

让孩子积极合理运动

从目前的疫情发展情况看，仍然不支持大规模的人群聚集，特别是大中小学生和幼儿园小朋友到校开学复课。那么对待在家中的孩子们来说，应该如何度过这段特殊时期呢？国家体育总局体科所研究员科普专家徐建方表示：家长们不要让孩子过度看电视和手机，要让孩子积极、主动、合理地进行运动，以满足孩子们的天性。

徐建方说：“首先，家长和孩子要有一个正确的基本防范意识，一定要戴口罩。现在家长们外出时知道戴口罩，可孩子们有时却没戴，原因是孩子们觉得戴口罩难受，甚至感觉麻烦，在这个时期家长们就要想办法，给孩子讲道理。”

徐建方不反对家长在适当环境条件下带孩子出门透透气，这个适当条件是指居家周边社区没疫情出现，活动场所人群较少，或是就在自家楼下附近的小公园，并且天气状况也较好时，家长们可以抓紧时间陪孩子出去玩一玩，或是散步、快走都可以。由于戴口罩会在一定程度上影响呼吸，因此徐建方建议让孩子只进行中低强度的活动，而高强度活动容易导致氧气供应不足，呼吸不通畅，反而刺激了呼吸道，产生不适感。

不过，徐建方表示活动不一定非要外出。他说：“目前孩子们普遍使用手机等电子产品时间过长，这很容易导致颈椎和腰部出现疲劳，每天可以保证一个小时的在家运动时间，安排在每次做

作业或者看电视一个小时后锻炼10~15分钟，然后一天内分多次活动。至于活动内容，可以进行原地开合跳、原地踏步、深蹲、纵跳、身体拉伸等，体科所推出过‘科学健身18法’，大家在网上可以查到，这套方式挺适合在家进行健身的。”

徐建方提醒孩子们要加强核心力量的练习。他说：“孩子们可以用哑铃，或用装满水的矿泉水瓶进行小力量的练习。如果家里有瑜伽垫，孩子们也可以在瑜伽垫上做一些两头起、举腿、打腿等简单动作，当然也包括仰卧起坐。仰卧起坐是核心力量练习，但做仰卧起坐的时候，不要用手去抱头，因为抱头用劲儿如果过大，就会压迫到颈椎神经，正确的方法是，手放到两只耳朵后面，光靠腰腹用力做动作。”

徐建方建议有跑步机、功率自行车等健身器材的家庭，要让孩子们充分利用器械进行有氧锻炼。需要注意的是，孩子们利用器材健身时，要注意控制强度和节奏，不要用蛮力，否则容易受伤。



小贴士

现在是春季，要注意季节性特点，在重视锻炼时，也要注意环境的卫生，在室内进行体育锻炼要保持通风。同时，还要注意运动量，各年级学生应根据不同的训练要求进行锻炼。

小学各年级的体育锻炼课程都一样，建议学生多做有氧运动。高年级学生每周应根据实际条件保持中等强度以上的体育锻炼。学生每天只要认真跟着课表学习，基本上就能在劳逸结合中学知识。

晚综

成语故事

坚壁清野



东汉末年，曹操占据兖州地区后，继而挥师东进，准备夺取徐州。吕布趁机攻破兖州大部分地方，并占领要地濮阳。曹操急忙从徐州撤兵回来，向屯驻濮阳的吕布发动反攻。双方相持日久，曹操一时无法取胜。

正在这时，徐州守将陶谦病死，把徐州让给了刘备。曹操一听更是心急，想先夺取徐州再回来消灭吕布。谋士荀彧听说后，赶来劝阻。他对曹操说：“汉高祖刘邦争夺天下时，是先保住关中；光武皇帝刘秀平定天下时，是先占据河内。他们这样做，都是深根固本，以制天下。同样的道理，兖州对于您来说就是根本，虽说残破些，但更容易保存力量。而且徐州据说已组织人力抢割城外的麦子，运进城去。收割完粮食，对方必然还要加固防御工事，加固营垒。如果现在您攻打徐州，到时攻不能克，掠无所得，不出十天，全军就会不战自溃。权衡一下利弊，我认为还是先不打徐州为妙，请将军再仔细考虑考虑。”

曹操听了荀彧的劝告，取消了攻打徐州的计划，专心与吕布对战。不久，大败吕布，平定了兖州。

智慧小语：坚壁清野出自《三国志·魏书·荀彧传》：“今东方皆已收麦，必坚壁清野以待敌军，将军攻之不拔，路之无获，不出十日，则十万之众未战而自固耳。”坚壁清野是指对付强敌入侵的一种方法。加强工事，使堡垒坚固；将野外的粮食作物和重要物资清理收藏起来。使敌人深入后消耗力量，无所获取。

晚综

教育课堂

孩子在线学习

家长需做好“三个关注”

线上教育保障了学生安全和居家学习进度，同时也带来了诸多的挑战，家长需关注三方面的事情，促进孩子居家有效学习和成长。

时间节点，学习计划。孩子居家学习没有具体的时间线条，没有严格的课程表是造成小孩学习拖沓散漫、效率低下的重要原因。居家在线学习首要任务是家长根据小孩年龄特点和学习任务的不同，结合每个家庭生活时空的差异，与孩子一同探讨学习时间节点的安排。学习计划的制订，让家庭成员都加入学习计划中，形成互相督促、克服惰性的目的，亦可与同龄小朋友一道，形成学习小组团体，制订小组计划，小组成员相互监督，相互鼓励，相互促进，提高孩子居家学习效率的效果。

五育并举，健康作息。孩子居家在线学习缺少师生互动，小孩自觉性不够和专注力不集中，缺乏家长监督，容易沉迷网络游戏等；孩子长时间在线学习对视力影响更不能忽视。目前线上教学内容以“五育并举”形式开展，主要有疫情防控、心理健康、学科知识、学习方法、健康生活

等内容，还有音乐欣赏、美术、剪纸、名篇阅读等特色课程。家有毕业班小孩的家长，还要关注小孩延期开学带来的紧张焦虑情绪，保障体育锻炼正常开展，及时排解长时间待在室内造成情绪烦躁。

弹性管理，包容错误。孩子居家在线学习效果仅仅靠孩子的自律来实现是不现实的，这需要学校和老师的引导，更需家长的监督。特殊时期的家庭教育，需要家长对小孩在线学习的弹性管理，充分发挥网上课程可回看功能，根据自身家庭实际，安排孩子错峰而学，弹性管理好小孩学习时间是家长最优选择。

家长们要学会包容，过分高压实施计划会适得其反，给小孩弹性的空间，提醒与指导，鞭策与激励，坚持不懈陪伴、指导、帮助孩子度过这段特殊时期，共同战“疫”，我们把关注点定位于“习惯的养成”“行为的变化”“情感的收获”和“价值观的洗礼”，这才是教育的真谛，更是生命成长的力量。

据《梅州日报》

链接

专家建议，居家线上学习，同学们要做到三律（率）：作息规律，早睡早起，才能更好地应对新型的线上学习。同学们需自觉自律地进行线上学习，并结合学校各科老师的学习要求完成学习任务。同学们学习时要懂得区分难易，区分学科——易学先学，难学后学；语文科与英语科之间穿插数学科、体育科，这样会让自学变得更有效率。

晚综

飞花令

雨

飞花令，原本是古人行酒令时的一个文字游戏，源自古人的诗词之趣，得名于唐代诗人韩翃《寒食》中的名句“春城无处不飞花”。电视诗词综艺栏目引进并改良了“飞花令”，选手在规定时间内说出含有规定关键字的诗句即可。

本栏目定期推出一组飞花令，本期飞花令为“雨”。

- 1.江雨霏霏江草齐，六朝如梦鸟空啼。
——唐·韦庄《台城》
- 2.世情薄，人情恶。雨送黄昏花易落。
——宋·唐婉《钗头凤·世情薄》
- 3.桃李春风一杯酒，江湖夜雨十年灯。
——宋·黄庭坚《寄黄几复》
- 4.此身合是诗人未？细雨骑驴入剑门。
——宋·陆游《剑门道中遇微雨》
- 5.雨打梨花深闭门，忘了青春，误了青春。
——明·唐寅《一剪梅》
- 6.草色全经细雨湿，花枝欲动春风寒。
——唐·王维《酌酒与裴迪》
- 7.一枝红艳露凝香，云雨巫山枉断肠。
——唐·李白《清平调·其二》
- 8.芦洲一夜风和雨，飞起浅沙翘雪鹭。
——五代·毛文锡《应天长》
- 9.自在飞花轻似梦，无边丝雨细如愁。
——宋·秦观《浣溪沙》
- 10.细雨斜风作晓寒，淡烟疏柳媚晴滩。
——宋·苏轼《浣溪沙》
- 11.枕上诗书闲处好，门前风景雨来佳。
——宋·李清照《摊破浣溪沙》
- 12.雨过一蝉噪，飘萧松桂秋。
——唐·杜牧《题扬州禅智寺》
- 13.微雨从东来，好风与之俱。
——东晋·陶渊明《读山海经·其一》
- 14.雨后山果落，灯下草虫鸣。
——唐·王维《秋夜独坐》
- 15.沾衣欲湿杏花雨，吹面不寒杨柳风。
——宋·志南《绝句》
- 16.天街小雨润如酥，草色遥看近却无。
——唐·韩愈《早春呈水部张十八员外》
- 17.把酒送春春不语，黄昏却下潇潇雨。
——宋·朱淑真《蝶恋花·送春》
- 18.东边日出西边雨，道是无晴却有晴。
——唐·刘禹锡《竹枝词二首·其一》

教育故事

油灯的光芒依旧

一名学生因为怕麻烦老师，所以总是不敢问问题。这个老师非常细心，发现了这个现象，就问他原因。

学生说：“老师，很抱歉。您给我的答案我又忘记了。我很想再次请教您，但想到我已经麻烦您许多次了，就不敢再去打扰您了。”老师想了想，对他说：“你先去点一盏油灯。”学生照做了。老师接着又说：“再去多拿几盏油灯来，用第一盏灯去点燃它们。”学生也照做了。

这时老师笑着对他说：“其他油灯都是用第一盏灯点燃的，但是第一盏灯的光芒有损失吗？”学生回答道：“没有啊！”老师又对他说：“和你们分享我所拥有的知识，我不但不会有损失，反而会有更大的快乐和满足。所以，有问题的时候，欢迎你随时来找我。”

家长应该让孩子知道，一个人的知识是很有限的，但经过多人长时间的互相讨论、请教，他们的知识和底蕴都会有所提高。所以，如果遇到什么问题不懂，就去问别人。请教有直接，有间接，可以向书本请教，也可以向同学、老师和家长请教。

晚综