

开学季来临 如何呵护学生的心理健康?

新华社长沙8月28日电(记者帅才)开学季来临,一些学生出现紧张、食欲减退、失眠等症状,让家长担心。心理治疗师提醒,家长要尽快帮助孩子调整心态,元气满满地迎接开学。

“近期,一些学生出现焦虑、紧张不安等不良情绪,还有学生失眠、食欲不振、性格改变,对开学产生抵触心理,这是开学综合征的表现。”湖南省长沙市中心医院神经内科心理治疗师赵伟介绍。

如何帮助学生积极调整心理状态,更好地迎接新学期?赵伟建议,首先,家长应该积极营造和谐的家庭关系和良好的沟通环境,鼓励孩子表达感受和困扰,家长要耐心倾听,不要轻易打断或否定孩子的情绪体验;二是增强情感连接,家长和孩子通过共同参与活动等方式,让孩子感受到家庭温暖和归属感;三是积极调整学生的作息和生活习惯,与上学作息时间保持一致,保持规律饮食和适度运动;四是家长和学生一起制定合理

的学习计划,鼓励孩子设定新学期小目标,增强孩子的价值感和自信心。

“家长要学会和孩子好好沟通。”湖南省健康管理学会学生心理健康专业委员会主任委员赵丽萍说,家长要了解孩子的心理发展规律,与其平等沟通,引导他们积极说出自己的感受和体验。当家长发现孩子出现不良情绪时,要学会倾听,及时开导孩子,给予他们一定的独立空间,也要尊重孩子的主观意愿,培养他们的兴趣爱好,鼓励孩子参加集

体活动,让他们的心态更阳光。

赵丽萍提醒,除了学生要调整好心态,家长和老师也要积极调整心态,避免对孩子有不切实际的过高要求,给他们太大的压力,加重他们的心理负担。如果孩子出现长时间的情绪低落、焦虑、睡眠障碍、沉迷网络等问题,老师和家长要引起重视;如果孩子出现明显的性格变化和持续两周以上的异常行为,家长应带孩子到医疗机构进行心理评估,积极进行心理调适。

创新科学教育 一整套航空航天科技课程面向中小学推出

中国青少年科技教育工作者协会航空航天科学教育专委会近日向社会发布“星辰启航”青少年航空航天科技课程,为中小学提供可在课内外实操的科技教学课程体系。

该套课程由中国青少年科技教育工作者协会航空航天科学教育专委会联合北京航空航天大学、清华大学、南京航空航天大学等高校,及航空航天领域专家团队共同开发和设计,目前包含224

节航空科技课程和224节航天科技课程。

据介绍,该套课程立足科学、技术、工程、艺术和数学等多个学科领域的深度交叉与融合,独创“以玩导入、以做促思、以比激创、以写成家”课程

设计理念,在玩和做的过程中培养学生的探究实践能力和创新思维,致力于提升青少年对航空航天科技的兴趣和科学素养,为国家航空航天科技事业打好人才基础。(据新华社电 记者温竞华)

首次!

中国空军运-20与歼-10 表演机编队飞越金字塔

据新华社开罗8月28日电(刘济美、高思峰)受邀参加首届埃及航展的中国空军运-20与歼-10表演机编队28日飞越金字塔,为中埃两国友谊留下历史见证。

当地时间28日中午,中国空军1架运-20与空军八一飞行表演队6架歼-10表演机编队飞越金字塔上空,歼-10表演机在空中拉出象征中埃两国国旗颜色的6道彩烟,吉萨金字塔景区内的观众争相合影留念。

“今年是中埃建立全面战略伙伴关系10周年,这场飞行表演是现代科技与历史古迹的完美融合,留下的是精彩的瞬间和‘友谊的航迹’。”空军八一飞行表演队队长李斌说。

运-20飞行员庞荣奇介绍,受邀参展的这架运-20曾远赴汤加执行运送救灾物资任务,任务机组10余次参加国际人道主义救援、接运在韩中国人民志愿军烈士遗骸回国等重大任务。

空军新闻发言人谢鹏日前表示,这



8月28日,在埃及吉萨金字塔景区,中国空军1架运-20与空军八一飞行表演队6架歼-10表演机编队飞越金字塔上空。
新华社发(王超杰 摄)

是空军八一飞行表演队首次前往非洲国家进行飞行表演,也是表演队出国表演航程最远的一次。任务机组一路上飞越戈壁、雪山、海洋、沙漠,既检验了遂行任务能力,也展示了中国空军远程机

动投送能力和实战化训练水平。

据了解,首届埃及航展将于9月3日至5日举办,其间,运-20与歼-10表演机还将共舞蓝天,充分展现中国空军自信开放的风采。

国家体育总局原副局长 杜兆才受贿案 一审开庭

8月28日,湖北省武汉市中级人民法院一审公开开庭审理了国家体育总局原党组成员、副局长,中国足球协会原党委书记、副主席杜兆才受贿一案。

湖北省武汉市人民检察院起诉指控:2012年至2022年,被告人杜兆才利用担任国家体育总局田径运动管理中心党委书记、主任,国家体育总局党组成员、局长助理、副局长,中国足协党委书记、副主席等职务上的便利,为有关单位和个人在赛事承办、人事安排、球员转会等方面提供帮助,直接或通过亲属等人非法收受财物共计折合人民币4341万余元。(据新华社电)

肺癌、结直肠癌 筛查与早诊早治 方案公布

国家卫生健康委日前公布2024年版的肺癌、结直肠癌筛查与早诊早治方案,指导各级癌症防治机构进一步提升防治效果。方案主要内容包括相关癌症流行病学情况、高风险人群界定、筛查对象、筛查方法、筛查频率、早诊早治原则和随访管理等。

根据筛查与早诊早治方案,对肺癌高风险人群进行低剂量螺旋CT筛查,可有效提高人群肺癌早期诊断率。肺癌的早期诊断主要依赖影像学检查,必要时可结合病理学检查。对结直肠癌,筛查与早诊早治方案推荐结肠镜检查作为一线筛查方法。(据新华社电 记者董瑞丰)

国航、南航接收首架C919飞机

8月28日,中国国际航空公司和中国南方航空公司在中国商飞总装制造中心浦东基地同时接收首架C919飞机。这标志着C919飞机即将开启多用户运营新阶段。

国航C919首架机为延程型,采用158座两舱布局,包含8个公务舱和150个经济舱。南航C919首架机为标准航程型,采用164座三舱布局,包含8个公务

舱、18个明珠经济舱和138个经济舱。两架飞机均装配定制化的客舱座椅等设施,全舱配置个人充电接口。

交付活动现场,中国商飞向国航、南航颁发飞机销售证并移交飞机交付纪念钥匙。中国民航局向国航、南航颁发国籍登记证、单机适航证和无线电台执照。

为保障C919飞机顺利引进和后续

顺畅运营,国航、南航与中国商飞将合作推进飞机选型、生产监造、人员培训、运行准备等各项工作。

据悉,截至目前共有9架C919飞机交付客户。其中,中国东方航空公司的C919飞机自商业首航以来,已连续平稳运行15个月,执飞5条定期航线,累计执行商业航班超3600班次。

(据新华社电 记者黄铭滔、贾远琨)