

告别开学焦虑,需要身心“软着陆”

新学期开学在即,不少家庭正经历着相似的场景:孩子情绪低落、易怒、食欲不振,甚至深夜难眠。假期生活规律被打乱带来的体重增加、近视加深,更成为压在孩子身上的又一根稻草。从自由散漫的假期模式切换到规律紧张的学习状态,这道每年两度的“坎”,考验的不仅是学生的适应能力,更是家庭的教育智慧和学校的育人理念。

针对这种情况,有专家指出:持续一周以上的负面情绪和异常行为,可能是心理健康发出的预警信号。这绝非简单的“不想上学”,而是需要科学应对的身心适应过程。家长既要敏锐察觉变化,也要避免过度焦虑,用理解代替指责,用引导代替强制,方能帮助孩子顺利完成这次“模式切换”。

心理调适是缓解开学焦虑的关键。通过情绪卡片、绘画、角色扮演等方式,给孩子提供情绪表达的出口;提前调整作息、设定小目标,如同赛前热身,

让身心逐步进入状态;每天40分钟的户外活动,既是健康需要,也是心理疗愈。这些方法看似简单,却需要家长的耐心陪伴和持之以恒。

体育运动的独特价值在此刻尤为凸显。家长要将体育锻炼从单纯的强身健体提升到全面育人的高度。集体运动培养团队意识,户外活动缓解用眼疲劳,规律锻炼塑造健全人格——体育正是治愈“玻璃心”的一剂良药。值得注意的是,运动贵在全面多样,切忌过早专项化,否则可能适得其反。

开学季恰逢夏秋交替,健康防护不可掉以轻心。疾控专家的提醒绝非老生常谈:校园作为人群密集场所,往往是呼吸道和肠道传染病传播的“放大器”,虫媒传染病也需要提前预防。没有健康体魄,何来充沛精力应对学习挑战?

若孩子已出现明显心理问题,专业干预不可或缺。现代医学可提供药物、

心理、行为、物理等综合治疗手段,但关键在于及早识别、科学应对。家长要摒弃“病耻感”,将心理健康视同感冒发烧一样平常,才能帮助孩子获得及时专业的帮助。

化解开学焦虑,需要家校社协同发力。学校不妨设置开学“缓冲期”,逐步加大学习强度;教师应关注学生心理状态,避免“开学即冲刺”的急躁;社区可提供活动场所,助力学生平稳过渡。每个孩子都有独特的成长节奏,尊重差异、科学引导,比整齐划一的要求更有智慧。

每一次开学都是成长路上的重要里程碑。用包容和理解化解焦虑,用科学和理性保驾护航,让孩子带着期待而非恐惧走进新学期——这不仅是家庭的期盼,更是整个社会的责任。让我们携手帮助孩子完成这次身心准备的“软着陆”,让每一个开学季都成为充满希望的崭新起点。



开学季要警惕这些骗局

缴费诈骗

诈骗分子利用部分家长群、班级群未设置进群确认功能的机会混入群内,“克隆”班主任的头像和昵称,并将同伙拉入群聊,接着冒充学校老师、班主任或谎称受老师的委托,通过群发或添加群内家长为好友私聊等方式,以缴纳学杂费、资料费、补课费等为幌子实施诈骗。

警方提示

家长在收到班级群发的缴费信息时不要急于汇款或转账,一定要通过电话向老师核实清楚缴费情况。

同时,老师要定期核查群成员身份,对身份存疑人员要清理出群,并及时开启入群验证功能,避免陌生人随意加入群聊。

电话手表诈骗

近年来,不少家长给孩子购买了儿童电话手表,诈骗分子会以各种理由向小朋友借用电话手表,盗取里面的电话

卡用于诈骗、洗钱等犯罪活动。

警方提示

学生不要随意外借电话手表、手机,如电话卡被盗、被抢,应立即联系手机运营商挂失账户、注销被盗手机卡,并及时报警,以防被犯罪分子利用。

奖学金诈骗

诈骗分子通过非法渠道获取学生信息,冒充学校老师或相关部门工作人员与受害人取得联系并骗取信任,随后发送虚假钓鱼网站让受害人填写个人信息以及银行卡信息等,从而盗刷银行卡实施诈骗。

警方提示

奖学金、助学贷款等政策信息通常会通过学校官方渠道(如官方网站、公告栏、班级群等)发布,不要轻信非官方渠道的信息。

如收到此类提示信息,要先向老师咨询,或登录“全国学生资助管理中心”咨询,如确认是诈骗,应立即报警。

这些话,送给开学季的你

知识让人生有更多可能

腹有诗书气自华,你读过的书、学过的知识,就在你的气质里、谈吐里、胸襟里,也在你未来的路里。知识,可以让你有更多选择的机会,让你的人生有更多可能性。

永远保持好奇心和求知欲

拥有好奇心,是你主动探索世界的第一步。强烈的求知欲会让你走得更快速更远,学习对于你来说会成为一种享受,而不是苦差。怀揣热爱之心,生活才会趣味盎然。

允许自己输,但别轻易放弃

人生总是有起有落,不可能一帆风顺。不要纠结于一时的成败,也不要害怕失败。认准的事,就全力以赴,别给自己留下遗憾。要相信,你的坚持,终将美好。

拥有自己发光的底气

每个人都不可能完美无缺。坦然地面对真实的自己,发挥优势,弥补不足,你才会变得越来越好。从内心接纳自己,不断完善自己,拥有自己发光的底气,别人才会欣赏你。

把握当下,别总等明天

明日复明日,明日何其多。如果总是把希望寄托在明天,忽视了当下的努力,最终只会一事无成。不要在幻想中浪费时间和精力,不要在最该吃苦的年纪选择安逸。

任何时候,做一个感恩、善良的人

可以帮助别人时,不要吝啬;被人帮助时,懂得回报。用柔软的眼光看待世界,用温暖的心对待他人,不辜负身边的每一份善意,才更能体会到生活的美意。

开学提醒! 保教费免除,个税可照常扣除

近日,国务院办公厅印发《关于逐步推行免费学前教育的意见》,明确规定:2025年秋季学期起,免除公办幼儿园学前一年在园儿童保育教育费。

此外,对于在学前教育的子女,父母还可以享受每个子女每月2000元的个税扣除。

普惠教育叠加税收优惠,家庭减负再升级——学前教育免费只是起点,个税抵扣全程护航,养娃成本实实在在降下来!

一、政策双重福利,减负更彻底

①免除保育教育费:

2025年秋季学期起,全国公办园大班儿童直接免除保育教育费(不含伙食、住宿等杂费),民办园按同类型公办标准减免,差额部分由家庭承担。

②个税照常扣除:

免保育教育费期间,子女教育专项附加扣除不受影响,仍享每月2000元/每个子女定额扣除,父母可以选择由其中一方按扣除标准的100%扣除,也可以选择由双方分别按50%扣除。

二、政策覆盖全场景,普惠无遗漏

(全周期教育减负体系)

0—3岁:

享婴幼儿照护个税专项附加扣除(2000元/月/每个子女)

3岁—小学前:

免保育教育费(学前一年)和子女教育个税专项附加(2000元/月/每个子女)并行享受

小学—博士:

延续子女教育个税专项附加扣除政策

三:操作指南两步到位

①免保育教育费申请:

公办园	民办园
自动减免 无需申请	提交材料至 幼儿园/政务平台 “浙里办” 按同类公办园 标准核减

②个税扣除确认:

每年12月1日至12月31日,登录个税APP确认专项附加扣除内容,次年度子女教育信息无变更则自动延续。

详细政策

3岁以下婴幼儿照护费用专项附加扣除	
扣除范围	纳税人照护3岁以下婴幼儿的相关支出(婴幼儿出生的当月至年满3周岁的前一个月)
扣除标准	2023年度起:2000元/月/每个子女 2022年度:1000元/月/每个子女
扣除主体	方式一:父母可以选择一方按扣除标准的100%扣除 方式二:父母可以选择由双方分别按扣除标准的50%扣除
注意事项	1.具体扣除方式在一个纳税年度内不能变更 2.婴幼儿居民身份证号一般在户口本上有标注,请及时在个税APP补充更新 3.有多个婴幼儿的父母,可以对不同的婴幼儿选择不同的扣除方式: 即对婴幼儿甲可以选择由一方按照每月2000元的标准扣除;对婴幼儿乙可以选择由双方分别按照每月1000元的标准扣除

子女教育专项附加扣除		
扣除范围	学前教育支出	学历教育支出
	学前教育阶段(子女年满3周岁当月至小学入学的前一个月)	义务教育: 小学、初中教育 高中阶段: 普通高中、中等职业、技工教育 高等教育: 大学专科、大学本科、硕士研究生、博士研究生教育
扣除标准	2023年度起:2000元/月/每个子女 2019-2022年度:1000元/月/每个子女	
扣除主体	方式一:父母可以选择一方按扣除标准的100%扣除 方式二:父母可以选择由双方分别按扣除标准的50%扣除	
注意事项	1.具体扣除方式在一个纳税年度内不能变更 2.婴幼儿居民身份证号一般在户口本上有标注,请及时在个税APP补充更新 3.有多个子女的父母,可以对不同的子女选择不同的扣除方式: 即对子女甲可以选择由一方按照每月2000元的标准扣除,对子女乙可以选择由双方分别按照每月1000元的标准扣除	

“放下手机之后……”

新学期即将开启,不少家长反映,如何让孩子少玩手机成了难题。

关于手机使用,一位大学生在复盘自己的学习生活时坦言:“直到再一次成绩惨淡,我才开始重新审视自己的生活,并决定放下手机,认真学习与生活……”

他的亲身经历或许能带给孩子们一些启示。

在中考结束后的那个遥远夏天,我不仅收到了心仪学校的录取通知书,还拿到了我人生中第一部手机。彼时,我沉浸在“双喜临门”的欣喜里,未曾料到这台黑漆漆的机器将给我的生活带来怎样的变化。

刚迈入高中时,和身边优秀的同学相比,我的成绩显得平平无奇,为此我时常自卑。那段时间,为逃避窘境,我徜徉在手机造出的一场又一场梦中。但这并没有改善现状,反而导致我的成绩更加不尽如人意。同时,网络上良莠不齐的信息让我对世界的认知开始出现偏差,我无端生出许多对成绩和未来的焦虑。直到高二上学期,因为成绩实在太差,我只能放弃化学竞赛的学习。我意识到:手机已经严重干扰到我,让我无法选择自己真正热爱的事情。自此之后,我开始尝试逐渐远离手机,尽管过程十分坎坷,但好在进入高三前,我已经对手机有了基本的自控能力。可在高三上学期,陡然上升的学业压力让我无所适从,为减压我再一次将手机带到了生活的各个间隙里。刚开始,我的成

绩并无波动,甚至还有提升的趋势,因此我渐渐放下顾虑,尽情地挥霍时间。直到再一次成绩惨淡,我才开始重新审视自己的生活,并决定放下手机,认真学习与生活。

放下手机之后,我发现自己学习的专注度得到了极大的提升。于我而言,过度使用手机真正的危害在于它会让我心神不宁、时时刻刻牵挂着游戏里的奇幻冒险,进而影响我的学习效率乃至生活质量。曾经,我对“手机会极大影响学习效果”这一论断嗤之以鼻,可如今,我已对此深信不疑。当然了,如果自控能力足够强大,能够在学习与生活中合理地利用手机,使其为自己的成长助力,那无疑达到了一种比我更高的境界,只是这并非易事,需要强大的自律作为支撑。当然,我在生出戒掉手机的念头时,就知道仅凭我自身的意志力无法挺过接下来这段“人机分离”的日子,因此我购入了一个音乐播放器,此后这台小机器就成了我形影不离的好伙伴。

让人意想不到的,我的生活非但没有因为少了手机而变得枯燥乏味、黯淡无光,反而愈发地明媚起来。在每天下班自习后,我都会骑上单车,戴上耳机,在被黑夜包裹的街巷里穿梭,尽情地享受这份往日里从未曾觉察过的安宁与惬意。那耳畔传来的或悠扬或舒缓的音乐,如同涓涓细流,淌过心田,洗去了白日里的疲惫与烦恼,让我能够以更加从容、平和的心态去面对学习与生活中的种种挑战。