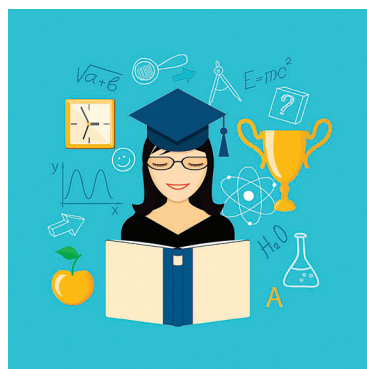


制订新学期计划 开启全新征程

❤️ 温馨提示



No.1

制订学习计划要趁早

很多家长发现,最难的是让孩子从寒假的散漫状态中收心。有家长注意到这一现象,提早做起了准备。“作为家长,我们可以通过帮助孩子制订新学期学习计划,顺利过渡开学的‘不适应期’,帮助孩子快速回到有序的学习中来。”银川一小学学生家长牛女士表示,开学前一周,尽管还在过节的氛围中,但她已经给孩子“敲响警钟”,马上就要开学了,该写的作业赶紧写完,下学期有什么计划自己心里先想一想。

“开学第一天,我跟孩子聊了聊,孩子说了她哪里不足、哪里需要加强改进,我也跟她谈了自己的期望,结合了一下就制订了新学期的学习计划和目标。”牛女士说,这份学习计划既包括学校内的课业学习,也有课外生活,包括孩子内心特别想学习的技能。“学习能力强的孩子都会自觉制订学习计划。他们会根据自己的实际情况制订分段学习目标。对于假期学习比较滞后的学生,我们作为家长还是应该帮助孩子一起制订学习计划并参与执行过程,而且还要帮助他们提前在精神上进入开学状态。”她说。

No.2

调整生活作息时间表

此外,家长也要帮助孩子及时调整生物钟。寒假期间,家长对孩子的管教比较松散,孩子们的作息时间表比较混乱,总是晚睡晚起,白天的时间往往被看电视、玩电脑、吃零食占据,也不愿意出门锻炼身体。孩子在习惯了轻松自由的寒假生活后,面对开学后紧张的学习生活,总会有一些抵触心理,家长应该采取一些措施帮助孩子顺利地适应开学后的生活。

牛女士提早意识到了这点,为孩子及早调整生物钟,“监督孩子早睡早起,按时作息,保持健康规律的饮食。如此一来,让孩子不至于过度放松,更容易适应学校生活。”牛女士说。

No.3

计划制订要具体可行

此外,新的学期要想取得更好的成绩,制订一份行之有效的学习计划不可或缺。对中小學生来说,制订学期目标不要过大,太大的目标会让孩子们找不到着力点。专家介绍,所谓学期计划,最好也不要按照一个学期笼统地制订,要分阶段订目标,一步一步走,脚踏实地地完成;在完成一个阶段的目标后,还要做好阶段性总结,总结一周的目标、一个月的目标实现得如何,及时调整下一阶段的计划,一步一步地努力。

专家表示,小学阶段的学生制订学期计划,需要家长辅助,家长要告诉孩子怎样的目标才是具体的,可行的。目标制订好,家长也要有毅力和耐心,来陪伴孩子完成计划。尤其是年级比较低的学生,学习习惯尚未养成,容易出现波动的情况,完成学期计划更离不开家长的参与。

孩子升入高年级后,家长可以指导孩子自己制订学期计划,在学期中监督孩子及时反思,有助于培养孩子的自我管理能力和自我管理能力。家长在帮助孩子制订计划时,要抵抗住来自外界的影响,避免把目标定得过高,按照预期目标完成计划,孩子会更有成就感,也更有动力。

《银川晚报》

养生讲堂

春季小心老年性肺炎

春季是老年性肺炎多发期,老年人应采取哪些措施来预防呢?

医生介绍,由于许多老年人是在感冒以后继发肺部感染的,因此,打流感疫苗可以有效地控制由感冒导致的肺炎;肺炎球菌疫苗也可以预防肺炎,该疫苗适合那些已患有老慢支、肺气肿等疾病的患者。

在日常生活中,老年人还应注意避免不良刺激,比如过度疲劳会导致免疫能力低下,更容易感染。要注意保暖,尤其在春季,天气忽冷忽热,更要当心;此外还应当经常参加一些力所能及的锻炼以增强体质,积极预防上呼吸道感染。

《家庭医生报》

科普鲜知道

常食加工食品可能加速衰老

一项研究数据表明,在西班牙成人中,大量食用加工食品与端粒长度缩短有关,而后者是细胞衰老的标志。与每天摄入<2份加工食品的人相比,每天摄入≥3份加工食品的人端粒长度更短;每天摄入2.5~3份、2~2.5份加工食品的人也更有可能出现端粒长度较短的情况。

调查问卷数据显示,该队列摄入的所有加工食品中17%是乳制品,包括蛋奶沙司、冰激凌和奶昔;火腿、辣香肠、香肚、腊肠、肉酱、汉堡等加工肉类占加工食品的15%;糕点包括松饼、甜甜圈和牛角面包,占加工食品的12%。

早餐也要吃蔬菜

很多人不习惯早餐时吃蔬菜。其实,一日三餐都应该有蔬菜,最好是新鲜蔬菜,并且保证蔬菜在一餐的食物中占一半。这样就可以实现食物的荤素搭配,防止能量的过多摄入,有利于控制体重。

一般来说,一个三口之家,每天需要选购1公斤~1.5公斤的新鲜蔬菜,并分配在一日三餐中。适合生吃的蔬菜,可以作为饭前饭后的零食和“茶点”。

室内外温差大 人体更易疲劳

在寒冷冬天,一些人常会感到倦怠乏力,有的人还会伴有头痛、头晕、四肢发困、浑身发冷等表现,常在气温骤降时加重。这种现象是因室内外温差过大所导致的,即室外过冷、室内过热,被称为温差疲劳。若听之任之,不仅会影响日常生活,还会诱发冬季抑郁症等疾病。

温差疲劳的发生,与人体植物神经失调和紊乱有关。人类通过植物神经来调节体温,即使外部环境发生变化,也能保持一定温度,维持正常生理功能。然而,如果外界和室内温差太大,特别是在极寒天气,室内取暖设备全开的情况下,就会导致植物神经调节功能失常,难以应对这种温差变化,从而出现一系列温差疲劳的发生。

《中国妇女报》

食之有道

节后轻食吃起来,去油解腻有妙招



迫使消化器官分泌大量消化液并加速胃肠道血液循环来帮助消化,这样其他器官供血量就会相应减少,导致大脑暂时性缺血现象,人就会出现乏力嗜睡等症状,尤其在饱餐之后,这种情况更为明显。有时还会出现泛酸、打嗝,甚至恶心、呕吐和腹痛等,引发一系列消化道疾病。因此,对于暴饮暴食后的饮食应以易吸收为主,少油腻、荤素搭配,也可以少吃一顿让肠胃休息一下。

节后,不少人选择通过轻食来刮油。在烹饪方法上,这类健康轻食往往注重少油、低糖、低盐的健康烹调理念,多是以凉拌为主。夏朋滨营养师介绍说,对于正常人来说,轻食的食物搭配是合理的。既减少了能量的摄入,又摄入了丰富的维生素,还保留了其原本食物的味道。同时还配有鸡蛋、鸡胸肉等蛋白质,达到了

营养均衡,不会因为只吃蔬菜而导致营养不良。

中大医院中医内科张荣春副主任医师介绍,可以选择以下几种食疗方,去油又解腻。

鲜萝卜汁:鲜萝卜500g,打汁,缓缓饮服,能治饮食不化。

胡萝卜粥:胡萝卜250g,粳米100g,加水煮粥,分次服食,能增加食欲,帮助消化。

山楂消脂茶:生山楂15g,陈皮10g,荷叶15g,开水反复冲泡,当茶饮,能消食降脂,治消化不良、高血脂等。

三仙消食饮:生山楂15g,莱菔子15g,神曲15g,炒麦芽15g,加水煎煮15分钟,代茶饮,能消食解腻除胀。

另外,山楂有消食的功效,每日饭后嚼3枚~5枚鲜山楂,对食积不化,脘腹胀满十分有效。《扬子晚报》

春节、元宵刚过,大家的脸颊是否更加圆润了呢?“每逢佳节胖三斤”犹如魔咒般屡屡应验。东南大学附属中大医院临床营养科与中医内科专家联合支招,节后轻食吃起来,去油解腻有妙招。

中大医院临床营养科夏朋滨营养师指出,节日期间暴饮暴食,容易