

# 郑州公安织密校园安全防护网

本报记者 张玉东 通讯员 王洪岩 文/图

9月1日，郑州市中小学迎来开学日。清晨7点起，全市各中小学门口随处可见执勤民警忙碌的身影，他们指挥疏导交通、护送学生过马路、开展周边巡逻，以多种方式守护学生安全返校(如图)。

为保障校园及周边安全，郑州市公安局提前谋划部署，在全市范围内开展“护校安园”专项工作。治安、交警和派出所等多警种多部门联动，对全市中小学、幼儿园开展“拉网式”安全排查，对各类风险隐患逐一列单挂账，明确整改时限。8月以来，全市公安机关已累计检查学校3583所，发现并整改隐患289处。



## 一校一策，织密精准“防护网”

郑州市金水区辖区有中小学幼儿园325所，为确保新学期校园安全，郑州市公安局金水分局制定出台多项举措，并结合辖区实际实行“一校一策”。工作中，金水分局治安部门逐校排查、逐校研判，强化每所校园专职安全员配备、封闭化管理、一键报警和视频监控系统等建设。他们建立社区民警、交警、保安员、单位安全负责人等多方联动机制，推动校园重点部位防冲撞设施配备和视频监控系统建设。

“校园安全事关每一个孩子和家庭，作为辖区派出所我们必须全力以赴，不留死角，认真做好新学期安全检查工作。”金水分局花园路派出所所长张晚磊介绍说，8月份以来，他们联合教育等部门开展“拉网式”安全检查，织密精准“防护网”。针对校园视频监控、安全防护器械、消防设施等环节逐一进行排查，对发现的隐患当场下达整改通知书，严格执行闭环管理，确保问题清零。民警还走进校园，对保安和教职工进行实用技能培训，有效提升校园安防队伍的应急能力。

“每年一开学，校园周边的交通就会压力巨大。”这是众多家长的担忧。为优化校园周边通行环境，郑州交警提前介入，按照分、疏、导、畅等策略，对全市学校周边交通组织进行重新规划，并制作交通组织图放置在学校周边；推动完善校园周边交通设

施，增设标识标牌、隔离护栏、防撞设施、停车场，并智能化改造相关区域的信号灯，增设电子抓拍、远程视频喊话系统等非现场执法设备，加强校园周边违停治理和交通疏导。

此外，郑州公安还联合教育、应急管理、市场监管等部门，在对校园周边开展清查整治行动，确保消除隐患、万无一失。

## 共同参与，上好安全“第一课”

“守护校园安全不仅是公安机关的责任，还需要学校、家长等社会各方面参与，这是我们共同的责任。”8月29日上午，新郑市公安局治安部门组织辖区相关学校的“班主任”进行一场开学前安全教育培训课。课堂上，社区民警马玉璞对班主任们进行了安全教育测试，一对一教大家一些常用的安全知识。

“每年‘开学第一课’我们都很重视，学校和家长也很期待，今年我们提前部署，要求相关警种、部门以及社区民警在准备工作上增加内容，突出实用、加强互动，让这一课给孩子们带来实实在在的帮助。”郑州市公安局治安支队相关负责人介绍。

8月28日，郑州市公安局惠济分局的社区民警联合消防等部门给辖区幼儿园进行了“开学第一课”。面对可爱的孩子们，民警从“认识警察”开始讲起，将安全防范意识植入孩子心中。惠济分局迎宾路派出所民警张露、孙含冰，从警服、警徽、110电

话等细节入手，用孩子们听得懂的语言讲解警察与安全等知识。

郑州市公安局禁毒支队为进一步推进平安校园建设，筑牢校园安全防线，在开学季联合街道办事处等部门和禁毒社工，一起走进辖区多所大中专院校，为广大学子带来禁毒宣传的“开学第一课”。课堂上，禁毒民警送上“秋天第一杯奶茶”“有特效”的小零食等，引发学生们对禁毒课堂的兴趣。民警呼吁同学们学习法律知识、防毒技巧，积极参与到禁毒宣传中来。

郑州市公安局相关负责人表示，将继续保持高标准、严要求，推动“开学第一课”及护校安园工作走向常态化、系统化，让学生在平安的环境中快乐学习、健康成长。

## 校园反诈，筑牢青春“防火墙”

8月25日，郑州市公安局管城分局组织反诈民警来到辖区豫东郑州艺术幼儿园范学校，为入校新生开展反诈宣传。民警通过常见诈骗手段的剖析、现实案例的讲解，尤其是针对学生的诈骗案例，有效提升他们的防骗意识。

“以前觉得诈骗是针对大人们的事，没想到已发生在身边，这节课太及时了，我会牢牢记住这些常识的。”新生小吴感慨地说。

8月26日，中牟县一高2025级1500名新生迎来一堂别开生面的反诈“开学第一课”。中牟县公安局反诈民警聚焦“不参

与、不被骗”，通过真实案例剖析、视频情景再现、现场互动提问等多种形式，为刚刚踏入高中生活的同学们筑牢反诈防线。

“有的同学觉得只是借一张电话卡给别人，还能赚点零花钱，没什么大不了，但你知道吗？这很可能让你成为诈骗犯罪的‘工具人’，甚至要面临法律严惩。”反诈民警的话迅速吸引全场注意力！民警郑重提醒：切勿为小利毁了好前程，要坚决对“租借两卡”行为说“不”！

8月26日，郑州市上街区公安局联合区委网信办、区新时代文明实践中心来到郑州铁路技师学院，为500余名新生带来一场精彩实用的“开学第一课”。活动现场，民警结合近年来发生的真实案例，详细解读了电信网络诈骗的常见手段与防范技巧。从“冒充抖音客服”“冒充同学好友”“虚假游戏交易”到“刷单兼职诈骗”，一个个鲜活的案例让新生们深刻认识到诈骗陷阱的隐蔽性与危害性。此外，民警还对校园消防安全、食品安全、财物保管等日常安全知识进行细致科普，为新生的校园生活撑起一把“安全伞”。

据悉，在今年开学季郑州警方将有更多的民警以“法治副校长”身份走进校园，围绕防范电信网络诈骗、抵制校园欺凌等主题，为同学们带来生动实用的“开学第一课”，切实增强学生学法、知法、懂法、用法的意识和能力。

# 从「假期模式」到「开学模式」 专家支招帮助孩子平稳过渡

新学期的钟声已然敲响，不少孩子虽已走进校园，但仍未完全摆脱假期的松弛状态。如何帮助孩子快速从“假期模式”切换到“开学模式”，成为开学后家长和老师共同关注的重点。为此，记者采访教育、心理领域专家结合儿童成长规律与学习适应特点，针对性给出实用建议，助力孩子们以良好状态迎接新学期。

## 何为“开学综合征”？

“开学综合征”指新学期开学前后，学生因生活节奏、环境角色、心理状态发生突变而出现的短期适应性障碍，常见于小学生，部分高中生和大学生也可能出现。郑州市心理学会秘书长、国家二级心理咨询师付巧云认为，其核心原因是假期的“松弛模式”与开学后的“规律模式”形成强烈反差，导致身心难以快速切换，引发一系列负面表现。

“‘开学综合征’是身体节奏紊乱、心理压力叠加、环境角色转换共同作用的结果，学生对从家庭到学校的短期适应障碍，可能表现在对开学的抵触、焦虑、行动拖延或注意力不集中、睡觉不佳、免疫力下降等一系列反应。”付巧云表示。

“开学综合征”的持续时间通常较短(一般1-2周)，随着学生逐渐适应开学后的节奏会自然缓解。家长和老师可针对性地提前调整，如逐步调整作息、提前沟通学习任务、给予情绪支持等，帮助学生平稳过渡。“若症状持续超过2周，或严重影响学习、生活，建议及时寻求专业心理咨询。”付巧云说。

## 青少年心理调整指南

针对“开学综合征”，郑州市12355青少年服务热线心理咨询师张利利表示，青少年要允许自己有这样的感受，可以通过状态调整来改变，尝试给予自己积极的心理暗示，通过正向的心理暗示和自我鼓励，在面对新的挑战时，内心会更有力量。

开学伊始，许多同学遇到了“夜半三更难以入睡”的情况。张利利为学生提出了“锦囊妙计”：“开学后若作息一时难以调整，不必过于焦虑，这是假期模式切换后的自然反应。可以通过科学的调整方法，学生完全可以在一两周内重新掌控自己的生物钟。比如，每晚比前一天提前15分钟入睡，或睡前一小时避免使用电子设备，午休时间适当地安排10-15分钟的短暂休息或小憩等方式调节睡眠。”

在学习方面，张利利也给青少年提出了“SMART”目标，目标应具体(Specific)、可衡量(Measurable)、可实现(Achievable)、相关性(Relevant)、有时限(Time-bound)。如：“提高数学成绩”转化为“本周内每天完成10道数学练习题，并弄懂错题”。还要善用番茄工作法(学习25分钟，休息5分钟)、任务清单法等时间管理工具有效提升专注力。

## 专家建议：家长做好“共情、引导、支持”三步法

当孩子出现开学焦虑、抗拒上学时，家长应该如何做呢？付巧云给出专业建议，先“共情”，再“引导”，后“支持”。“当孩子出现开学焦虑、抗拒上学时，家长最应该先管理好自己的心态，用理性和行动化解焦虑。”付巧云建议家长共情倾听、拆解问题、调整作息、积极引导。孩子的焦虑和抗拒是真实的情绪体验，家长首先要做的是“接住”孩子的情绪而非立刻说教。帮他们把“大问题”拆成“小问题”，逐个解决，帮孩子建立对开学的期待，循序渐进地调整作息时间，同时及时观察，如果孩子的抗拒超出“正常范围”，家长需主动行动与老师交流沟通。”她说道。

“事实上，家长传递的‘我们共同面对’的信念，远比单纯的道理说教更有力量，这才是帮助孩子平稳度过适应期、从容应对‘开学综合征’最坚实的支撑。”付巧云表示，“开学综合征”的核心是“适应问题”，但当它超出“正常范围”，成为孩子的“心理负担”甚至“创伤”时，专业帮助是“必要措施”。家长的及时重视和干预，能帮孩子更快走出困境。

本报记者 刘盼盼 杨柳

# 金秋开学季 食品安全细节要牢记

本报讯(记者 李爱琴)金秋九月，迎来新学期，此时正处夏秋交替之际，人体消化系统处于新的适应阶段。为帮助同学们健康愉快地投入到紧张有序的学习中，9月1日，省市场监管局针对学生食品安全问题发布温馨提示。

## 季节交替莫大意 食品安全应关注

《黄帝内经》提及“春夏养阳，秋冬养阴”，此时应注意尽可能食用新鲜食物，饮食以温、淡、素、鲜为宜，不吃过冷、硬、烫、辣、黏的食物，避免引起肠胃不适。同时，秋季温度湿度变化频繁，是食源性疾病的易发高发时期，应特别注意掌握正确的食品安全知识和有关的饮食实际操作要点，遵守世界卫生组织提出的食品安全五要点，即：保持清洁、生熟分开、食物要煮熟、保持食物的安全温度以及使用安全的原材料。

## 学校食堂是首选 校外餐饮要注意

学生在校期间应尽量在学校食堂就餐。如需在校外就餐，应选择有食品经营许可证、卫生条件良好、设施齐全、安全信誉较高的餐饮单位，不要在路边露天流动摊贩处或无证摊点用餐。网络订餐须查看商家是否具备营业执照和食品经营许可证等资质，取餐后尽快食用并保留相关消费凭证，就餐时要注意分辨食物，不吃含有异物、变质或未烧熟煮透的饭菜。

## 个人卫生是关键 平衡膳食保健康

同学们应注意个人卫生，养成餐前洗手的习惯，注意餐具卫生，降低“病从口入”的风险。注意膳食平衡，合理安排一日三餐，养成健康的饮食习惯。秋季膳食推荐早晨食用一些益胃生津的粥类，还可多吃一些酸味果蔬，少吃辛辣刺激食品。同时，注重食物多样化，适量选择鱼、禽、蛋、瘦肉、牛奶和豆类等食品。

## 包装食品看标签 散装食品需留意

选择正规商场、超市购买食品。购买预包装食品时，要注意检查食品外包装是否标明配料表、净含量、规格、生产者或(和)经销者的名称、地址、联系方式、生产日期和保质期等。对于出现包装破损、漏气、胀包等情况的食品，不要购买和食用。选购散装食品时，应注意盛放食品的容器或外包装是否标有食品的名称、生产日期或生产批号、保质期以及生产者名称、地址、联系方式等内容。

## 军训练就好体能 合理膳食更重要

学生参加军训期间，体能消耗大，人体对营养的需求更大。在饮食上要注意合理膳食，适量增加动物性食物的摄入，保证每天食用奶类、蔬果，以摄入充足的矿物质(如钙、维生素等)。高温加上运动，导致大量出汗，身体易出现脱水现象。因此，需要及时补充充足的水分，饮水要少量多次，也可饮用运动饮料来补充电解质，但尽量少饮用冷冻饮品。另外，容易出现低血糖的同学，不要空腹训练。如果出现心慌、头晕、眼花等症状，可以马上喝点糖水等，同时应停止训练并及时休息。

# 开学第一天“仪式感”满满

本报记者 周娟 张震 张勤 文/图



惠济区艺术小学“彩虹门”迎新

昨日上午，全市中小学开学啦！当惠济区艺术小学的小伙伴们来到学校，走出一道“多巴胺”主题的彩虹艺术门，开心极了！在开学第一天，很多学校都精心为同学们准备了满满的“仪式感”活动。

## 新学期定个“小目标”

昨天上午，惠济区艺术小学的校园成为色彩与庄严交汇的海洋。一道绚烂的“多巴胺”主题彩虹艺术门，迎来了一个个怀揣梦想的孩子。老师们手持泡泡枪，将晶莹的泡泡和欢声笑语洒向步入校园的每一个学生，用童趣化解“开学焦虑”，

温声告白“无忧成长”。

校门口，明快的色块与俏皮的标语瞬间点燃了孩子们的笑脸。孩子们在“启智鼓”前郑重敲响新学期第一声，他们将新学期目标“刻入”纸飞机，让梦想启航。一年级新生则在健美操社团“小哪吒”活力四射的舞蹈和“摸高跳一跳”的游戏后，完成了成长的第一次自信宣告。

## “游戏小课堂”生动有趣

为纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年，管城回族区港湾路小学于9月1日举行

“铭记历史荣光路 秋风为序启新程”主题开学典礼，旨在让同学们铭记历史、传承红色基因，同时助力他们快速融入校园生活。

“开学第一课”上，老师为同学们带来了生动有趣的心理调适小课堂，通过互动游戏和放松训练，引导大家缓解开学焦虑，掌握情绪管理方法，以平和、开放的心态迎接新学期的学习与生活。

## 朱砂启智欢迎“小萌新”

郑州高新区外国语小学以“出彩小学生 强国大志向”为主题举办开学典礼。

五彩气球与欢迎主题展板相映成趣，在秋日暖阳下，孩子们与“出彩果”击掌问好，用满满活力拥抱新学期。

## “击鼓明志”与“远大志向”

鼓声咚咚，少年意气。在郑州航空港区天逸路小学一年级新生开学典礼上，“击鼓明志”环节成为全场焦点，稚嫩的脸庞与铿锵的鼓声相映，分外生动。

新生们排着整齐的队伍，依次走到鼓前。在老师的指引下，孩子们双手握槌，用力敲响大鼓，清脆的鼓声在校园回荡。孩子们大声喊出自己的志向，带着勇气开启崭新的校园生活。

# “郭家咀社区优学护航专线”开通

她说。“护航专线”车厢整洁明亮，崭新的座椅、高度适宜的扶手，每一处细节都透着贴心。据了解，这条“护航专线”从社区门口出发，途经尧山路、金海路、郑密路，最终抵达郑州市实验外国语学校北校区，全程路线清晰、站点便捷。

郭家咀社区人口基数大，外来务工人员多。在网络走访中，社区党委了解到辖区有近200名学生就读于郑州市实验外国语学校北校区，但该方向暂无公交线路覆盖，通学交通不便成为不少家庭的“烦心事”。了解情况后，郭家咀社区党委迅速

行动，经过多方沟通协调，最终与公交三公司确定了“护航专线”的运行方案，并于9月1日正式通车，解决了孩子们上学接送难的问题。

“护航专线”不只是一条公交线路，更是社区连接居民的服务纽带。郭家咀社区负责人表示，接下来，社区党委将继续聚焦居民急难愁盼问题，不断探索创新服务模式，持续为居民办实事、解难题，打造更加和谐、幸福的社区环境。