

# 假期也要为新入学好好准备

暑假过完,就有一大批孩子的身份发生转变,幼儿入园、幼升小、小升初、初升高……该准备哪些物品?面对新环境,如何缓解孩子入学焦虑?作为家长,可以利用暑假时间,陪伴孩子做好入学前的心理准备与装备重整,为孩子快速融入新环境、新阶段做好准备。

## 幼儿园新生

1. 鼓励孩子独立用勺子吃饭,养成良好的进餐习惯,吃饭时间、位置要固定。一日三餐按时吃,不挑食、不厌食,少吃油腻食物和零食,多吃水果蔬菜。
2. 引导孩子如厕时尽量自己脱、提裤子,如果家中是男宝宝,家长要锻炼小男生正确解小便的姿势;如果是女宝宝,要让孩子养成便后用纸巾的习惯,同时也要养成便后洗手的好习惯。遇到问题鼓励孩子及时求助老师,不要紧张。
3. 帮助孩子调整作息时间,早睡早起,按时午睡,合理安排,与幼儿园的作息时间相吻合,养成独立午睡的习惯。幼儿园午休时间一般在12:00至14:30。

### 必备清单

背带式水杯、隔汗巾、防水姓名贴等生活用品  
易穿脱的衣服、裤子,易穿脱的运动鞋

## 小学新生

1. 一定要让孩子记住父母的名字、手机、家庭地址。
2. 反复告诫孩子,背心裤衩覆盖的地方不让人碰,即使是老师、亲属等熟悉的人。
3. 为了让孩子在心理上做好充分的准备,家长可以带孩子去参观所要上的学校,并告诉孩子一年级要开设的课程内容。家长也可以给孩子讲讲自己小学的趣事,激起他们对小学的好奇与兴趣。

### 必备清单

帆布笔袋、三角形铅笔、双边直尺、橡皮擦、卷笔刀、马克笔等文具用品  
防水姓名贴、按压式水杯等生活用品  
跳绳、运动鞋等运动用品

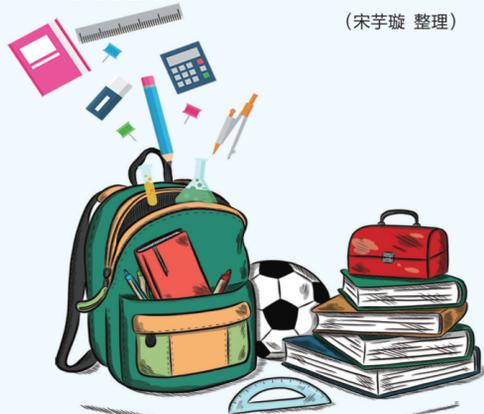
## 初、高中寄宿新生

1. 锻炼孩子的生活自理能力,如整理衣物、打扫卫生等。
2. 培养孩子的人际关系处理能力,不要拘泥于一些小事。万一发生一些矛盾,可以向班主任或者宿管老师反映,由老师出面调解。

### 必备清单

垫被、盖被、床单、枕头、席子、蚊帐等床上用品  
毛巾、牙刷、牙膏、香皂、洗衣粉、洗发水、脸盆、水桶、梳子、口杯、衣架等洗漱用品  
小挂锁、饮水用具、雨伞、卫生纸等生活用品  
在校期间的换洗衣物

(宋芋璇 整理)



# 热血 市中新生集结完毕,请检阅



近日,市中2022级新生国防教育暨军训闭营仪式在株洲市综合实践基地体育馆举行。会操表演中,同学们身着戎装,喊着铿锵有力的口号,迈着整齐矫健的步伐,展示军训成果。2202班学生徐沁敏代表参训新生作总结发言,表示一定会发扬在军训中继承的优良品质,牢记“厚德明理,励志报国”的三中校训,传承“正视现实,凝聚心理,真抓实干,绝不输”的三中精神,在接下来的高中生活中,刻苦学习,为学校争光,为父母争气,为自己赢得未来。

仪式上还表彰了在为期6天的刻苦训练中,表现突出的优秀连队、优秀教官、优秀标兵、校纪校规考试优秀个人。

(通讯员/董芳 段光宇 摄影报道)

# 清凉 幼儿园师生打水仗迎暑假



7月27日是小哈佛莱茵幼儿园本学期的最后一天,幼儿园组织全体师生打水仗迎接暑假。活动现场,大家兴奋地背着小水枪,瞄准、发射,或孤身奋战,或组队配合,一个个火力全开投入“战斗”。

(株洲晚报融媒体中心/宋芋璇 摄影报道)



# 未来几年进入退休高峰期 养老金会按时足额发放吗?

总体涨4%将惠及超1.3亿退休人员

阶段性缓缴社保费,不影响养老金按时足额发放

深化改革,推动基本养老保险制度更加可持续



## 50多位车手在株炫技

7月31日,2022CTCC中国汽车场地职业联赛第一/二分站赛在株洲国际赛车场盛大发车。这是该赛事第四次在株举办比赛,20支车队超50位车手同场竞速,不断上演速度与激情,精彩非凡。  
通讯员/欧阳照 株洲晚报融媒体中心/李毅哲 摄影报道

# 沪昆高速金醴段扩容 去江西更方便了

A03

# 高温天继续 午后阵雨成常态



昨天依然挺热的,最高气温35.1℃。本周末前半月仍旧是这样的天气,最高气温35℃。周日开始,随着副热带高压势力的加强,株洲就会被暖的、热的气团牢牢控制,所以下周初还会更热,最高气温会升到37—39℃。

另外,市气象台预测,未来三天,株洲依然是午后雷阵雨的天气。的确,在一周预报里,本周几乎天天说午后有雷阵雨,究其原因,主要是因为这几天,株洲一直处在西太平洋副热带高压边缘,所以午后很容易有雷阵雨,这也是气象预报的根据。但是到底城市的哪块区域会下雨,按目前的科技手段,还不能很准确地预报,所以每次也只能笼统地说是“局部地区”。好在夏天的雷阵雨并不太惹人厌吧。遇上了,躲一阵,很快就过去了;没碰到,第二天还有希望,雨后毕竟能凉快一些。

(王娜)

今天	多云到晴天 午后有阵雨或雷阵雨	26~35℃
明天	多云到晴天 午后有阵雨或雷阵雨	26~35℃
后天	多云到晴天 午后有阵雨或雷阵雨	26~35℃
风向:南风		
风力:2~3级		

(市气象台发布)