

开学前 这些事情一定要做

教育提醒

如何保护孩子视力

当下，孩子们居家上网课，会不会损害视力？专家表示，减少外出活动和上网课，会有用眼过度及近视的风险，建议青少年通过网络学习30分钟到40分钟后，应该休息或远眺10分钟。

青少年要避免长时间使用电子产品和看电视，其中非学习使用电子产品不宜超过15分钟。通过网络学习30分钟到40分钟后，应该休息或者远眺10分钟，使眼睛得到充分休息，或者闭眼休息5到10分钟，可以在窗前晒一晒太阳。6岁以下的学龄前儿童应该避免使用手机和电脑，家长也应该起到表率作用，尽量少使用电子产品。

青少年还要保持正确的读写姿势。家中的书桌椅应该调整好高度，读书写字时保持“三个一”，手离笔尖一寸、眼离书本一尺、胸距书桌一拳；要改掉不良的用眼习惯：不要在吃饭、卧床时看书或使用电子产品；不要在光线过暗或阳光直射的情况下看书写字；读写的过程中应同时打开房间大灯和台灯，台灯要有足够和均匀的亮度及色温。

充足睡眠和合理营养是眼部健康的基础。建议小学生每天睡眠时间达到10小时，初中生达9小时，高中生达8小时。儿童青少年需要均衡的营养，不挑食、不偏食、不暴饮暴食，少吃糖，多吃蔬菜、水果，每天饮水不少于1500毫升。同时，还可以选择合适的室内运动。比如原地跑、广播操、仰卧起坐等，通过运动缓解眼部疲劳。

据人民网

成语故事

按图索骥

春秋时候，秦国有个叫孙阳的人，擅长相马，无论什么样的马，他一眼就能分出优劣。他常常被人请去识马、选马，人们都称他为伯乐。孙阳为了让更多的人学会相马，也为了自己一身绝技不至于失传，他把自己多年积累的相马经验和知识写成了一本书，配上各种马的形态图，书名叫《相马经》。

孙阳有个儿子，希望自己也能像父亲那么厉害。儿子把《相马经》背得很熟，以为自己也有了认马的本领。《相马经》里有“高大的额头，像铜钱般圆大的眼睛；蹄子圆大而端正，像堆叠起来的块”的话语。他出门看见一只大癞蛤蟆。“这家伙的额头隆起来，眼睛又大又亮，不正是一匹千里马吗？”他非常高兴，把癞蛤蟆带回家，对父亲说：“我找到一匹千里马，只是蹄子短些。”父亲一看，哭笑不得，便幽默地说：“可惜这马太喜欢跳了，不能用来拉车啊！”

智慧小语：按图索骥是由寓言故事演化而来的偏正式成语。指按照图上画的样子去寻找好马，后多比喻做事拘泥成法，不懂变通；也泛指依据一定的线索去寻找事物。

晚综



相关链接

孩子开学注意事项

开学在即，家长也应该为孩子们做好相应的措施，确保孩子上学的安全。

1.教导孩子减少接触公共场所的公共物品和部位。在从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后，需使用洗手液或香皂流水洗手，或者使用含酒精成分的免洗洗手液清洁手部。

2.告诫孩子体育课和课间休息运动后小心着凉，避免感冒。课间休息也尽量在教室活动，不要去人群密集的地方玩耍打闹。

3.孩子上学，放学最好要有专人接送，不要乘坐公共交通工具。乘坐专用

校车的孩子，专用校车也要做好消毒服务。上下学路上，家长们也不要带孩子去小商小贩处购买零食或者文具用品等。

4.听从学校和老师的指挥。家里大人要做好每日体温检测记录工作，若发现孩子体温不正常，要提前与老师沟通，不能隐瞒，谎报病情，将孩子硬塞到学校上学，以免传染给其他孩子。

5.家庭成员也要自觉控制好活动范围。家庭成员要避免去人员密集场所活动，外出活动要做好防疫措施，避免与疫情重点地区及境外回国人员接触，确保零感染。

晚综

1 给学生的建议

●调整身心 ●端正态度 ●加强沟通

调整作息

最好在开学前一周左右逐步改掉睡懒觉的坏习惯，树立时间观念，训练早睡早起，在家作息尽量向学校作息靠拢。

调整焦躁心态

随着全国陆续开学，学生心态一定有所波动，会焦虑自己什么时候返校。这个时候，请大家放平心态，等候学校的通知，每日按照要求照常在网上上课，保证学业不落下，做好返校学习、测验的准备。在时间充足的情况下，查漏补缺，整理自己的知识网。

电子产品要“入库”

居家学习这段时间，有的同学养成懒散、注意力不集中等一些不好的学习习惯，开学前要把

手中电子产品等来个“刀枪入库”，上网课期间使用，结束学习就要收好，不要沉迷电子游戏等。

制订学习计划

快开学了，自己要端正学习态度，走出网海，找回自己。要树立学习目标和自信心，根据自己的实际，制订切实可行的学期计划，定出各科的标准，计划要针对实际，切实可行，不可高不可攀，束之高阁。

学习疫情防控知识

疫情逐渐得到控制，但是也不能马虎大意，在寒假里养成的好的卫生习惯一定要坚持。提前跟老师沟通，了解学校疫情防控的要求，按照学校的要求来准备。

2 给家长的建议

●心理支持 ●学业鼓励 ●生活照顾

家长要积极配合教师，帮助孩子查漏补缺，不掉队。

主动与学校保持密切合作

返校复课在即，家长们应该主动和学校教师保持有效联系，充分了解学校的教育要求，发挥学校集体教育和家庭个体学习的各自优势，以保证孩子学习好习惯的持续养成。

调整生物钟并加强运动

家长要主动根据学校的作息时间表，从早晨起床，到晚上睡

觉以及午间休息，调整孩子在家的生活节奏。同时有意识地加强孩子在家运动的时间和强度，唤醒孩子的身体机能，在返校前让孩子的生物钟跟上学校的节奏。

循序渐进调整心理

家长要教会孩子正确做好各种防护，如科学戴口罩等；保障安全的情况下，带孩子逐步进入小区广场、超市等场所，消除孩子紧张、焦虑的心理。

据《银川晚报》

亲子时刻

孩子饮食如何搭配

最近儿科门诊见到较多呕吐、便秘、腹泻等消化道症状较突出的患儿。在这个特殊时期，家长如何让孩子远离病毒侵袭，又能做到饮食既合理又营养健康？

合理饮食。一日三餐合理搭配，保证足够的能量供应和蛋白质摄入，建议有一半的摄入量来自动物性食物，保证足量的乳制品、豆制品摄入，以维持足量的钙营养。

补充维生素。婴幼儿需补充维生素AD或维生素D。如果孩子每日宅在家，无法进行日光照射，必须规律补充维生素AD或维生素D，以免引发维生素D缺乏性佝偻病。

规律排便。每天排便1次~2次是健康频率，注意培养儿童规律排便习惯。建议多饮水，多食用绿叶蔬菜。

多锻炼。家长可以和孩子一起居家锻炼，也可以让孩子参与到日常的家务活动中。

晚综

教育笔记

居家劳动也是一种教育

□顾建军

面对“加长版”的假期，有必要改变防疫期间中小学生的学习模式，增加居家劳动实践内容，注重网上学习与居家劳动实践有机结合。

对于中小学生来说，疫情期间的长时间居家，一些小区、村庄的封闭式管理，一些亲戚朋友的“隔离”状态，都是从未有过的体验。在这一特殊时期，学生从居家的现实生活情境出发，在进行学科知识、体艺活动等远程学习的同时，充分利用家庭的既有资源，进行适量、适合的居家劳动实践，将会起到多方面的积极作用。通过适当的居家劳动，学生可以放松心情，获得包括疫情防控知识在内的个人卫生知识，建立良好的家务劳动习惯，培育劳动精神。



在中小学生居家劳动实践中，老师和家长应注重引导学生学习全国战“疫”中涌现的先进模范事迹，树立积极的劳动观念。抗疫一线的医护人员、解放军战士、科研工作者，为抗疫做好物资保障的生产者、运输司机、快递小哥，日夜值守的社区基层工作者、网格员等，他们用特别时期的特别坚守，谱写了一曲曲壮丽的

奉献之歌。引导学生以他们为榜样，形成对劳动者的感恩之心、感激之情、感悟之意，有利于为孩子铺就积极向上的人生“底色”。

引导学生在居家劳动实践中讲究方式方法，注意劳动安全，强化居家劳动实践中的感悟、探究与创造，提升创新精神和实践能力。劳动处处有学问，要注意启示学生运用所学知识和方法进行安全劳动、创造劳动，以促进头脑结合、知行合一、身心和谐。

居家学习期间，倡导中小学生学习基于家庭环境，结合疫情防控知识学习和实施要求，进行力所能及的居家劳动实践，既能促进学生身心健康发展，增强防疫抗病能力，又能培养美德，塑造习惯。这对于造就德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人来说，不但重要，而且可行。