

新学期新气象 这些变化与孩子息息相关

新学期开始了,哪些变化需要关注?如何帮助孩子正确面对开学综合征?

今年秋季起,所有幼儿园大班免保教费

8月5日,国务院办公厅印发《关于逐步推行免费学前教育的意见》,明确从今年秋季学期起,免除公办幼儿园学前一年在园儿童保育教育费;对在教育部门批准设立的民办幼儿园就读的适龄儿童,参照当地同类型公办幼儿园免除水平,相应减免保育教育费。

中小學生每天综合体育活动时间不低于2小时

根据《教育强国建设规划纲要(2024-2035年)》,实施学生体质强健计划,中小學生每天综合体育活动时间不低于2小时,加强校园足球建设,有效控制近视率、肥胖率。

扩大中等职业学校国家助学金覆盖面

按照2024年10月发布的《关于调整高等教育阶段和高中阶段国家助学金政策的通知》,从今年春季学期起:

普通高中国家助学金平均资助标准由每生每年2000元提高到

2300元,具体标准由各地结合实际在1200—3500元范围内确定,可以分为2—3档。

中等职业学校(含技工院校)国家助学金除了和普通高中一样平均资助标准由每生每年2000元提高到2300元之外,还扩大了覆盖面,在原先全日制学历教育正式学籍一、二年级在校涉农专业学生和非涉农专业家庭经济困难学生的基础上,将三年级纳入资助范围。

提升科学教育在课后服务中的比例等

根据教育部办公厅印发的《中小学科学教育工作指南》,提升中小学科学教育在课后服务中的比例,根据不同学段学生知识经验思维水平、兴趣特点,进阶式、一体化开展科学类课后服务。通过开展自然观测、科学探究、工程实践、创客活动、项目研究等,提升科学类课后服务的吸引力。充分调动相关力量确保每所学校至少有1名科学副校长鼓励并支持高水平综合性大学、科研院所等单位的科学家、理工科专家担任科学副校长。

9月起北京中小学将开展人工智能通识教育

根据《北京市中小学人工智能

教育地方课程纲要(试行)(2025年版)》,从2025年秋季学期开始,全市中小学校开展人工智能通识教育,每学年不少于8课时,实现中小學生全面普及。

如何应对秋季“开学综合征”?

“开学综合征”产生的本质,其实就是从假期到学期的转变。这一过程中儿童青少年最直观的感受就是生活作息的迅速变化,学习、睡眠时间被固定,对自由时间的掌控感大幅降低,将给儿童青少年从生理到心理带来双重适应困难。其次,开学意味着更多的学业任务和压力,儿童青少年从安逸的假期心态突然进入不同模式,难免滋生紧张、不愉快等不良情绪。除此之外,不愿与家长分离、担心校内的人际关系、因升学或转学带来的适应困难,也都是“开学综合征”的常见原因。

相比春季,秋季开学环境更复杂:学生需应对更高难度的课程,重建社交圈,或面对好友分班、老师更换等变化。此外,秋季日照缩短、天气转凉,会影响血清素等神经递质平衡,成为学生情绪波动的生理诱因。

家长应如何帮助孩子应对“开学综合征”?

1. 从生活习惯入手

家长应该至少在开学前一周就开始有计划地带领孩子适应开学生活,如逐步规律作息,将孩子的作息时间调整至与开学后的作息一致;鼓励保证良好的进餐习惯,健康均衡饮食,尤其关注减少高糖食品、碳酸饮料等摄入;控制电子设备的使用时间,在家中设定“无屏幕时间”,与孩子一起避免网络沉迷;培养孩子运动的良好习惯,中等强度的运动有助于放松全身肌肉,促进大脑内啡肽的分泌,也能有效缓解焦虑、抑郁等情绪。

2. 从对孩子的观察入手

开学前,家长可以主动询问孩子是否做好了开学的心理准备,同时观察孩子是否出现无精打采、唉声叹气等情况,是否在距离开学日期越近的时候这些表现越明显。而在真正开学后,更应及时关注孩子的情绪变化,多询问孩子在学校中的感受,如是否与老师、同学保持了良好的人际关系,是否在学习中感受到困难(注意力无法集中、内容难以理解)等。

3. 从孩子自身入手

许多孩子对于“开学综合征”存在易感性,如人际支持差、学习成绩差、自尊水平不稳定等。家长应该注重对孩子的全面培养,帮助他们增强沟通技巧,提升融入群

体的能力;寻找适切的学业目标和有效的学习方法,并形成合理健康的学业压力管理模式;协助孩子发现兴趣爱好,并从中培养成就感和自信心。这些日常养育的改变都有助于孩子形成对于“开学综合征”的免疫力。

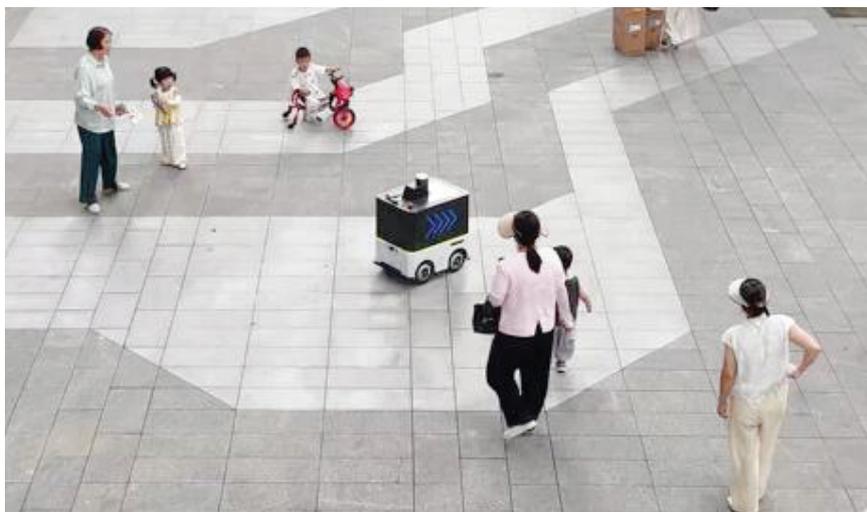
4. 从家庭系统入手

如果观察到孩子真的出现了“开学综合征”,家长也需努力调整自己的情绪,让良好的家庭氛围成为孩子最有力的支持系统。家长应做到理解这些问题出现的原因,尝试帮助孩子厘清当前的感受,表现出与孩子一同攻坚克难的信心与行动,而不是认同甚至放大孩子的情绪体验,或者反过来加以指责,最终让问题愈演愈烈。

5. 从外部支持入手

除了安抚孩子的情绪外,家长还有一项非常重要的任务,就是评估孩子当前的情况是否需要寻求专业医疗机构的帮助和指导。有些孩子出现的问题已经严重影响了自己乃至整个家庭正常的生活,这时家长应该积极寻求精神科医生或心理治疗师的评估,采取适当的干预措施。家长也可以通过接受心理教育、学习稳定化技术或其他情绪管理技巧,帮助孩子更好地应对困难。

(来源:中国政府网、网络)



会乘电梯、懂避行人

社区配送机器人将进驻贵州107个小区

一个四四方方的机器人,在小区里自如穿行:它精准绕开行人,自主控制门禁、搭乘电梯,将快递外卖稳稳送至住户门前。这位“主角”正是诞生于贵州科学城的明星产品——融云创新科技(贵州)有限公司(以下简称融云科技)研发的室内外一体化配送机器人。“核心在于攻克复杂场景下的自主导航难题。”融云科技创始人吴

冲道出产品竞争力。该机器人融合激光雷达与视觉多模态感知技术,兼具载重能力与灵活身手,可爬坡避障,更能“无接触”操控电梯。该产品整机售价在两万元以内,仅为同类产品的30%。据了解,融云科技成立仅三个月,便一举斩获超7000万元订单,500台机器人即将进驻全省首批107个小区。今年3月,吴冲在贵州科学城

创立融云创新科技。公司瞄准自动驾驶、机器人及AI前沿技术商业化,深耕末端物流、环卫清洁、矿区运输等场景,提供配送机器人、无人清扫车及矿车自动驾驶解决方案。

“未来必是人机共生世界,愿我们的机器人走进千家万户。”吴冲信心满怀。(贵州日报天眼新闻记者 赵旭婉婷)

“拇指越长,脑子越大”是真的吗

当我们用拇指和食指灵巧地捏起一枚细小的图钉,或是稳稳地握紧一支笔写下名字——这些看似简单的动作,背后却藏着人类数百万年进化的秘密。现在,科学家们发现:我们灵活的拇指和聪明的大脑,可能是一起“长大”的。

一项令人惊叹的新研究揭示了一个惊人的规律:在灵长类动物中,拇指越长,大脑就越大。这不仅发生在人类身上,还贯穿了从猕猴、猴子到猩猩的整个灵长类家族。

这项由英国雷丁大学主导的研究,分析了94种灵长类动物——包括现存物种和珍贵的化石记录,时间跨度长达数千万年。科学家们测量它们的拇指长度与身体比例的关系,并对比其脑容量。结果发现:那些拥有相对更长拇指的物种,几乎无一例外地拥有更大的大脑。

过去,我们总以为是大脑先变聪明,然后才学会了使用工具。而现在我们知道,原来手和脑是“手拉手”一起进化的。换句话说,当我们的祖先开始频繁地捡起小树枝、剥开果壳、制造石器时,他们不仅需要更灵活的手指,还需要更强大的大脑来“理解”这些动作的意义。每一次抓握、每一次翻转,都在刺激大脑的成长。

这就是一场持续数百万年的“技能升级”游戏——你学会了新操作,大脑就得扩容来记住它、优化它,甚至教给别人。

最让人意外的是,管这事,不是大脑的“运动区”,而是“思考区”!

科学家原本猜测,灵活的手指应该和负责协调动作的小脑有关——毕竟小脑就像身体的“指挥官”,管着平衡和精细动作。

但研究结果出乎意料:真正随着拇指变长而增大的,是大脑中的新皮层——也就是我们进行思考、感知、计划和意识活动的“高级指挥部”。这意味着,灵长类动物发展出灵巧双手的过程,不只是“学会动手”那么简单,而是推动了认知能力的整体飞跃。

这些看似微小的探索,可能正是工具使用、社会合作乃至语言诞生的起点。

有趣的是,在这项研究中,人类不是特例,而是进化的“集大成者”。

即使科学家把人类和已灭绝的人类亲戚(例如尼安德特人)的数据从分析中剔除,这个“拇指长一大脑大”的规律依然成立。这说明:这不是人类独有的奇迹,而是整个灵长类动物在演化道路上共同走出的一条路径。

(来源:科技日报)



文明健康 绿色环保

积极参与垃圾分类 共同呵护绿色家园

