

心 指南

助学生切换开学模式

面对即将到来的新学期的校园生活,同学们不同程度地存在一些“身心症状”:情绪低落、心慌意乱、无故发脾气、注意力不集中迷茫等。那么,同学们该如何从假期生活中迅速调整心理状态,快速适应新学期?

国家二级心理咨询师、成都预防医学会儿童青少年心理健康专业委员会委员、温江区第三人民医院精神科副主任医师、副院长郑俊华给同学和家长开出了一份开学心理调适指南。

学生篇:尽早开始调整生活习惯

郑院长说,即将到来的新学期,同学们首先要调整自己的生活习惯。她说,在近两个月的假期里,不少同学放飞自我,面对即将到来的新学期,大家要及时调整作息、就餐时间、学习时间等,逐渐调整到正常的状态,更要减少看电视和玩游戏的时间,尽早开始调整生活习惯,保证在学校能有最佳的学习状态。

同时要制定新学期的学习目标和计划。“凡事预则立,不预则废”,制定目标需循序渐进,不宜过大、过难,同时将目标细化,不断提高自我管理能力,只有找准了新学期努力的方向,才能激发自身的学习内驱力,为新学期的学习生活注入动力与激情。

她提醒同学们,如果感到心理波动,出现焦虑、紧张的心情,不要着急,这种现象很正常。这是因为假期当中身心都处于放松状态,一下子即将进入到高强度、快节奏的学习生活中,出现大的落差而导致的。同学们可以依据自己在校学习的作息计划表,管理好在开学前这段时间的休闲、学习和睡眠等。

家长篇:关注孩子情绪并积极开导

面对孩子可能出现的“开学综合征”,该如何调整,这不仅是孩子一个人的事,家长也应参与其中。家长需要及时关注、了解孩子的情绪和心理波动并积极开导。以乐观的态度、正确的方法、鼓励的话语,正面引导孩子收心,让孩子从心理上对新学期充满期待和信心。

家长也可和孩子一起把假期生活“放电影”式地回放一遍。通过过假期生活的“复盘”,分享收获并及时总结经验或分析原因。同时帮助孩子树立信心,消除假期后的失落感,鼓励孩子提前联系同学和老师,互相分享见闻和“新鲜事”,相互关心,相互表达彼此的想念和对新学期的期待,不仅能增进同学、师生之间的感情,也有利于培养孩子的人际交往能力。

成都日报锦观新闻记者 余星雨

新 课表 成都中小学行课放假时间确定

新 学期

本报讯(成都日报锦观新闻记者 赵子君)8月29日,记者从成都市教育局获悉,根据教育部和教育厅相关文件要求,结合成都实际,义务教育学校和高中阶段学校2023-2024学年度第一学期都从2023年1月24日开始放寒假。幼儿园学期安排参照义务教育阶段执行。各阶段具体安排如下。

义务教育学校,2023-2024学年度第一学期。2023年8月30日-31日办理入学手续,开展入学教育。9月1日正式行课,2024年1月26日结束,1月27日开始放寒假,实际教育教学共计20周。2023-2024

学年度第二学期。2024年2月25日办理入学手续,2月26日正式行课,7月5日结束,7月6日开始放暑假,实际教育教学共计19周。

高中阶段学校(包括普通高中和中等职业学校),2023-2024学年度第一学期。2023年8月30日-31日办理入学手续,开展入学教育。9月1日正式行课,2024年1月26日结束,1月27日开始放寒假,实际教育教学共计20周。2023-2024学年度第二学期。2024年2月25日办理入学手续,2月26日正式行课,7月12日结束,7月13日开始放暑假,实际教育教学共计20周。



新 校区 迎第一批入校学生

成都体育学院新校区9月初投用

本报讯(成都日报锦观新闻记者 李霞文/图)8月29日,记者从成都建工集团七公司获悉,成都体育学院新校区将于9月初投用,迎来第一批踏入校园的学生。

走进校园,崭新的道路宽敞通透,放眼望去,统一的砖红色外墙建筑依次坐落在校园两侧。教学大楼、学生宿舍、四川省艺术体操中心、动物实验中心、篮球馆、游泳馆……对称的气势之美扑面而来。两年时间,成都体育学院新校区蜕变成现实画卷。

教学大楼作为最先竣工的主体建筑物,规模宏大,面积已超过老校区教学楼面积之

和。每一层楼梯间的墙面都采用了不同的颜色来区分楼层,色彩鲜明且热烈。

据了解,新校区占地1500亩,可容纳1.5万名学生,整个学校户外运动场地约17万平方米,其中综合馆、游泳馆、体育场符合国际比赛场地A级标准,新校区不仅具备承载国际、国内综合性赛事训练与比赛的能力,还将以多功能、智慧型大学校园的形态成为天府奥体公园的重要支撑。

据项目负责人介绍,成都体育学院新校区分两批次建设、两批次投用,目前大多都已达到投用条件。

第 一课

教你应急救援知识

本报讯(成都日报锦观新闻记者 杨升涛)为提高校园应急救援能力,日前,蒲江县红十字会结合秋季开学和新生军训活动,在寿安中学开展“开学第一课·急救伴我行”主题活动,为150余名新生普及急救知识和技能,切实提升青少年应急救援能力,保障生命健康。

培训中,红十字救护师资用生动朴素的语言为学员讲解了心肺复苏的操作流程、气道异物梗阻处理办法、防中暑、防溺水等急救知识。同时,重点对心肺复苏的操作步骤进行讲解,如意识判断、呼吸判断、胸外按压、开通气道、人工呼吸等。

在实操环节中,红十字救护师资一边用通俗易懂的语言讲解心肺复苏操作的技巧以及注意事项,一边手把手教学生在人体模型上进行心肺复苏按压操作,让学生们迅速掌握心肺复苏的基本技能,真正将急救知识学到手,了于心。通过此次培训,同学们了解了基本的急救常识,提高了安全意识,并进一步增强了急救技能。

据介绍,下一步,蒲江县红十字会将持续开展急救知识进校园的工作,通过体育课、社会实践等课程,采用线下授课或校园组织观看急救知识视频等方式,普及防溺水、防中暑等安全知识,开展心肺复苏、气道异物梗阻、创伤出血、关节损伤、烧烫伤、火灾、地震等意外事件的应急处置常识教育,切实守护校园安全。



去凤凰山 看国足热身赛

下月9日、12日迎来与马来西亚、叙利亚队热身赛

记者昨天获悉,经过实地考察和多次沟通协调,凤凰山专业足球场,即将迎来两场国足热身赛。扬科维奇执教的国足国家队,将于9月9日、12日在凤凰山体育场分别与马来西亚队、叙利亚队进行两场国际A级热身赛。时隔多年,成都球迷将在家门口看到国足赛事。

成都大运会的成功举办,已对成都的场馆硬件条件和安保问题进行了充分的检验;而成都是一座足球底蕴深厚的城市,凤凰山也是中超最火爆的球场之一,场均4万人的上座率仅次于北京新工体,这些都是中国足协早就敲定由成都举办这两场热身赛的主要原因。值得一提的是,凤凰山专业足球场,也将是国家队36强赛主场的备选方案。

中国男足新集训名单即将公布,不出意外来自成都蓉城的艾克森将再次入选,成都蓉城球队计划将于9月3日在成都集中,训练基地将选择位于双流的谢菲联足球公园。2026年世界杯亚洲区预选赛36强赛,中国队和韩国队、泰国队、新加坡队/关岛队(两队需进行预选赛)分在一组,出线形势非常严峻……

回到30年前,成都体育中心建成后一年就迎来自己的“首演”——1994年世界杯亚洲区预选赛第二阶段的比赛落户成都,在满场球迷的呐喊中,德国人施拉普纳执教的国足四战全胜,成都人看球的激情被彻底点燃,为后来成都“金牌球市”的扬名天下奠定了基础。此后,成都还迎来2004年男足亚洲杯、2007年女足世界杯以及“熊猫杯”国际青年足球锦标赛。去年1月,“2021年中国足协杯决赛”是凤凰山专业足球场建成后的“首演”,眼下成都足球的这一新地标又迎来国足赛事。

“走,去凤凰山看球!”必将成为今后成都球迷澎湃而熟悉的心声。成都日报锦观新闻记者 黄一可

新能源新车上市 覆盖几乎所有细分市场

宝马电动化战略进入新时代

成都车展,宝马集团纯电动产品阵容全面升级,多款新能源产品向上市。BMW X家族最年轻的开拓者——创新纯电动BMW iX1(售价29.99万-33.99万元),堪称宝马“电动时代旗舰”的顶级车型——创新纯电动BMW i7 M70L(售价189.9万元)、大型豪华性能车——全新BMW M760Le(售价181.9万元)以及创新BMW XM Label Red限量版(售价280万元)和创新BMW XM 50e(售价146.8万元)。

随着多款纯电动新车的上市,再加上年内即将发布的BMW i5,宝马集团今年将在中国市场呈现11款纯电动产品,覆盖几乎所有细分市场。持续壮大的新能源阵列不仅让BMW电动驾趣和豪华体验触达更广泛人群,同时凸显了BMW电动技术在高性能细分市场的巨大潜力和想象力,BMW运动基因和豪华品质亦完美地融入智能电动化时代。

这些新车还有一个共同特点:都提供了升级的数字化体验。值得一提的是,宝马在数字化体验方面的提升,是以情感作为主线:重体验不重堆料、要效率不要浪费。强调“以人为本,感受至上”,新的“地图底座”方便用户随时查看路况信息及周边兴趣点,并在查看导航信息的同时兼容其他功能操作。BMW智能个人助理和eRoute路径规划等功能,为消费者带来更具驾乐趣的豪华体验。

在新能源最大的痛点——充电补能方面,宝马也带来了新的举措:发布BMW超级充电站,开启BMW在中国的超充时代。BMW超级充电站支持所有在售的BMW纯电车型,从10%充电至80%只需约30分钟。同时,它也对其它品牌电动车主开放(可兼容其他品牌车辆的250A国标充电)。此外,BMW超级充电站将接入“宝马数字生态”,BMW车主可通过My BMW App进行线上预约和支付,到站落锁,即插即充的一站式服务。截至今年7月底,BMW公共充电网络在全国接入超过56万个公共充电桩,覆盖320多个城市。目前,BMW超级充电站首站已在成都万象城落成并开始运营,接下来将在主要城市的热门商圈陆续落成。



首个BMW超级充电站已入驻成都万象城

创新纯电动

BMW M,一直是宝马在性能、豪华、技艺等设计理念上的极致体现。当BMW i品牌、BMW品牌旗舰、BMW M品牌激荡在一起,宝马制造工艺上的巅峰大师之作便应运而生。成都国际车展上,两款纯电动BMW M车型的上市,将宝马在新能源领域的卓越表现推向顶峰。

作为宝马电动时代的巅峰之作,创新纯电动BMW i7 M70L和全新BMW M760Le插电式混合动力将M驾趣与电动出行相融合,在技术创新、情感化数字体验、革命性设计方面,重新定义了宝马大型豪华性能轿车的标准。

宝马大型豪华性能轿车标准

又无法及时补能时,启动该模式可最大限度为电动出行延长续航里程。全新BMW M760Le则是宝马首次在BMW 7系上推出的插电式混合动力M车型。新车配备18.7千瓦·时的高压电池,比上一代产品的电池容量增加了50%以上,纯电续航里程(WLTC)可达82公里。动力方面,BMW高性能电机与直列六缸涡轮增压发动机相结合,带来最高可达420千瓦的最大输出功率,峰值扭矩800牛·米,零百加速仅需4.3秒。两款新车均配备魔毯智能空气悬挂系统。在M Sport boost模式下,驾驶者可通过换挡拨片唤醒车辆的强劲动力,快速匹配悬挂与驱动系统至M专属高性能模式,随时调用更多动力储备。

本次车展上,BMW另外两款插电式混合动力车型——创新BMW XM Label Red限量版和创新BMW XM 50e亦同步上市,进一步丰富了BMW大型豪华新能源车阵容。

深度本土化研发

创新纯电动BMW iX1是宝马“最年轻”的电动车,同时也是宝马首款纯电动豪华SAV车型的新生代表。新车在成都国际车展的上市,再次印证了宝马强大的电动化攻势和全力以赴电动化的决心。创新纯电动BMW iX1具备极富情感的数字化交互体验,独特的电动驾趣、宝马招牌的高效动力、豪华且极具实用性的驾乘空间,以及

将该车级电动车的豪华价值提升至全新高度。新车采用细节极简的线面设计以及强劲宽阔的车身比例,前脸采用直立式设计,全新雕刻感晶体大尺寸格栅棱角分明,轮眉、车门和车身肩部的雕刻线条清晰立体,动态上升的腰线延至尾灯,车尾采用经典的“L”形尾灯设计。

最年轻的

的BMW iX1上市

汲取BMW iX的设计灵感,新车采用全新一体式设计的驾驶舱和悬浮式中控台,宽敞的空间设计打造越级豪华的舒适体验。内饰采用Veganza高级合成皮革,M运动套路的专属内饰还包含M运动方向盘和一体式M运动座椅。轴距超过2.8米,后排舒适型座椅坐垫增长增厚,驾乘体验进一步提升。后备箱空间最大可达1600升,可轻松收纳各种户外运动装备。

打造懂你的情感化体验

创新纯电动BMW iX1由宝马中国数字化团队全面、深入本土化定制,提供以人为本的情感化数字体验。在研发创新纯电动BMW iX1的数字化体验过程中,其70%的功能均由平均工作经验超过8年的专家团队在15个月内,针对中国消费者的习惯而研发。新车以全触控操作为基础交互理念,搭配一体式悬浮曲面屏,以在线宝马导航为背景,支持用户在查看导航信息的同

时,更方便快捷地打开其他功能。全新的eRoute路径规划功能,会推荐最优的沿途充电方案。全新的BMW智能个人助理,反应更快、识别更精准、对话方式更符合中国消费者日常表达习惯。在不同的My Modes主题模式下,BMW智能个人助理的形象颜色可进行适配。此外,新车还搭载了BMW数字钥匙Plus。

创新纯电动BMW iX1采用第五代BMW eDrive电力驱动技术,双励磁同步电机精密协作。创新纯电动BMW iX1 xDrive30L综合功率为230千瓦,峰值扭矩达494牛·米,百公里加速5.7秒。经典的BMW xDrive智能全轮驱动系统,搭载HRS液压回弹减震器的前悬架、ARB-X防侧滑稳定控制系统及DSC动态稳定控制系统,提供自动驾驶辅助系统Pro和自动泊车辅助系统Plus。续航方面,创新纯电动BMW iX1 xDrive30L搭配66.45千瓦·时的动力电池,CLTC标准续航里程可达450公里。

作为BMW iFACTORY生产战略下智能制造的最新代表,创新纯电动BMW iX1从生产设计之初,就贯彻可持续理念。新车使用绿电生产,无稀土电机,动力电池可回收,轮毂使用70%再生铝,是一款全生命周期循环减碳的“绿色电动车”。

从1972年BMW 1602E电动车算起,宝马已在电动化领域深耕了超过50年。目前,宝马集团正在自己电动化战略的第二阶段,即将整个产品阵容电动化,这一目标正在一步步实现。一如既往的豪华和运动、与时代同步的绿色可持续性和情感共鸣,是宝马在电动化进程中始终保持的特质。正因为此,宝马始终是宝马,热爱一以贯之。



宝马(中国)汽车贸易有限公司总裁邵宾先生与华晨宝马汽车有限公司营销高级副总裁高翔先生在成都车展宝马集团展台