

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。

9月1日开学季 *此心指南*来了



调整作息时间 找回学习节奏

(1)调整作息时间



即日起,按照上学时间作息, 早睡早起,提前适应学校的作息节 奏。保证睡眠充足,让身体先于心 灵进入状态。认真检查假期作业, 查漏补缺,备齐用品,营造开学仪

(2)制订学期计划



制订一个合理的学习计划,可 以帮助自己更好地安排学习时间, 提高学习效果。根据自己实际情 况,确定本学期学习目标,按照计划 有条不紊地学习。

(3)少用电子产品



假期中,很多同学都沉迷于手 机、电脑游戏或短视频。开学后,过 度使用电子产品会严重影响学习。 即日起,逐渐减少使用电子产品时 间,培养自律能力。

(4)积极心理暗示

心理暗示是调整心态的法宝。 可经常给予自己积极的心理暗示: "我可以和同学们一起学习、玩耍 啦!""我又可以上我最爱的某门课 啦!""我又可以学习到新的知识内 容啦!"或者早上起来伸个大大的懒 腰,对着镜子笑一笑,给自己竖个大 拇指,说一句鼓励的话等。用积极 的词语和积极的动作暗示或心理暗 示,给自己带来快乐,放松心情。



我市中小 学幼儿园秋季 学期将于9月 1日正式开学 行课。开学在 即,如何从假 期的自由轻松 状态投入到有 规律、有秩序 的校园生活 中? 日前,多 校陆续发布收 心指南,助力 同学们开启元 气满满的新学 期。

上游新闻-重庆 晨报记者 秦健 实习生 牛祉祯



率先放下手机 为孩子做表率

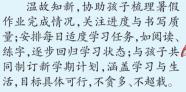
(1)营造开学氛围

让孩子挑选一个喜欢的闹钟, 逐步调整起床时间,早晨可辅以轻 柔音乐或自然光线唤醒;保证每日 户外运动,如跳绳、跑步、骑车…… 释放精力,助眠深睡;饮食清淡规 律,多吃蔬果杂粮,提前适应校园 餐点节奏;用整理文具、购买书籍 等"仪式感"小事,营造开学的氛

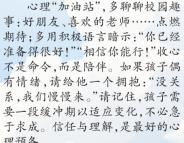
(2)率先放下手机



(3)辅助完成作业



(4)给予足够信任





"智慧大脑"精准调度、"电子哨兵"全域巡防…… 3分钟寻回走失小朋友



身边事 ▮

火遍全网的"背弟男孩" 梦想像哆啦A梦一样勇敢



看天下 Ⅲ

热门博物馆免费门票秒光 原来是有"钞级"通道



■黄葛顺 纪实 ■

这个17岁世界青年游泳冠军 是我家楼下小卖部老板的女儿







