

别把“假后综合征”带到学校

专家：循序渐进培养孩子正确的生活及学习习惯



□见习记者 王博东

再过几天中小学就要开学了，原本是学生即将高高兴兴重返学校的时候，住在老城区的陈女士却在为她孩子目前的状态而发愁。

1 眼看要开学，却提不起精神来

“我家孩子过完暑假就该上初二了，眼看要开学，他却老提不起精神来。白天瞌睡，晚上玩游戏，要是到了学校，他能适应新学期的生活吗？”近日，陈女士在本地某论坛发帖道出了她的烦恼，寻求网友的帮助。

帖子一经发出，立即引来数十名家长回

应。网友“码字小书童”回复：“我家孩子也一样，是不是咱做家长的在假期太放任孩子，导致他们不想学习了？”

近日，记者辗转联系到陈女士，她表示很担忧孩子的现状。陈女士的儿子小铭（化名）也苦恼地表示，他也不知道是怎么回事，暑假快过完了，但对开学没有兴趣。

2 不容忽视的“假后综合征”

对此，洛阳师范学院教育科学学院心理学讲师李燕表示，陈女士孩子的情况是比较明显的“假后综合征”，也可称为“开学综合征”。出现这种症状是因为学生人群平时的学习生活节奏快且相对固定，暑假期间彻底放松后，原有的生物钟被打乱并形成了相应的假期生活习惯，如果想恢复原有状态，心理和生理上就会产生焦虑、散

漫等症状。

“相比成年人，学生的‘假后综合征’不容忽视。”李燕表示，因为学生的自制能力相对较差，如果不能及时引导纠正，往往会影响到学生以后的学习。李燕说，“假后综合征”并不是病，而是一种心理问题。一般情况下，只要及时发现并加以引导就可消除这种症状。

3 专家：循序渐进培养孩子正确的生活及学习习惯

李燕表示，临近开学的这几天时间里，家长应及时调整孩子的作息时间，以便孩子能够形成适应新学期学习状态的生物钟。此外，学生也可自行或在家长的安排下对以往的课程进行查漏补缺，并着手预习新学期的功课，制订相应的新学期学习计划。

李燕说，对不同阶段的学生，家长也应采取不同措施。对学前教育及小学阶段的学生来说，家长可每天安排相应的亲子教育，并适当给孩子布置一些家庭作业，以培养他们的注意力。对自制力相对较好的初、高中学生

来说，家长可及时督促提醒。

郑州大学附属洛阳中心医院心理咨询科主任医师史静杰表示，如发现孩子有“假后综合征”，家长要帮助孩子及时调整，以便其能适应新学期的生活。除了要保证正常的作息规律，家长还应引导孩子形成正常的生物钟，减少户外活动，有意识地尝试回归校园生活。在饮食方面则要多吃蔬果，少吃油腻的食物，不宜暴饮暴食。

史静杰还提醒家长，在尝试消除“假后综合征”时，应循序渐进培养孩子正确的生活及学习习惯，否则会适得其反。

企业献爱心，孩子们有了新课桌

□记者 杨玉梅 通讯员 刘冉

“娃娃们开学就能用上新课桌椅，再也不用趴在低矮的桌子上写作业了。”25日，汝阳县付店镇泰山村泰山小学50多岁的贺校长高兴地说。这一天，泰山小学收到爱心企业捐赠的159套课桌椅。

为他们捐赠课桌椅的是洛阳青峰网络科技有限公司成立的爱心组织——“萤火虫爱心社”。今年7月，爱心社的负责人黄伟曾和我市有关领导到泰山小学参加调研工作。“当时，我看到该校学生的课桌椅分三种，第一种是木板支起的长条桌，非常低矮，凳子是学生从家里拿的；第二种是双人课桌椅，但非常破旧，好多抽屉已经放不进东西；第三种是单人课桌椅，也非常旧，校长说这是买的其他学校淘汰的，便宜。”黄伟说。

从汝阳县回来后，黄伟就开始组织爱心社为泰山小学捐赠课桌椅。泰山小学共有

260名学生，当天捐赠的159套课桌椅是第一批。黄伟表示，随后还要捐赠第二批，让该校所有的学生都用上崭新的课桌椅。

据了解，当天还有3家企业为付店镇的小学献爱心，其中容威家电为马庙小学捐赠了231套课桌椅，小白兔牙科医院为东沟小学捐赠了119套课桌椅，美联商贸有限公司为马庙小学捐赠了7箱节能电灯泡。

洛阳博爱眼科医院
治近视更安全 更精确 更完美
全程激光 无刀手术
电话：63656666

开学在即，学生用品热销——

拉杆式书包受关注 有利有弊莫盲目选购



某超市销售的拉杆式书包。



核心提示

□见习记者 张锐鑫 文/图

开学在即，学生用品开始热销。近日，记者走访发现，今年市面上的拉杆式书包受到市民关注。相关人士提醒，拉杆式书包有利有弊，家长最好弄清楚孩子的需求，不要盲目购买。

▶▶ 学生用品销售进入高峰期

24日上午，记者在家乐福超市入口处看到，该超市针对学生用品设立了专门的促销货架，不时有家长带着孩子在旁驻足选购。

家乐福公关经理张瑜表示，此次该超市针对开学消费热，专门采购了一批学生用品，品种也比平时要多。价格方面，今年

和去年相比涨幅不大，约10%。王府井超市采购部相关负责人王瑞芬称，本月该超市书包、箱包等学生用品的销量有显著增长，在18日、19日达到高峰，而随着8月底9月初各学校纷纷开学，销量会慢慢恢复至平时水平。

▶▶ 拉杆式书包受关注

在家乐福超市的学生用品促销区，一款拉杆式书包被放在促销架上显眼的位置，吸引了一些市民的关注。记者看到，这款书包背部，有一个类似行李箱拉杆的装置，底部还有两个滑轮，使用者既可以背着走，也可以拉着走。由于有拉杆，拉杆式书包的重量比普通书包要重很多。

在丹尼斯超市市政和路店也有此类书包出售。在该超市，一款“托马斯TCS拉杆书包”标价为289元，而其他同档次的普通

书包仅售50元至100元。也就是说，拉杆式书包比普通书包贵2倍到5倍。

记者随机采访了几名在丹尼斯超市市政和路店购物的市民，发现不少市民对于拉杆式书包还是第一次听说。在该超市购物的李女士表示，其上小学三年级的孩子平时要背较重的书包，她于心不忍，而这种可以拉着走的书包能让孩子的肩膀多少放松一些，更加省力，但两百多元的价格让她有些望而却步。

▶▶ 是否购买要看孩子需求

对于受市民关注的拉杆式书包，郑州大学附属洛阳中心医院骨科主任医师王相友认为，如果学生所携带书籍、文具不多的话，没必要购买。“这种结构的书包对于拖拉较重的行李非常方便，但是一般小学生所背的东西并不是很重，所以没有必要购买。”王相友说。

张瑜称，拉杆式书包有利有弊，优点为可以解放双肩，缺点为如路况不好，或者上楼梯时，拉杆式书包反而很不方便。对此，张瑜建议家长应根据孩子的需求购买。“对

要背很多东西而且上下学路况较好的学生来说，可以选用这样的书包，反之就没有必要。”张瑜说。

对于书包的选购，王相友建议，书包肩带的宽度适中即可，既不要太宽也不要太窄。“适当的宽度能减轻书包对肩膀的压力，但是肩带太宽的话对肩膀摩擦力较大，影响舒适度。”他说。此外，他还建议家长给孩子购买双肩包而不是单肩包，因为孩子背单肩包，双肩受力不均，长期使用会对孩子的身体健康造成影响。