

博雅 禾丰

孩子们如何过一个健康快乐有意义的寒假

编者按:北京市中小学生盼望已久的寒假生活开始了,不少孩子也规划好了自己的完美假期,希望家长朋友们利用寒假多与孩子交流,鼓励并参与孩子参加有意义的社会实践活动,培养孩子的好品格、好行为、好习惯。为了让孩子度过一个“安全、健康、快乐、有意义的”假期。本文也从疫情防控、居家学习、消防安全、交通安全、饮食、心理健康、防拐防盗等多个方面整理了寒假生活指导,供家长们参考。

■文/特约记者 曲栏

网络安全篇

- 假期在家,孩子上网便利,使用网络时间会相对较长,要注意孩子上网安全。
1. 家长以身作则,不得沉溺网络。
 2. 多陪孩子到户外参加体育项目以淡化网络的吸引。
 3. 教育孩子从网络中获取健康有益的信息,不打或少打游戏。
 4. 网上处处有陷阱,防止网络诈骗和性骚扰,避免与网友见面。
 5. 告诫孩子不要随意在网上充值、打赏,正常需要的充值服务项目请家长帮助核对和确认。
 6. 正确看待网络的作用,辨别不良信息,拒绝有害低俗信息的诱惑。

居家学习篇

- 家长可以指导孩子制定一份合适的寒假计划和作息时间表,并督促孩子严格按照作息时间表完成寒假计划。
1. 督促孩子按照假期各门功课的作业量,合理安排每天要完成的作业。
 2. 寒假是一个查漏补缺的最佳时期,家长要监督孩子对已学的知识进行全面复习。
 3. 可以让孩子预习下学期内容,对将要学习的知识进行一个整体把握。
 4. 引导孩子多读书、读好书、善读书,丰富孩子寒假文化生活。

交通安全篇

- 寒假来临,孩子的交通安全不放假。家长一定要确保孩子在假期中遵守交通规则,以免发生意外。
1. 过马路时,要走斑马线,不可在马路中间穿行。
 2. 行走时要专心,注意周围情况,不要东张西望、边走边玩手机或做其他事情。
 3. 不满12周岁的孩子不得骑自行车上路,不满16周岁不得骑电动自行车上路,不满18周岁不得驾驶机动车。
 4. 在道路上要在非机动车道内行驶,没有划分车道的靠右边行驶。
 5. 通过路口时要严守信号,停车不要越过停车线,不攀扶其他车辆。

疫情防控篇

- 春节将至,人员流动和聚集性活动增多,请家长与孩子继续做好个人防护。
1. 科学佩戴口罩、勤洗手、常通风、少聚集,养成良好的卫生习惯和健康的生活方式,当好自身健康第一责任人。
 2. 及时清理卫生,做到各处整洁有序,保持良好的居家和个人卫生。
 3. 引导孩子养成“合理膳食、适量运动、充足睡眠”等健康生活习惯,降低感染风险。同时做好每日健康监测就医的可就近接受治疗。

饮食安全篇

- 放假期间,孩子的生活作息习惯容易被打破,如果这时候孩子乱吃东西,就更容易生病。家长要注意:
1. 一定要到正规商店购买正规厂家所生产的食品,留意商品标识,不买“三无”食品。
 2. 让孩子养成良好的饮食习惯,一日三餐要吃饱,定时定量进食,切忌暴饮暴食。饭前要洗手,食物洗干净、煮熟了才能食用。

防范欺凌篇

- 学生欺凌事件不单是在校内或放学后发生的,假期内也可能出现。
1. 寒假期间,不得邀约同学或社会人员集中在一块打架或实施欺凌。
 2. 他人对自己实施欺凌或暴力行为时,拒绝前去,并向家人报告。
 3. 预见可能遭受欺凌或暴力时,不跟随他人到隐蔽场所去。
 4. 自己或同学遭受欺凌和暴力时,设法报警。

防拐防盗篇

- 寒假到来,家长一定要告知孩子一些防盗、防骗和防拐知识,让孩子的人身安全得到保障。
1. 尽量不留孩子单独在家,叮嘱孩子提高防范意识,对上门的陌生人要严加盘问,不要随便开门。
 2. 孩子外出游玩时要征得家长同意,并将行程告知父母或其他家人,说明大概的返家时间。
 3. 提醒孩子不搭陌生人的便车。向驾车的陌生人问路,要与其保持一定距离,不可贴近车身。
 4. 提醒孩子不独自通过狭窄街巷、昏暗地下道,不独自去偏远的公园、无人管理的公厕。
 5. 告诉孩子,若在公共场所发现受骗或受到威胁,应立即向人多的地方靠近,并寻求帮助,警察叔叔、银行保安、商场工作人员等都是可以第一时间求助的人。

心理健康篇

- 寒假期间,家长要关注孩子心理状况,多交流,多倾听:
1. 加强引导和鼓励,排解孩子不良情绪。
 2. 在管理孩子的行为时,注重“协商、平静、坚持”。
 3. 与孩子平等交流,做孩子的知心朋友。
 4. 营造温馨的家庭氛围,增进亲子关系。

孩子们曾经这样过寒假

每个孩子和家长都对孩子的寒假生活有完美的设想,孩子们如今的寒假生活丰富多彩,那你知道过去的孩子们是怎样过寒假的吗?他们又是如何让自己的寒假生活变得愉快而有意义的呢?以前的孩子们的寒假生活与社会主义建设紧密结合,通过社会实践学本领长见识,寒假期间参加公益劳动、志愿服务、春节前夕给解放军写慰问信、教不认识字的人识字和学文化、到军属家进行慰问、学雷锋做好事到养老院警察岗楼打扫卫生等;还参加丰富多彩的文艺活动,如京剧冬令营学习京剧。“读万卷书,行万里路。”在寒假里,活泼爱动的孩子们有充裕的时间参加丰富多彩的社会实践活动,很多中小学生在主动投入身边的社会生活,欣喜地掌握了书本外的本领和知识,同时他们也更加注重知识的学习,寒假学生读好书活动最受孩子们的欢迎,他们畅游在书籍的辽阔海洋里。

消防安全篇

- 每年春节,家长一定要提高孩子的消防安全意识,以免造成意外。
1. 家长切莫放松对孩子的监护管理,不把孩子独自留在家中,防止炸伤、烧伤和火灾。
 2. 家长牢记安全用电,不超负荷用电,人走断电,并注意安全使用各类取暖设备。
 3. 使用燃气随用随开,不用即关,长时间不使用,应关闭表前燃气阀门。经常检查室内燃气管道、设备有无漏气。
 4. 家中可准备灭火器、灭火毯、燃气报警器、逃生绳等消防用品。

温馨提示

安全无小事,事事总关情。希望各位家长重视孩子的安全教育工作,确保孩子度过一个安全、快乐而有意义的假期。

小禾畅想

我理想中的寒假生活

编者按:中小学生对盼望已久的寒假生活开始了,孩子们也规划好了自己的完美假期,孩子们想象丰富的,文字优美,志向远大,有对阖家团聚的渴望、对家乡亲人的思念、对丰富多彩的过年习俗的向往……

随着人类科技的进步,我们可以看到万里之外的宇宙,但也随着人类科技的进步,在夜晚除了薄雾和朦胧的天空,就是楼间刺眼的灯光。三年的抗疫生活更是让我看尽楼宇间的一草一木。在父亲说他们小时候的夜晚是满天星辰、浩瀚星空时,我却从来没有用肉眼见到这星辰星空。而现在随着疫情政策放开,我也终于可以远离城市,在寒假到乡村里的姥姥家看星空了。

观宇宙星空 跨越行星的太阳系之旅

要说姥姥家,简直就是电视中的生活。白天时是蔚蓝色的天空,天空上经过飞鸟,几声鸟鸣,好像在告诉我这里是美好的。晚上没有刺眼的灯光,没有尾气难闻的气味,没有薄雾和朦胧的天空,也没有汽车喇叭的噪音,取而代之的是一个静谧和谐的村庄,一个柔和的夜晚以及一片仿佛触手可及的浩瀚星空。总而言之,在姥姥家,我就是无忧无虑,自由自在。

这不禁让我想起了一句唐朝诗人李白所写的诗:“危楼高百尺,手可摘星辰。”这句诗也恰恰能够体现出我在乡村姥姥家最期盼做的事——观星。为此,父亲特意为我买了天文望远镜、星座图等观星所需的物品。在家中,我时常幻想用天文望远镜看到的星座:是如草原上奔跑猎食的王者狮子,是如湖中优雅端庄且翩翩起舞的天鹅,是如庞大壮健的鲸鱼……我也时常幻想在太阳系穿梭的情景,看到的是火星、土星、

金星、木星,各种各样的神秘行星。遥望远处,还能看见许多像钻石、像宝玉、像眼睛一样的各种星云与星球。因此对我而言,这就是一场跨越行星的太阳系之旅。

现在想起来我都有些迫不及待了:在远离城市光污染和空气污染的乡村里,在冬日无风的夜晚中,站在姥姥家空旷的菜园上,我和父亲一起支起天文望远镜,安装上滤镜,一边通过望远镜看天空一边调节倍率,调节好后就可以通过星座图观察星空,此时,一幅壮观的宇宙星空图就会映入眼帘。光想想就觉得激动。“人类的智慧就是快乐的源泉”,我翻阅着先辈的经验总结,让自己的知识变得充实;用着科学仪器也能找到合适的放松方式。

我想合理规划时间,让自己身心健康,希望通过一个寒假的积累,几个寒假的坚持,长大后一定能成为一名宇航员,为祖国的航天事业作出一份贡献。



北京市丰台区东高地第三小学五年级3班 李鸣浩

教师点评(指导教师王晶晶)

这个寒假于小作者来说是特殊而有意义的,不仅看到阔别已久的姥姥、姥爷,更能在乡间将所学的天文知识实际运用。小作者的想象是丰富的,文字是优美的,志向是远大的。而这些都尽在这个寒假,也是下一个假期的回忆与期盼。