

拥抱新学期 逐梦新征程

杨凌中小学全面开学

九月，是收获的季节，也是播种希望的季节。当九月的阳光洒在校园的每一寸土地上，杨凌各中小学迎来了新的学期。熟悉的铃声响起，唤醒了

沉睡一夏的校园活力。莘莘学子们怀揣着梦想与憧憬，踏入知识的殿堂，新的学期，新的征程，就此拉开帷幕。



童年的快乐和五光十色的泡泡息息相关，杨凌高新幼儿园用童话世界里的伙伴们迎接小可爱的归来，托育中心迎来了新学期家长开放日活动，老师和家长孩子们互动交流，为宝贝尽快适应幼儿园生活奠定基础。



杨凌高新第六幼儿园以“爱国教育”“安全教育”“健康教育”为出发点，认真上好“开学第一课”，让爱国情怀和安全教育在幼儿心中落地生根，让良好的常规和卫生习惯伴随孩子健康成长。



杨凌高新小学以“昂扬新时代中国精神争做新时代阳光少年”为主题的开学典礼，用奥运精神、新时代中国精神激励、鼓舞学生，拉开了“开学第一课”的序幕。



朱砂启智、正冠明理、敬拜先师、击鼓明志、开笔书写……杨凌高新第四小学举行创意十足、仪式感满满的新生开学礼活动，让孩子们在传统文化的浸润中开启新的校园生活。



杨凌高新第五小学举行了“新学期做自己的冠军”趣味大闯关以及新生家长会暨适应性体验等一系列开学活动，鼓励孩子们勇敢尝试、快乐成长，以崭新的姿态开启美好的校园生活。



开学第一天，陕西师范大学杨凌实验中学的领导班子深入教学一线，与学生同上“开学第一课”，确保各项教学工作顺利开展。老师们倾情投入，学生们积极配合，课堂氛围既和谐又精彩。

(综合报道)

家校携手引导孩子应对“开学焦虑”

刚刚开学，有的孩子可能会出现一些状况：失眠、嗜睡、头晕、恶心、拉肚子，或者注意力不集中、记忆力减退、厌学、焦虑、烦躁等。面对这些“开学综合征”，家长和老师应该如何引导和帮助孩子？8月28日，记者采访了西安市人民医院（西安市第四医院）儿童保健中心心理治疗师齐晶。

“首先要明确，‘开学综合征’不是医学诊断的病症名称，而是指假期结束、开学之初，孩子们从‘假期模式’切换到‘开学模式’所表现出的一系列身心不适应状态。”齐晶说。心理学认为，上述不适应的生理表现都是人潜意识的心理防御机制将一些不愿面对的、不认同的、被压抑的、不愉快的负面情绪，转换成一些躯体症状而造成的，会持续一段时间。

对于出现“开学综合征”的具体原因，齐晶表示，有的家长认为放假就应该放松，孩子晚睡早起，作息被打乱了，开学后要很快进入固定模式，部分孩子会不适应；有的家长假期给孩子日程安排得很满，导致孩子没有得到足够休息，开学后会出现精力不足的情况。

“上述情况可能让孩子感觉不适，启动自我保护机

制。但是经家长、老师的积极引导和孩子的自主调节，多数孩子的症状会逐渐消失，无须过度担心。”齐晶说。

如何破解“开学综合征”？齐晶介绍，首先是调整作息，规律生活。对于“起床困难户”，家长要和孩子提前一天做好安排，尤其是不要熬夜，临睡前避免使用手机。

其次，合理减少娱乐活动，逐步增加运动量。家长引导孩子“收心”，逐步减少孩子娱乐时间，尤其是电子产品使用时间，可以用做手工、益智活动代替电子游戏，帮助孩子集中注意力；对于运动少的孩子，家长还需带孩子进行适量运动，以免开学后突然增加的运动量让孩子不适应。

最后，共同拟定新学期计划。家长可与孩子共同制订一个清晰的学习计划，也可以聊聊家庭出游计划等，让孩子对未来有所憧憬，有助于消除假期后的“失落感”。

齐晶特别提醒广大家长，对于适应能力较差或者学习负担较重的孩子，应给予更多关心和陪伴。如果孩子出现持续性的心理或生理症状，家长应及时带孩子到医疗机构寻求专业帮助。

(来源：陕西日报)

尊敬的家长朋友们：

在新学期开学之际，为持续落实“双减”政策，切实减轻学生校外培训负担和家长经济负担，加强学生安全保障，杨陵区“双减”办在此温馨提示大家在选择校外培训机构时应注意以下几个方面：

一、查看机构的合法资质。一看校外培训机构是否在培训场所醒目位置公示《民办学校办学许可证》和《营业执照》(或《民办非企业单位登记证书》)；证照是否在有效期内，证照上标明的办学地点、办学范围等是否与实际情况相符。二看校外培训机构是否在办学场所显著位置公示了师资、培训内容及课时、收费项目与标准、退费制度、预收费监管账户、投诉举报电话、安全管理制度等信息。

二、依法签订培训合同。缴费前务必签订教育部和市场监管总局联合印发的《中小学生校外培训服务合同(示范文本)》(2021年修订版)。要仔细阅读合同条款，逐项逐条审阅确认，明确双方权利与责任及退费办法，并保留好合同文本及缴费发票，切实保障自身合法权益。

三、警惕超期违规收费。国家规定校外培训机构不能一次性收取时间跨度超过3个月或60课时且缴费总额不得超过5000元。购课应通过校外培训家长端APP购买课程，培训费用直接进入培训机构的监管账户。缴费后主动要求培训机构开具正规发票，以免遇到培训机构倒闭或者卷款跑路，造成经济损失。不要相信培训机构任何形式的促销诱惑，避免培训机构“卷钱跑路”。

四、自觉抵制违规培训。“双减”政策出台以来，我区加大对违规校外培训机构的整治力度，目前我区义务段学科类校外培训机构已清零。为防止违规义务段学科类培训转入“地下”，逃避监管等隐形变异问题发生，除了监管部门坚决查处违规义务段学科类校外培训隐形变异行为，还需要家长朋友们积极配合，自觉抵制参加违规义务段学科类培训行为，同时还要对违规的培训进行监督举报(举报电话029-87012115)，共同规范校外培训行为，营造良好的教育生态。

五、避免安全隐患。在选择校外培训时要查看培训机构消防设施是否齐备；消防通道是否畅通、消防疏散标志是否醒目、安全应急疏散图是否清楚，是否组织防火检查和疏散演练等安全措施。

家长朋友们，对孩子的评价不能只看分数，孩子的教育要遵循教育规律和青少年成长发展规律，不宜盲目给孩子增加学校教育以外的过重学习任务，多给孩子一些锻炼身体、参加社会实践等有益身心健康发展的时间，让孩子全面发展、健康快乐成长！

杨陵区“双减”领导小组办公室
2024年8月31日

杨凌交警全力保障校园周边道路交通环境



随着新学期开学，为进一步加强校园周边道路交通安全管理，给广大师生营造良好的道路交通环境，杨凌示范区公安局交巡警支队全面启动“护学岗”，安排警力加大校园周边道路交通疏导力度，切实筑牢校园周边交通安全防线。

同时，对全区各学校校车开展“体检”活动，从源头消除交通安全隐患，切实加强校车安全管理，预防和减少校车道路交通事故的发生，确保学生在上下学乘车时，车辆能够“健康”上路，安全出行。(综合报道)

关于理性选择校外培训机构致家长的一封信