

开学季，要收心也要小心



▲资料图片

开学季到来，不少学生的生物钟暂时调整不过来，还可能出现烦躁、抵触等情绪；同时，有不法分子利用家长和学生

在转学、融入学校方面的焦虑、信息不对称等实施诈骗。如何调整身心状态、缓解开学焦虑？学生和家长怎样应对不法分子的骗术？有关部门及专家作出提示，助大家调适身心、擦亮双眼，从容迎接新学期。

——编者

调好身心，从容迎接新学期

暑假结束，不少孩子假期作息随性、运动减少，开学后，难免出现烦躁、抵触、睡不醒、注意力涣散等。很多家长急于强制孩子收心、快速扭转状态，反而激化亲子矛盾，让孩子身心适配更加困难。对此，北京大学人民医院睡眠医学科主任、主任医师韩芳和医学心理科主治医师张诗雨分享了一套简单易操作的家庭身心调适方案。科学调整作息、情绪、运动、饮食习惯，可帮助孩子从假期的松弛状态平稳过渡至校园学习状态，实现短期调适与长期习惯养成的兼顾。

循序渐进调作息，校准生物钟

假期作息紊乱，是孩子开学疲惫、课堂走神、注意力不集中的主要原因之一。韩芳介绍，睡眠关乎大脑记忆、生长激素分泌与情绪调控，规律且充足的睡眠是孩子高效学习、稳定心态的重要基础。依据教育部标准，各学段学生每日推荐睡眠时长为：小学生不少于10小时，初中生不少于9小时，高中生不少于8小时。

不少家长习惯在开学前夕强行纠正孩子的作息，这种“急刹车”式调整，极易导致孩子失眠、烦躁、适应不良。专家推荐渐进式早睡早起法：开学前一周启动调整，每日入睡、起床时间同步前移15—30分钟，平缓贴合校园作息，给生物钟充足的适配时间，避免节律剧烈波动。

同时，睡前环境与习惯管理至关重要。睡前1小时须督促孩子放下手机、平板、电脑等电子产品，以免屏幕蓝光抑制褪黑素分泌，拖延入睡时间、降低睡眠质量。家长可陪伴孩子阅读纸质书籍、聆听舒缓音乐，营造安静松弛的睡前氛围，助力孩子快速安稳入眠。

接纳开学小焦虑，温柔收心不施压

不少家长发现，开学后，孩子容易发脾气、闷闷不乐，反复念叨“不想上学”。张诗雨提示，开学前的紧张、担忧属于正常适应反应，也就是大家常说的“开学综合征”，家长不必过度紧张，更不要否定、指责孩子的负面情绪。“轻视、否定孩子的焦虑，只会让孩子封闭内心，拒

绝沟通。先接纳情绪，再温和引导，才是正确的收心方式。”

亲子沟通中，建议用积极暗示替代消极唠叨。少说“赶紧收心，不许再玩了”，多说“很快就能和好朋友见面，一起参加课堂活动”，唤醒孩子对校园生活的期待。

同时，家长还可以和孩子一起制定轻量化、易落地的新学期小目标，鼓励孩子自主整理书包、准备文具、规划每日作息。自主参与的过程能够缓解环境变化带来的不安。

张诗雨提醒，若孩子持续两周以上严重失眠、食欲不振、回避社交、抗拒到校，伴随不明原因腹痛、头痛等不适，建议及时联系学校心理老师或前往专业心理门诊评估干预。

饮食搭配调理好，养出开学好状态

科学的运动、规律的饮食，是孩子身心状态回归的保障。假期久坐少动、户外活动不足，会导致孩子体能大幅下降。开学后骤然参与高强度体育活动，极易出现疲惫乏力、肌肉酸痛，甚至引发运动损伤。应适度运动，逐步恢复体能。张诗雨建议遵循“由静到动、循序渐进”的原则：调适初期每天开展20—30分钟低强度运动，快走、拉伸、居家体操均可；身体适应后，逐步过渡至每日60分钟中高强度户外运动。晨起在户外自然光下活动还能辅助校准生物钟、舒缓焦虑情绪。

规律饮食，告别零食依赖。三餐不规律、零食甜食过量、含糖饮料泛滥，是孩子开学后精神萎靡、肠胃不适、专注力下滑的重要诱因。建议进行饮食调理，逐步减少零食、甜品、含糖饮料摄入，回归三餐定时定量的规律节奏。日常膳食搭配杂粮、新鲜蔬果与优质蛋白，清淡养胃、均衡营养，改善假期积食、体虚乏力等问题，以饱满体魄迎接校园集体生活。

开学过渡，不是催促孩子快速“切换模式”，而是亲子配合，给予缓冲、理解与陪伴。作息慢慢调、情绪好好聊、运动饮食稳步回归，循序渐进，方能减少适应阵痛。

专家提醒：身心健康，才是新学期最重要的起点。多一点耐心，少一点催促，家校携手，守护每一名孩子健康、从容奔赴新学期。

警惕诈骗，筑牢安全防线

开学季是不法分子利用家长焦虑情绪、信息不对称实施诈骗的高发期。近期，各地公安机关与教育部门联合打击多起涉招生网络乱象，为广大学生及家长敲响警钟。结合近期发生的案件，警方提醒，当前需重点防范两类骗局：一是“花钱择校”类虚假宣传，二是冒充校方收集信息。

骗局一：虚构“内部渠道”实施择校诈骗

山东省临沂市公安局兰山分局在工作中发现，微信昵称为“期许”“蜜桃”“小刘同学”的网友在个人朋友圈及10余个微信群反复发布“专注转学入学（随时）及暑假后入学办理”，可办理兰山区、河东区30余所中小学入学、转学的虚假信息，声称“百分之百确保入学、全程稳妥、可靠放心”，诱导群内家长添加微信私下咨询，扰乱正常教育秩序。

经初步研判，警方迅速展开调查取证，并将涉案人王某某等人抓获。经查，王某某利用家长择校焦虑，在实际没有办理能力的情况下，发布虚假入学转学信息，其余3人转发，形成发布、引流的违法链条。根据治安管理处罚法相关规定，4人扰乱入学招生秩序，被依法予以行政处罚。

临沂市公安局兰山分局办案民警介绍，这类涉及招生录取的诈骗套路并不复杂：不法分子专门瞄准家长望子成龙的急切心理，编造“有内部门路”“有剩余指标”“花钱就能择校”的谎言，通过社交群组、朋友圈、短视频平台扩散传播。很多家长抱着“试一试”的心态转账交费，最终不仅钱财打了水漂，还可能耽误孩子正常入学，得不偿失。

骗局二：冒用高校名义组建“新生群”获取信任

8月初，黑龙江工商学院接到新生家长王女士反映，一位自称“学校老师”的人和她联系，对方以协助办理校园卡、登记新生服务信息等名义要求她提供姓名、身份证号、联系方式等个人信息。王女士当时并没有提供个人信息，而是拨打孩子录取通知书上提供的学校官方电话咨询，沟通后她才了解到，该人员并非学校工作人员，相关电话及服务内容均未经学校授权。

“随着新生入学季到来，部分机构和个人利用考生及家长关注度较高的特点，盗用学校名称、校徽等标识，注册非官方账号、组建新生交流群，通过‘学长学姐答疑’‘新生服务’等方式获取信任，再以协助办理校园卡、登记服务信息、推销床上用品等名义索要身份证号、银行卡信息，甚至引导转账缴费。这类冒用高校名义开展线上活动的情况，已成为我们暑期招生服务阶段重点关注的问题。”黑龙江工商学院学生处处长张玉娜说。

官方渠道最可靠，多方核实莫轻信

针对上述风险，公安及教育部门提醒，要注意以下几个方面：

一是认准官方渠道。临沂市教育局提示，学校招生全程严格落实教育部门政策，标准公开、流程透明，从未委托任何个人或第三方机构代办入学、转学，也不存在所谓的“内部名额”“特殊指标”。正规院校不会通过陌生社交群组索要重要隐私信息。临沂市公安局也发出提醒，家长如需咨询招生政策、办理入学手续，请拨打教育部门公布的官方咨询电话，或直接前往学校现场了解，这是获取招生信息最可靠的途径。

二是保持警惕、及时核验。黑龙江省公安厅刑侦总队民警梁泽群表示，凡是在非官方渠道要求提供身份证号、银行卡信息，或是引导转账缴费的，一律要高度警惕。各位新生和学生家长获取入学相关资讯务必认准学校官网、官方公众号以及录取通知书载明的联系电话，谨慎加入来源不明的新生交流群，不要轻信群内陌生人员发布的各类服务信息，遇到可疑人员、可疑信息，优先拨打学校官方电话核验身份。

三是保存证据、立即报警。临沂市公安局提示，如不慎遭遇诈骗，或发现编造散布虚假招生信息的线索，请完整留存聊天记录、转账凭证、录音录像等证据，并立即向公安机关报案。

临沂市公安机关表示，将持续推进净网行动和网络涉教乱象集中整治，对编造散布虚假招生信息、扰乱公共秩序的违法行为保持“零容忍”，依法严厉打击，切实维护正常教育招生秩序，守护好群众的财产安全。

（据人民网）