

西安市中小学迎来开学季

创意开学仪式迎接新学期

2月13日,西安市中小学迎来了2025年春季学期的开学报到日。记者深入多所学校,实地探访了开学首日的校园情况。各校精心策划,以别具一格的仪式感,为学子们开启了一个充满活力的新学期。

8时30分,位于西安市莲湖区团结一路的庆安小学,一场主题为“灵珠归来 发舞童年”的开学仪式拉开帷幕。学生们在家长的陪同下步入校园,记者注意到,许多孩子头戴由环保材料制作的“个性发型”,与校门口迎接他们的学长扮演的玩偶合影留念,脸上洋溢着灿烂的笑容。

“新学期快乐,学习进步!”校长马玲带领全体教师在校门口迎接学生,亲切问候并赠送书签、糖果、发卡等小礼物。孩子们礼貌致谢后,欢快地跑向各自的班主任,兴奋地分享寒假和春节期间的趣事。校园内,各式创意头饰成为一道亮丽的风景线,不仅展现了孩子们的童真与活力,也体现了他们对传统文化的热爱与传承。

教师李雯向记者介绍,寒假期间,电影《哪吒之魔童闹海》爆火,深受孩子们喜爱。许多孩子被电影中哪吒的勇敢精神所感染,为角色极富中国特色的造型叫绝。为此,学校特别设计了“灵珠归来 发舞童年”的开学仪式,鼓励孩子们发挥想象力,利用塑料瓶、彩纸、木棍等材料制作独特的“发型”,寓意新学期“从头开始,从‘心’出发”。



庆安小学三年级(2)班的同学们创作沙画。

本报记者 阮班慧 摄

在三年级(2)班的教室里,班主任金伟老师通过精心制作的PPT,带领孩子们回顾电影中的经典场景,并引用电影中的励志台词,激励他们在新学期勇敢面对困难,努力追求梦想。金老师祝愿孩子们像哪吒一样无畏挑战,像灵珠一样闪耀光芒,像风火轮一样飞速前行,在学习中发现乐趣,在成长中收获快乐。

此外,班级还举行了一场特别的沙画仪式。孩子们与老师及家长代表一起,将象征阳光、快乐、幸福、勇气的彩色沙子倒入玻璃沙箱,形成一幅独一无二的班级沙画,以此鼓励孩子们在新学期共同努力、共同成长。

与此同时,学校操场上还开展

了丰富多彩的传统游艺活动,涵盖体育、美育、科学等多个领域。投壶、舞狮、射箭、击鼓、涂鸦、拓画、书法、障碍跑、机器人体验等项目,将传统文化与成长教育深度融合,为孩子们带来了一场“有温度、有深度”的开学仪式。操场上欢声笑语不断,孩子们在活动中感受到了传统文化的魅力,也以积极向上的精神风貌迎接新学期的到来。

同日上午,西安高新第八小学的开学仪式同样精彩。孩子们展示寒假实践成果,并将新学期愿望贴在黑板上。家长们为孩子准备了丰富的开学礼物,老师们则以窗明几净的教室环境迎接学生,让开学充满仪式感。

本报记者 张彦刚

西安交警多措并举护航开学季

为确保开学季西安市校园门前及周边道路安全、有序、畅通,西安公安交警提前安排部署,通过启动高等级勤务响应,全量铁骑巡查保障,“警校家”机制全面发力,整治学校周边道路交通秩序,强化全市路况实时感知,上好“开学第一课”,多措并举全力护航开学季,打造平安上学路。

新学期上好交通安全第一课

2月13日9时许,西安交警莲湖大队在莲湖区青年路小学举办了以“与文明相约 和探索同行”为主题的交通安全教育活动,为全校师生带来了别开生面的“开学第一课”。活动中,交警将交通安全知识宣讲与学生寒假实践成果展示深度融合,引导学生在趣味互动中筑牢交通安全意识。

“寒假期间,青年路小学的同学们积极参与了以‘长安阡陌说’为主题的综合性实践活动。”青年

路小学四年级学生浩浩介绍,他和同学们通过观看道路交通安全文化纪录片《长安阡陌》,开启了一段探索交通安全知识的奇妙之旅。浩浩积极运用所学知识,在马路上主动识别交通标志,遇到不认识的标志,便和父母一起通过网络查询,不断拓展自己的知识面。

连日来,西安公安交警主动走入校园,开展“平安校园行”法治宣传教育活动,推动道路交

通安全全面纳入学校日常法治教育,打造校园交通安全主题教育亮点。持续开展“开学第一课”“知危险会避险”“小手拉大手”等交通安全主题宣传教育活动,不断提升教师、学生及家长、校车驾驶人、随车照管人员安全守法意识,引导教育广大学生自觉抵制乘坐超员车、黑校车,杜绝闯红灯、横穿马路等危险行为,形成学生带动家庭、小家庭带动社会大家庭的良好氛围。

启动高等级勤务响应

2月13日,记者从西安市公安局交警支队了解到,开学首日,西安交警全面恢复全市范围内237处校园周边高峰勤务岗,“警校家”护学机制全面发力,做好校园门前交通安全保障工作。针对开学季,西安公安交警全警上路,每日出动警力不少于3500人次,做好交通保障工作,特别针对开学首日,上下学与上下班、周末出行叠加的大流量实

际,加强全市重点路段的疏导管控力度,严防发生大面积、长时间交通拥堵。

据了解,西安交警551辆铁骑也重点围绕校园周边道路,充分发挥铁骑灵活机动优势,强化高峰时段疏导力度,依托“114N”情指行一体化机制扁平化指挥快速处置交通事故,加强学校周边违停治理,做好接送学生车辆停车服务引导,确保校园周边道路安

全、有序、畅通。

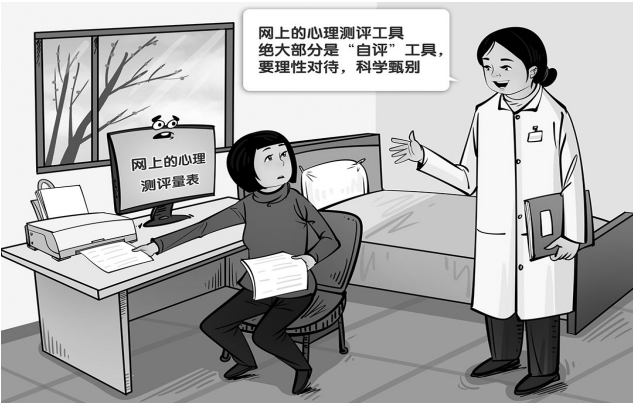
交警部门将于开学后,集中优势警力,在上下学重点时段开展校园周边重点车辆、重点交通违法行为整治行动。针对校车、面包车、两三轮等重点车辆及无证驾驶、非法载人、超速超员、不系安全带、不戴安全头盔、右转不让行、闯红灯逆行等重点交通违法行为,加大查纠教育力度。

本报记者 葛兰

在当今快节奏的社会中,心理健康与精神卫生问题日益受到公众关注。为普及相关知识,提高大众心理健康意识,国家卫生健康委2月13日举行新闻发布会,邀请多位心理健康与精神卫生领域专家,就青少年心理健康、成年人心理调适、老年人心理支持等热点话题进行解读。

如何守护“心灵健康”?

国家卫生健康委权威解读



新华社发 曹一作

青少年心理健康: 接纳情绪,科学引导

随着新学期的临近,不少青少年在享受完寒假悠闲时光后,面临着从“假期模式”向“学习模式”转换的挑战。

首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华建议,家长和学校应首先引导孩子接纳自己的情绪变化,通过适当运动、放松训练等方式减压和调整情绪。同时,提前调整作息時間,按照学校的作息安排,逐步适应新的生活节奏。此外,制订

合理的学习计划,主动参与社交活动,都是缓解开学焦虑的有效方法。

针对青少年可能遇到的心理问题,崔永华提到,学校心理咨询室、校外专业心理咨询机构以及全国统一心理援助热线“12356”都是青少年可以寻求帮助渠道。对于较为严重的心理问题,应寻求专业人员帮助。同时,家庭和社会的情感支持也是青少年心理健康的重要保障。

成年人心理调适: 理性看待网上的心理测评量表

网上有很多心理测评量表,该如何理性看待测评结果?

上海市精神卫生中心主任医师乔颖表示,网上的心理测评工具绝大部分是“自评”工具,如性格测评、焦虑抑郁情绪测评等,要理性对待,科学甄别。如果发现自己在某些心理问题倾向,应及时寻求专业机构的支持和帮助。

乔颖提醒,网上的心理测评量表存在一定局限性,通常只有有限的提示语,缺乏科学性和个性化指导,被测者可能会误解题目或者不能完全理解题目,导致测量结果不准确。部分量表还存在娱乐化、商

业化倾向,并非采用科学方法制定。

针对长假过后,一些人感到身心疲惫、提不起精神、出现睡眠障碍等问题,乔颖建议,长假结束后,应尽快调整作息,保证充足睡眠,恢复正常的三餐时间,并注意饮食均衡,适量运动。

在情绪和压力管理方面,专家建议,要学会识别自己的情绪,通过问自己“我怎么了”“我为什么要发火”“我的需求到底是什么”等问题,转换思维模式;做放松性训练,如呼吸训练,可以帮助缓解紧张情绪;找到绘画等适合自己的方式来表达情绪。

老年人心理支持: 加强情感联系,避免“社会孤立”

随着年龄的增长,一些老年人可能会感到被社会疏离或者孤立,缺乏归属感。

首都医科大学附属北京安定医院主任医师张庆娥指出,老年人的心理健康与个人性格、身体状况、家庭和社会支持等因素密切相关。老年人应从自身出发,建立良好的心态,提高心理适应能力,做好个人健康管理,关注自身身心健康。积极参加社交活动,扩展社交圈,避免“社会孤立”。同时,可以培养广泛的兴趣爱好,发挥自己的“余热”。

家庭和社会在老年人心理支持中扮演着重要角色。张庆娥说,子女和家属应多关心老年人,增加见面频率和交流时间,让他们感受

到“被需要”。社会层面也应加强对老年人的支持,提供更多的社会活动机会,营造温馨互助的氛围,共同帮助老年人面对生活中的情感孤立问题。

针对当前社会上流行的心理健康相关“热词”,如“松弛感”“精神内耗”等,北京大学第六医院主任医师黄薛冰表示,这些网络热词的出现反映了全社会对心理健康的关注,也体现出精神心理健康知识的普及。她提醒公众,焦虑和抑郁都属于人类的情绪反应,具有心理属性和生理属性。当出现不明原因的躯体不适症状时,应首先进行躯体检查,排除器质性疾病后,再考虑是否由心理问题导致。

新华社记者 李恒 董瑞丰