

## 本期关注

# 中小学生学习健康指南

## 迎接开学季

现如今,大家的健康意识不断提高,越来越多的人认识到科学的饮食是非常必要的。开学季,学生们要养成怎样的健康饮食习惯呢?一起来看看吧!

## 做好健康监测

秋季来临,警惕流感、水痘、手足口病等易在学校、托幼机构等集体场所聚集性传播的传染病。家长要密切关注孩子及自身身体状况,如有不适,及时就医,主动告知接触史及身体异常情况,不带病上学。开学后,应注意个人卫生,做好疾病预防措施。

## 1. 保持健康好习惯

学校师生员工应坚持勤洗手、常通风、科学锻炼等好习惯,必要时科学佩戴口罩。

## 2. 注意咳嗽礼仪

咳嗽和打喷嚏时注意咳嗽礼仪,用纸巾、手肘遮住口鼻。

## 3. 注意饮食卫生

注意饮食卫生,不吃生冷的食物及未煮熟、煮透的食物。

## 合理安排作息

开学后,合理安排作息,以饱满的状态迎接新的学期。一般小学生睡眠时长应保证10小时,初中生应达到9小时,高中生要达到8小时。

家长可与孩子共同拟定新学



期计划,明确孩子努力的方向,帮助孩子树立信心,让孩子慢慢调整自己的状态,消除假期后的不适感。

## 中小学生学习应做好以下几点

## 1. 注意保护视力

培养用眼好习惯,日常注意用眼卫生,不要用手揉眼睛,避免因感染引起视力损害。出现干涩、异物感、畏光、眼红、眼痛等症状时,应停止视屏行为,必要时前往医院就诊。同时,也要防止物理性损伤,避免因损伤影响视力。

## 2. 注意身体姿态

正确的坐姿、站姿和行走的步态等身体姿态可以有效预防脊柱侧弯的发生和发展。卧床时床不能太软,枕头不能过高。出现不正确的身体姿态及时纠正,选

用双肩书包,避免一侧肩膀负重太多,加强体质锻炼和体力劳动,促进肌肉发育,经常食用含钙比较丰富的食物。

## 3. 保持适量运动

《中国人群身体活动指南(2021)》提出“动则有益、多动更好、适度量力、贵在坚持”的活动原则,建议6岁至17岁青少年要每天至少进行1小时中等强度到高强度的身体活动,且鼓励以户外活动为主。每周至少进行3天肌肉力量练习和强健骨骼练习。久坐不超过1小时,每天视屏时间累计少于2小时。

## 4. 合理膳食搭配

青少年、儿童生长发育迅速,充足的营养是其智力和体格正常发育的物质基础,要保证充足营养,培养健康饮食行为,足量饮水、每天摄入足够的蛋白质和蔬菜水果,进行膳食搭配。 《《生活晚报》》

## 温馨提示

现在很多人把孩子上幼儿园称作“上学”,不经意使用的词语反映了家长意识的偏差。幼儿园在本质上不是学知识的场所,而是儿童托管所,最重要的功能是帮家长看孩子,保障孩子身体健康、安全。家长降低期待,会让选择变得更客观、理性。

□尹建莉

## 好幼儿园是一个玩耍的场所

幼儿教育和其他年龄段教育有本质区别,它们不是由浅到深、由少到多的“先后关系”,而是由播种到耕耘,由量变到质变的“因果关系”。幼儿教育的任务是启蒙,不是灌输散碎的简单知识。启蒙教育必须是自由的、快乐的,儿童体内的智力能量才能被激发出来。

较之传统的“上课”,做手工、做游戏、唱歌、画画、阅读等,能给孩子带来快乐,提供真正的智力生活。当儿童从事各种调动他们

## 怎样为孩子选择幼儿园?

身体的活动时,“学”便是一件乐事。学龄前儿童只有在轻松快乐的氛围中,心智才能得到正常发育,进入小学后才能更好地适应学校生活。

所以,如果幼儿园能做到不仅让孩子充分而快乐地玩耍,而且还能在其中注入智力因素和情感因素,很好地启迪孩子的智慧,那么,它就是一所好幼儿园。

## 在安全前提下幼儿园越自由越好

理想的幼儿园应该是这样的:除了一部分活动和吃饭需要时间统一外,其余时间孩子们都有自主选择余地;可以选择午睡,选择某顿饭吃多少,可以玩积木也可以画画。老师领着大家唱歌时,他想唱就唱,不想唱可以不开口,不会因此受到指责。孩子们不需要整天为了得几朵小红花、是否得到表扬而纠结痛苦……孩子们头脑中没有“好孩子”“差孩子”的概念,他们可以轻松地愉快地玩耍,而不必担心受到批评和惩罚。

当然,幼儿园有些纪律是必须的,如不能打人、自己的杯子必须放在固定的位置等。太多了,就不是在培养孩子的规范意识,而是给他套上捆绑的绳索了。

教育中,自由和不守规则是两回事。在一个有充分自由的幼儿园,孩子们不会变得很难管,恰恰相反,享受了充分自由的孩子,会更遵守秩序。

考察一所幼儿园如何,最简单的办法是看孩子们在这里快乐不快乐。比如,看看大多数孩子是高高高兴兴走进去的,还是吵嚷哭闹着不肯进去。孩子们对幼儿园的情绪状态可以告诉你很多。

在安全的基础上为幼儿园排序,大致顺序是:孩子快乐,愿意去;老师素质良好,对孩子和蔼耐心;离家近,方便接送;硬件条件好,教具和图书丰富;名气较大,获得荣誉多——这个排序体现的是摒弃虚荣和急功近利、儿童利益最大化的教育价值观。在具体生活中,需家长根据不同情况,综合权衡后做出判断。

《《中国妇女报》》

## 科普课堂

## 手足口病高发季 家长别大意

□秦燕飞

暑假结束了,孩子们纷纷踏入校门开始新学期的学习生活。家长们一定要注意预防手足口病对孩子的侵害。

**接种疫苗** EV71型肠道病毒会引起手足口病,而做好疫苗接种工作可以预防由这种病毒引起的手足口病,因此需要根据实际情况进行疫苗接种。一般情况下,手足口病疫苗适用于6个月至5周岁儿童,建议在12月龄前进行两次基础免疫注射且需要将两次注射的间隔时间控制在1个月左右,从而优化预防效果。

**加强消毒** 消毒可有效减少病毒,降低出现手足口病的概率,因此应定期进行消毒。儿童是患手足口病的主要人群,家长需要定期对儿童接触的玩具、餐具、书桌及地面进行全面消毒,且需要经常晾晒儿童的被褥与衣服。同时,托幼单位每日进行晨检,发现可疑患儿时,应采取及时送诊、居家休息的措施。对患儿所用的物品要立即进行消毒处理。

**卫生防护** 相比于成人,儿童更喜欢乱跑、乱摸,可能会接触到一些细菌与病毒,做好儿童的卫生防护工作尤其重要。例如,无论是在饭前、便后,还是外出游玩后都需要帮助儿童正确洗手,减少手部病菌。注意饮食卫生,避免让儿童食用生冷食物及不干净的食物。 《《大众卫生报》》

## 为您支招

## 新学年,抓头抓早

□扈苗

新的学年开始了,每个孩子都将面临学校新的要求、新的学习任务。在这关键时刻,家长需要花一些时间和精力,帮助孩子迅速走上轨道。

## 一要进行目标沟通

父母要将本学年学校对学生德、智、体、美的总体要求和各学科的具体要求及对孩子的期望等,和孩子进行沟通,找出与客观要求之间的差距。做到心中有数后,和孩子一起研究分析提高的尺度,从而确定本年度的奋斗目标。

## 二要一起盘点

一查以往的学习成绩,一起研究扬长补短的对策;二查暑假的学习情况,盘点一下通过一个暑假的努力,在德智体美劳多方面得到了哪些成长,让孩子看到明明白白的一本账;三查目前的心理状态。面临新的学习环境,新的学习任务,孩子是否做好准备。家长首要的任务是帮孩子把心理调整到最佳状态。

## 三要指导学习方法

学习是一门科学,必须用科学的方法,否则,会事倍功半。因此,家长反复进行学法指导不可少。如学习的各个环节的科学性,即预习、上课听讲、复习、作业、考试、课外阅读等科学方法;各科学习的方法有各自的规律,要让孩子掌握其中的奥妙;时间的科学安排,包括一天中早读、放学后的时间利用,乃至一学年的总安排等。孩子心中有了谱,学习就会按部就班,忙而不乱,学习的效率自然也就高。

## 四要做好物质准备

抽时间陪着孩子走出家门,到商店、书店走一走很有必要。在共同为新学期做物质准备的过程中,一方面可以让孩子放松一下情绪,一方面可以让孩子感受父母的关爱,同时把新学年需要的学习资料、生活用品和防护用品提前准备好,更有利于集中精力投入学习生活中去。

总之,家长真的关心孩子,真的希望孩子在新的学年能有新的面貌、新的进步,就宜抓头、抓早。凡事开头难,头开好了,将是成功的一半。

《《现代家庭报》》

