



“特殊假期” 多种方式来支招

【编者按】受疫情影响,广大学生群体今年的寒假都将提前到来,会不会像去年寒假一样超长待机还未可知,但可以肯定的是,这个寒假孩子们基本都会继续宅家。如何度过一个充实且祥和的寒假?这是每一位家长和学生都要考虑的。

综合篇

假期生活小建议

近日,教育部中小学心理健康教育专家指导委员会针对疫情期间中小学生的居家学习生活提出了建议,为学生们提前到来的假期生活支招。

保持健康生活方式,做好个人清洁卫生。

在疫情期间遵照“少出门,戴口罩,勤洗手”的原则,主动隔离,保持个人和居家的清洁卫生。要保持作息规律,保证睡眠时间,合理膳食均衡营养,增强自己的免疫力和抗病毒能力。

科学看待疫情防控,学习情绪调整方法。

通过官方渠道了解防疫信息、有关科学知识以及疫情防控措施,积极配合疫情防控工作,做到不信谣、不传谣。学

会一些简单的心理调节方法,如“深呼吸放松法”“肌肉放松法”等来维护情绪稳定,也可以通过运动、音乐、倾诉来转移注意力,增加积极体验。

培养新兴趣新爱好,让生活变得丰富。

同学们可以列出平日里一直想做但没时间做的事情,比如烹饪、学乐器、绘画等,制成“愿望清单”,优先勾选出在家就可以实现的愿望,培养健康的兴趣爱好。可以按照家长和老师的推荐,选择适合自己的课外读物、视频资源、电视节目等,让宅在家中的假期成为储藏知识的好时光。

控制电子产品使用时间,做到合理有度。

在家长的指导下,同学们可以适当使用手机等电子产品,但不可时间过长,也不能影响正常作息。可以与家长确定好双方每天使用手机和网络的时段、时长等,共同遵守规则,从每一天做起。

积极与父母沟通交流,做力所能及的家务。

同学们可借助居家防疫这一时机,多与父母沟通交流,在充分表达自身的感受和需要的同时,也积极理解支持父母,通过恰当的方式增进与父母的感情。主动做一些力所能及的家务劳动,如打扫卫生、整理房间、洗衣做饭等,提高自己的生活自理能力和劳动技能,帮助家长减轻负担。

来源:教育部网站

学习篇

“居家学习”学什么、如何学?

基于防疫需要,部分学生已经处于居家学习上网课的状态,如何充分利用好这段时间进行有效学习?这里给家长几点建议:

建议一:一定要有规律的制定学习计划

“长计划,短安排,挤时间,讲效率”一定要进行时间上的通盘计划,制定较为详细的每天寒假时间安排,一定要充分利用。

例如:起床时间,今日要完成的学习计划,上午、下午、晚上如何安排,一天复盘总结,亮点、行动计划、心得等等。

与孩子共同制定学习目标,才能帮助孩子利用好寒假。

建议二:一定要根据孩子的学习情况做学习安排

每个孩子学习情况都不同,孩子特点也不同,不能一概而论。

要根据孩子实际的学科内容进行有效划分,尤其是薄弱科目,要进行详细分析:哪个章节易错,是知识点没掌握还是孩子信心问题?……

针对孩子的问题做定制化的寒假学习安排,而不是一味的只补课,忽略了查漏补缺,融会贯通。

建议三:学会两个能力,解决“一看就会,一做就废”的问题

很多孩子都有这样的问题,听老师讲课能懂,但是一做题就拿不到分。如果

想靠题海战术解决这个问题,是最没有效率的方式。要知道试题你是永远也做不完的,但题型有限,要学会反思、归类、整理出对应的解题思路,定期做阶段性总结。

要让孩子培养自动回馈知识点的能力,例如,拿到试题后能够分析出考查的是什么考点,解题的思路又是怎么样的。

还要让孩子养成分析错题的习惯,真正的错题分析不仅仅是将错题抄在本子上,而是要进行错题的知识点分析,对出错原因进行分析和反思,同时能根据错题举一反三。

如果孩子某些科目不稳定,错题分析也一定能给他提供帮助。

来源:嘉兴日报

运动篇

为防止病毒扩散传播,做好居家防疫的重要一点便是积极在家中健身,增强自身的免疫力,让科学运动发挥良医的功效。那么怎样在居家中科学健身?

1.运动环境安全。居家环境不是运动场所,场地受限,安全运动是首要问题,必须检查是否有安全隐患,避免不必要的运动伤害事故的发生。建议保持运动场地空气流通。

2.运动服装。建议根据室内气温,身着相对宽松、有弹性、透气的服装为佳。运动时应尽量避免穿拖鞋。

3.练习内容。根据不同身体情况,可以选择单个内容重复练习,也可以选择一些简单的练习手段,设计成包含4-6个练习内容(包含上肢、下肢、核心部位等)的循环练习。

4.练习时间。老人和孩子,以及身体能力一般者,单次练习时间控制在20-30分钟左右即可,有一定练习基础者,根据平时训练水平高低一

「宅家运动」专业指南

一般在30-40分钟为宜,建议每天练习1-2次,可根据自身情况进行调整。

5.运动量和强度。练习的组数以及每一组的练习次数可以根据不同的年龄、性别来选择(老人、小孩、女性可以酌情减少每一组的练习次数)。采用循序渐进的方法增加运动量,提高身体的适应能力,心率控制在120-140左右为宜。

6.重视准备活动。居家环境相对狭小,身体机能调动存在一定困难,可以通过增加准备活动时间,来提高肌肉、神经系统兴奋性水平,达到充分、合理的全方位的运动准备。

7.重视练习后放松。运动完后一定要进行牵拉或者按摩放松练习,提高恢复能力,为下一次的练习做好准备。

8.保持充足睡眠。按时作息,保证睡眠是提高身体恢复能力,增强抵抗能力的基础。

(钱晔)

阅读篇

“特殊时期”适合孩子阅读的书单



《马克的完美计划》[美]丹·格迈因哈特 著 广西师范大学出版社

内容简介:男孩马克因患癌症,承受着身体和心理的双重痛苦。当孩子们阅读这本书时,就和马克一起经历了千山万水,这些丰富的情感体验,恰恰构成了不一样的经历。

《中国儿童太空百科全书》(4册)中国大百科全书出版社

内容简介:这是一套由天文学家、航天专家和科普作家联合编纂、适合6-15岁儿童阅读的原创科普启蒙百科。

《巴颜喀拉山的孩子》杨志军 著 二十一世纪出版社

内容简介:小说以孩子的视角,着力

刻画了一群淳朴善良的藏区牧民,生动细腻地再现了藏区原始自然的生命样貌和社会形态,字里行间浸润着作者朴实的情感。

《砂粒与星尘》薛涛 著 安徽少年儿童出版社

内容简介:书中隐喻、暗示、象征、寓意比比皆是,既具有童话叙事的想象、虚构、夸张与超现实,也具有小说叙事的写实、再现、拓印与映照。

《宇宙小历史》[英]凯瑟琳·巴尔 史蒂夫·威廉斯 著 广西科学技术出版社

内容简介:宇宙是一个宏大的主题,这本书的图文配比适合刚接触这一概念的孩子,最后一页的词汇表解释前面出现过的名词,对学生的课堂学习大有裨益。

《给孩子的京剧》史依弘/文 洛齐/图 漓江出版社

内容简介:《给孩子的京剧》的绘者洛齐将京剧脸谱、行头和道具的元素与文字有机融合,让抽象的文字活了起来。

来源:生活云南

假期这样吃才健康

科学合理的营养膳食能有效改善学生营养状况、增强抵抗力,有助于防控新冠肺炎。那么假期宅在家里,学生怎么吃才健康?

一日三餐,规律饮食。保持规律作息,确保充足睡眠,保证一日三餐按时就餐。

食物多样,确保营养素摄入均衡。每日膳食应有谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物,拒绝食用野生动物。推荐食用有助于提高人体免疫能力的食物。

在家运动量减少的情况下,多食用蔬菜、水果等富含膳食纤维的食物。

提倡家庭分餐,使用公筷、公勺,保持一定距离用餐。

吃动平衡,保持适宜体重。在家期间,应选择便于在家开展的体育运动,保持运动量和适宜体重,忌久坐不动。

足量饮水,提倡饮用白开水,不喝含糖饮料。合理选择零食,科学食用零食,不影响正餐。

完成学习任务后,适龄学生可在家长指导下,参与简单的食物制作,认识食物,学习烹饪,提高营养科学素养。

疫情防控期间,购买食材要做好防护工作。买菜人员回家后要增强个人消毒,脱去外衣、外裤、鞋子等外套。推荐使用网络购物方式,减少外出。购买易于保存的食材,合理储存食材,先买先食,确保食品安全。

家用餐具在普通清洗去除食物残渣后,可再煮沸消毒15-30分钟。

来源:成都市锦江区教育局