

济宁晚报

2026年8月28日
星期五

丙午年
七月十六

今日8版
第3776期

济宁日报社主管主办
国内统一连续出版物号:CN37-0086



官方微信



视频号

科学调适迎开学 家校同心护健康

——市疾控中心发布秋季开学健康科普提示

济宁晚报全媒体记者 苏茜茜

近日,济宁市疾控中心发布秋季开学健康科普提示,针对学生假期作息紊乱、过度用电子产品、体态不端、开学焦虑等问题,从多方面给出科学调适方案,倡议家校携手,帮助学生快速调整状态,平稳有序迎接新学期。

调整作息节奏 养足开学精神

假期作息紊乱易打乱生物钟,导致开学后精神疲惫、状态不佳,作息调整切忌急于求成。建议开学前一周逐步适配校园作息,科学保障睡眠:小学生每日睡眠10小时、初中生9小时、高中生8小时,午休时间控制在20至30分钟。

孩子无论前一晚睡眠质量如何,都需坚持按时起床。建议每天早上到户外晒太阳,多接触自然光,帮助身体调整节律。睡前一小时放下所有电子设备,选择纸质读物安静阅读,减少屏幕蓝光对睡眠的干扰。



规范读写体态 守护视力脊柱

坚持“20-20-20”护眼原则:每用眼20分钟,远眺20英尺(6米)外景物20秒以上。读写保持“一尺一拳一寸”姿势,控制每日屏幕总时长。

日常保持头正、肩平、身直的读写姿势,守护视力和脊柱健康。



温柔疏导情绪 化解开学焦虑

临近开学,部分学生易出现情绪低落、易怒、失眠、厌食,甚至莫名腹痛、头痛等症状,属于开学压力引发的身心应激反应。秋季课程难度有所提升,部分学生面临分班换老师、重新认识同学等情况,加上入秋后日照变少,都容易造成情绪起伏。

家长切忌指责苛责,需耐心倾听、包容孩子的负面情绪。引导孩子通过运动、书写、绘画、深呼吸等方式释放压力,共同制定贴合实际的新学期小目标,缓解开学焦虑。



科学管控设备 远离网络依赖

摒弃一刀切的管控方式,可以逐步压缩每日上网娱乐时长。学习期间,把手机、平板放到另外的房间,远离视线范围。

用阅读、手工制作、户外玩耍、家庭小游戏代替刷短视频,多参与现实生活中的活动,帮助孩子慢慢摆脱对网络娱乐的依赖,重新培养专注做事的能力。



主动重启社交 快速融入校园

可以鼓励孩子主动和老同学聊聊天,说说对新学期的想法,聊聊校园趣事。提前恢复和同伴之间的互动,能够减少面对集体生活的陌生感与紧张感。

如果孩子连续一周以上存在严重失眠、吃不下饭、不愿与人交流、频繁身体疼痛,首先要前往医院排查躯体疾病。排除身体器质性问题后,及时联系学校心理老师,或是对接专业心理机构,尽早开展心理疏导干预。



均衡膳食运动 筑牢健康体魄

三餐尽量固定时间就餐,荤素搭配,多吃新鲜果蔬、优质蛋白,少买高糖零食、油炸膨化食品。

鼓励孩子每天开展1小时左右的健身活动,跑步、球类、骑行都可以。不要一直趴在座位上,起身走动舒展身体,减少久坐带来的身体疲惫。



温馨提示

孩子们顺利度过开学适应期,离不开家庭陪伴引导与家校协同发力。家长以身作则规律作息,营造良好居家学习氛围,家校同心守护学生身心健康。