

重慶晨報

重 | 庆 | 第 | 一 | 都 | 市 | 报

2025年8月25日 星期一 乙巳年七月初三



权 | 威 | 报 | 道 | 主 | 流 | 新 | 闻

今日天气 中心城区 多云间晴 28℃~38℃

今日12版 总第10448期

重庆晨报公众号 @重庆晨报 新闻热线: 966966

纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年大会 最后一次综合演练圆满结束

记者从中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年纪念活动新闻中心获悉,8月23日17时至8月24日5时,北京天安门地区举行了纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年大会第三次综合演练。据介绍,这是一次全流程、全要素预演,也是纪念大会最后一次综合演练,包括纪念大会仪式(含阅兵)、转场、观众组织及应急处置等各项内容,重点检验了各流程、各环节的衔接配合,为正式活动的成功举办打下坚实基础。

据新华社

9月1日开学季 收心指南来了

A 学生

调整作息時間 找回學習節奏

(1) 調整作息時間

即日起,按照上學時間作息,早睡早起,提前適應學校的作息節奏。保證睡眠充足,讓身體先於心靈進入狀態。認真檢查假期作業,查漏補缺,備齊用品,營造開學儀式感。

(2) 制訂學期計劃

制訂一個合理的學習計劃,可以幫助自己更好地安排學習時間,提高學習效果。根據自己實際情況,確定本學期學習目標,按照計劃有條不紊地學習。

(3) 少用電子產品

假期中,很多同學都沉迷於手機、電腦遊戲或短視頻。開學後,過度使用電子產品會嚴重影響學習。即日起,逐漸減少使用電子產品時間,培養自律能力。

(4) 積極心理暗示

心理暗示是調整心態的法寶。可經常給予自己積極的心理暗示:“我可以和同學們一起學習、玩耍啦!”“我又可以上我最愛的某門課啦!”“我又可以學習到新的知識內容啦!”或者早上起來伸個大大的懶腰,對着鏡子笑一笑,給自己整個大拇指,說一句鼓勵的話等。用積極的詞語和積極的動作暗示或心理暗示,給自己帶來快樂,放鬆心情。



我市中小學幼兒園秋季學期將於9月1日正式開學行課。開學在即,如何從假期的自由輕鬆狀態投入到有規律、有秩序的校園生活中?日前,多校陸續發布收心指南,助力同學們開啟元氣滿滿的新學期。

上游新聞-重慶
晨報記者 秦健
實習生 牛祉祯

B 家長

率先放下手機 為孩子做表率

(1) 營造開學氛圍

讓孩子挑選一個喜歡的鬧鐘,逐步調整起床時間,早晨可輔以輕柔音樂或自然光線喚醒;保證每日戶外運動,如跳繩、跑步、騎車……釋放精力,助眠深睡;飲食清淡規律,多吃蔬果雜糧,提前適應校園餐點節奏;用整理文具、購買書籍等“儀式感”小事,營造開學的氛圍感。

(2) 率先放下手機

手機“斷舍離”,與孩子協商制訂“每日屏幕使用計劃”,如飯後30分鐘,到點即止;用繪本、積木、繪畫、家庭桌游等替代電子娛樂,填滿無手機的時光;家長請率先放下手機,用陪伴代替沉默,用行動樹立榜樣。

(3) 輔助完成作業

溫故知新,協助孩子梳理暑假作業完成情況,關注進度與書寫質量;安排每日適度學習任務,如閱讀、練字,逐步回歸學習狀態;與孩子共同制訂新學期計劃,涵蓋學習與生活,目標具體可行,不貪多、不超載。

(4) 給予足夠信任

心理“加油站”,多聊聊校園趣事:好朋友、喜歡的老師……點燃期待;多用積極語言暗示:“你已經準備得很好!”“相信你能行!”收心不是命令,而是陪伴。如果孩子偶有情緒,請給他一個擁抱:“沒關係,我們慢慢來。”請記住,孩子需要一段緩衝期以適應變化,不必急於求成。信任與理解,是最好的心理預備。

身 邊 事

“智慧大腦”精準調度、“電子哨兵”全域巡防…… 3分鐘尋回走失小朋友



03版

身 邊 事

火遍全網的“背弟男孩” 想像哆啦A夢一樣勇敢



04版

看 天 下

熱門博物館免費門票秒光 原來是有“鈔級”通道



06版

黃葛樹 紀 實

這個17歲世界青年游泳冠軍 是我家樓下小賣部老板的女兒



09版