

教育良师 健康益友
2013年1月25日
每周五推出 总第45期
12版—15版
邮箱:xiexianfang68@163.com

卫教周刊

一周卫教图片

学生返乡潮

1月20日,学生们拖着行李走在沈阳北站北广场上。随着高校陆续放假,各地学生回家返乡潮来临。1月17日至20日,杭州站发送学生客流将超过45万人,日均运送学生客流逾11万人。(新华网)



精彩寒假怎么过? 多位老师支招——

寒假攻略: 快乐地玩 认真地学 勿忘安全

□记者 熊大平

下周,各中小學生都将迎来寒假。寒假又逢新春佳节,该如何安排好时间,过上一个愉快而有意义的假期?记者采访了部分大、中、小学老师,为学生和家长出谋划策。

A 安全篇

燃放烟花大人陪伴

爱玩是儿童的天性,春节期间,不少孩子喜欢玩烟花爆竹,然而,有的儿童燃放鞭炮时没成人陪同,有的孩子直接拿着鞭炮燃放,有的燃放的是劣质鞭炮……每年,因燃放鞭炮导致儿童伤残的案例不断。

为了避免事故的发生,建议家长放假前就给孩子上安全课。在为孩子购买烟花爆竹时,去正规商家购买,拒绝不合格的烟花爆竹,不买危险系数高的烟花爆竹。燃放时,一定要在成人陪同下安全燃放。

走亲访友远离水火

乡村河井多,玩水是所有孩子们的乐趣。期末考试结束后,葛先生将儿子送到乡下,儿子戏水掉进河里,所幸河水不深,才没有出事。

二号桥小学副校长李高峰提醒家长,假期严禁孩子到池塘、河边及井水边玩耍。如果要,最好有家长陪同,做好安全措施。

此外,春节少不了走亲访友。又逢天冷,家庭使用取暖器,农村烤炭火等十分常见,稍不注意,孩子有可能被烫伤。



C 学习篇

做好寒假规划

每年一到寒假尾声,不少孩子都忙着赶作业。“孩子们最好在年前完成寒假作业,将寒假划分为三部分。”李高峰说,对于学生来说,完成寒假作业是首要任务。

他建议,从寒假开始到腊月二十七左右,学生集中在家完成寒假作业,一般小学生寒假作业量比较少,基本都能完成。

腊月二十八开始到初七,这段时间家长放假,都忙着走亲戚,但家长可在休息之余多带孩子出去走走,爬山、散步,参观景点,亲近大自然,增长孩子的见识。

初七到开学,这段时间为收心阶段,家长应该带着孩子总结寒假收获,复习课本,为新学期做开学准备等。

提高阅读水平

阅读可以锻炼人的思维能力,寒假是读书的好时候,建议家长可结合孩子年龄爱好特点,推荐阅读书目,增加孩子知识面。

从事小学语文教学的李老师表示,小学生对传统文化了解很少,可推荐孩子阅读简装版国学书籍,如《论语》。中学生应加深阅读深度,力争一个假期最少阅读一本文学作品,培养阅读理解能力,开阔思维能力。有必要的还可做些阅读笔记,并作整理。

梳理回顾知识

对于高中生来说,寒假除了休息之外,也是自由学习、梳理知识的时间。

李凯建议,高二及以上年级的学生,完成寒假作业之余,对各科制订复习时间计划表,针对各科学习情况,进行有意识的总结梳理。

复习中要避免题海战术,为适应高考“生物钟”,根据各科高考时间,进行对应复习。对所复习内容不懂、不熟的,多花时间,这样提升的空间大。

在紧张的学习之余,建议看看电视新闻、娱乐节目调节心情,看益智节目,增长见识。

B 生活篇

闭门不出不可取

好不容易放假,有了自由的时间,小学生可能热衷于和小伙伴一起玩耍。但是中学生、大学生可能更愿意“宅”在家。

李高峰表示,即便是放假,也不应该长期闭门不出,每天要坚持锻炼。他建议,饭后可以陪家长散步、跳绳等。在假期中,培养一两项个人爱好的运动项目,养成规律的锻炼习惯。既可让孩子在运动中结识新朋友,还能增强家庭成员间的感情交流。有条件的,可参加一些社会实践活动充实寒假生活。

此外,陪同父母采购年货、贴对联等,既让身体动起来,也增加了对传统文化的了解认识。

对于很多孩子来说,放假意味着不用按时起床上学,不用遵照学校的作息时。这样不仅伤害身体,也不利于习惯养成。

鄂高老师李凯表示,假期临时打乱作息,对孩子行为习惯培养很不利。天气寒冷,可以适当推迟起床时间,但不意味着可大肆睡懒觉,无节制的看电视玩电脑。一觉睡到大中午,不吃早饭,影响身体健康。整天看电视、玩电脑,打乱了学习规律,也伤眼睛。

建议在常规时间推迟半小时起床,其它作息时间照常进行。做作业、看书、上网看电视等,要合理分配时间,做到劳逸结合。

压岁钱合理使用

放假在家,家长给孩子零花钱也会慷慨多给,加上过年的压岁钱,往往过个年下来,很多学生都有一笔数目不小的积蓄。平时没钱不能买的玩具、零食,这个时候都能买。

对于寒假一些孩子花钱大手大脚的行为,李高峰表示,家长不能因为过年增加孩子的零花钱,对于压岁钱孩子们也要合理使用。年龄较小的学生,家长可为其开账户,让孩子自己保管,作为学费等开销。中学生要学会自己理财,明白压岁钱都是家长之间的礼尚往来,如何开销这笔钱,应该有计划。或存入银行,留作上大学费用,或在父母生日等节日,给家长购买礼物等。

劳逸结合才健康



咸宁市结核病防治院

(鄂)医广(2010)第06—05—067号

诊治各类危重性、难治性、老年性结核病,全免费治疗耐多药肺结核

地址:咸宁市马柏大道166号

电话:8137369(门诊部),8135332

(住院部)13872169233 陈主任

中国邮政

CHINA POST

寄快件 请拨打邮政速递 11183

邮件查询: http://www.ems.cn/ 服务投诉电话:

温泉13907242011 嘉鱼13807241728 崇阳13907245500

赤壁13907246988 通山13907242109 通城18971812815

EMS 快捷 可靠 服务 周到