些特殊的疾病,则应让孩子带上必备的药品。

#### ■关心孩子的饮食

如今许多学校都为孩子提供午餐服务。有些孩子对某些食物过敏,因此,家长要对孩子有所交代。可能的话,家长可以把孩子容易过敏的食物写成单子,并让孩子转交给老师。此外,家长同时也是消费者,应当经常关注孩子在学校里吃了些什么,营养搭配是否合理。

## 商之都开启金秋华彩序章

随着烈日炎夏在绵绵秋雨中的逐渐退去,沉淀与丰收的秋季接踵而来,一直应时送惠的商之都也在金秋之初也毫无例外的为消费者送出沉甸甸的厚礼。

### 情满五载 东城献礼

合肥东城店为庆贺店庆,本月率先启动豪华献礼篇:在8月31日至9月2日活动期间当日在东城店购穿着类/床品/皮具箱包单票满100元送110/100元;化妆品单票满200元减30元,依此类推。VIP多重优惠尊享:据悉,活动期间,VIP卡购百货类实付单票满300元加赠草本天香花茶礼包一份,每卡每票限赠1份,数量有限,赠完为止;持VIP卡在店内百货类实付单票满200元加9.9元换购豪华水晶碗六件套;顾

客凡当日在东城店购百货类商品满额尊享贵宾卡一张。此外,对于即将筹备婚礼的顾客,东城店也独具风格的开创优购,活动期间凭夫妻双方本人身份证和结婚证(2012年1月1日至7月31日办理的)有机会免费获赠千元婚庆基金(100元电子券+90元电器抵用券+黄铂金优惠券+520元金色米兰摄影券+1000元婚庆代金券),每对夫妻限领一次,数量有限。与此同时,为庆中秋,在9月1日至9月16日期间于商之都东城店购穿着类、化妆品实付单

票满300元、特殊商品满800元加38元现金有机会获赠皇冠中秋月饼一盒,以此类推,每人、每票限赠2盒。

### 金秋送“惠”

据悉,在商之都合肥旗舰店,8月31日至9月2日,当日购穿着类穿着类单票满400送120/100/80...;化妆品单票满400减80。VIP秋韵送礼,活动期间持VIP卡购百货类商品实付金额单票388元送花茶一份;满888元送月饼一盒,每票仅限

赠一份,不重复累计领取。数量有限,赠完为止。与此同时,在金九银十这样一个婚礼举办高峰期,商之都还特别为广大新人开展,浪漫“嫁”日一商之都2012年秋季婚庆月活动,相关婚庆商品送出优惠,传递幸福。具体包括黄金珠宝、钟表、床品、男女服饰/鞋等品类品牌的“婚庆价”,详情以店堂公告为准。另外,商之都2012“秋之美颜”秋季化妆品节即将璀璨开幕,国际一线名品云集,精彩纷呈的内容绝对值得关注与期待。

### 微博互动赢精美礼品

9月1日-12月31日,商之都东城店启动“轻轨建设随手拍”活动,登陆商之都官方微博可通过文字、相片或视频的方式发表记录轨道交通建设进程,评选出优秀作品10名赠送精美礼品。8月31日-9月16日,“微博指路”相伴来,活动期间登陆商之都官方微博发表如何快捷到达商之都东城店出行指南(公交、步行、行车等方式),同样抽取10名幸运网友赠送精美礼品。