

学生放假,安全不放假

连日来,我市中小学校开启暑假模式。暑期,学生放假,安全不容忽视。为此,本报记者专门采访了消防战士、眼科医生、心理咨询师等,请他们从防溺水、近视防控、心理健康等方面进行答疑解惑,助力全市中小学生学习度过一个平安、快乐的暑假。



“护眼计划”防止孩子视力下滑

本报记者 李晓菲

电子产品的频繁使用、长时间近距离看书、不规范的写字姿势……如今,随着学业压力不断增加,孩子的视力问题成了家长的操心事。7月初,我市广大青少年儿童迎来了一年中 longest 的假期,这是预防近视的重要时段,如何保护视力健康、防止孩子视力下滑?这份“护眼计划”为我市广大青少年儿童和家长提供了参考。

“暑假孩子放松了,每天不是看电视就是玩手机,要么就宅在家里看书,根本不出门。”说起放暑假这几天,家住行政中心附近的李菲一脸无奈,她的孩子马上就要升五年级了,放假多玩一下无可厚非,因自己和老公都近视,她很担心孩子的视力会受影响,但又不知道该如何防护。与李菲的担忧不同,市民刘鹏有一套自己的护眼方法,他的孩子马



医生在给孩子检查视力

上要升初三了,小学的时候没关注视力,孩子三年级就戴上了近视眼镜,这几年保护好孩子的视力成了家里的头等大事,不论孩子学习多紧张,他每天都要让孩子跟自己出门打羽毛球或者跑步,电子产品除了上学必须使用外,能不看就不看,几年下来孩

子近视度数几乎没有增长。假期青少年儿童容易出现生活不规律、长时间使用电子产品等情况,很容易引发近视或加深近视程度。对此,市中医医院眼科主治医师孙湛从运动、学习、饮食等方面制定了一份“护眼计划”。首先,每天至少要保

证2小时的户外运动时间,羽毛球、乒乓球等球类运动都是不错的选择,多进行户外活动是积极主动预防近视最有效的方法。饮食睡眠方面,要少吃冰激凌、蛋糕等甜食,多吃富含胡萝卜素、优质蛋白质、叶黄素的食物,比如牛肉、鱼肉、胡萝卜等;8岁以内的孩子每天保证10小时睡眠时间,8岁以上最少要保证8小时的睡眠时间。另外,每天学习40至45分钟后要远眺窗外10分钟,值得注意的是孩子的书桌最好不要直对阳光,强烈的紫外线也会损伤眼睛。电子产品每天玩耍的总时间不能超过2小时,8岁以下的孩子一次最多玩15分钟,8岁以上最多半个小时,不要让孩子连续长时间看电子产品。

“家长应该密切关注孩子眼睛,定期检查视力,发现孩子有不自觉地眯眼、歪头、皱眉、挤眼等小动作,要及时到正规医疗机构就诊。”孙湛提醒,假期一定要给眼睛“放个假”,多休息,避免长时间、近距离用眼。

暑假,既是孩子们放松游玩的时候,也是溺水事故的高发期,所以对孩子们的安全教育不能松懈。

暑假来临前,金台区陈仓园幼儿园就让每位学生家长签了暑假家长安全责任书,并发放了“防溺水安全致家长的一封信”,希望家长在假期中对幼儿做好监管,严防意外事故发生。渭滨区经二路小学则以开主题班会的形式,给同学们普及防溺水知识。据了解,假期前夕,我市各中小学、幼儿园等都通过多种形式宣传防溺水,老师们根据孩子的年龄段,分别用动漫故事、真实案例、知识抢答等方式进行讲解,让孩子们深刻了解防溺水、自救等常识。

为了让孩子们度过一个平安、愉快的暑假,记者就怎样有效避免溺水事故,采访了市消防救援支队新闻宣传科一级助理员李王斌,他用经验和专业救援知识,给孩子和家长送上了一份“防溺水安全指南”。李王斌介绍,暑假正值汛期,避免孩子发生溺水事故,“监护”就是最好的保护,预防儿童溺水的首要措施是时刻有效看护。家长带孩子到河边纳凉玩水时,首先要关注天气预报和汛期资讯,选择安全适当的时候外出玩耍。幼儿家长要注意,当孩子在水中或者在水周围玩时,家长应专心看护,不要分心做其他事情。中小学及以上的学生家长要注意,孩子若要出门玩耍,须掌握孩子的动向,了解孩子去了哪儿?干了什么?和谁去的?什么时候回来?并反复叮嘱孩子不要私自下水游泳,别擅自与他人结伴游泳,没有家长和老师的带领绝不能下水游泳,不能到没有安全设施且没有救援人员的水域游泳,更不能去不熟悉的水域游泳,在不熟悉水性且水下情况不明时不能擅自下水施救。

“发现溺水的情况,学会自救和他救的方法很重要。”李王斌说,如果遇到溺水危险要保持镇定,不要惊慌失措而手脚乱蹬用力挣扎,在水中可仰头露鼻,屏住呼吸,放松肢体,呼吸时注意吸气要深,呼气要浅,发现周围有人时立即呼救。如果有同伴溺水也不要慌乱,要立即寻求成年人帮助,可向溺水者抛救生圈、泡沫板、救生绳等,并及时拨打报警电话,不能盲目手拉手或下水施救,以免造成连环溺水的悲剧。

防溺水「监护」就是最好的保护

本报记者白杨

快乐暑假 从“心”开始

步入暑假,不少家长总会刷到这样的短视频:一堆所谓“老师”,苦口婆心地告诉家长“暑假非常可怕”“如果不努力就会被远远甩在后面”“这就是残酷现实”……紧接着,“老师”便开始卖课。

“这是制造焦虑的炒作!”对于这些“老师”的话语,我市不少中小学教育人纷纷如是点评道。他们提醒学生家长:暑假是孩子调整心理、积蓄成长力量的“黄金期”。家长要做的是给孩子的心灵“放假”,而不是“加负”。那么,如何给孩子的心灵“放假”呢?

“慢下来,建立亲密的亲子关系。”宝鸡市12355青少年服务台讲师张凝芳说,不少学生出现心理问题的原因之

一是没有稳定、亲密的亲子关系。为此,她建议学生家长在假期可以放慢生活节奏,让孩子和自己都慢下来,静下来,放松下来。家长可以拿出更多时间和精力,通过亲子阅读、亲子运动、亲子旅游等方式,多陪一陪孩子,与孩子建立亲密的亲子关系。此外,家长可以在假期跟孩子多沟通、多交流,了解并提早纾解孩子心中的“小情绪”,这样有益于孩子的心理健康成长。

宝鸡市心理卫生协会副会长段晓鹏建议家长,在假期限制孩子对手机、电脑的使

用,引导孩子接触真实、火热的现实生活。他解释说,很多人关注到了手机、电脑对孩子的视力影响问题,却未看到手机、电脑对孩子心理健康的负面影响。殊不知,手机和电脑可以给孩子提供心理上的满足与慰藉。但这些满足和慰藉是不真实的、单一的,不仅不能满足孩子多元化的情感需求,还会导致孩子讨厌甚至躲避真实的人际交往。为此,他建议家长尽量限制孩子假期的手机、电脑使用时间。同时,他建议家长可以带着孩子多接触生活。例如,家长可以带

领孩子参加一些志愿活动,让孩子在志愿活动中增长心智;组织亲朋好友聚会活动,引导学生主动参与人际交往,增长情商;陪同孩子走出家门,参观博物馆、植物园等,开阔视野,丰富情感。

市教育局工作人员也提醒学生家长,学生的身心健康是“1”,学生的分数、荣誉、特长是“0”。如果没有前面的“1”,再多的“0”也无济于事。为此,建议家长在暑期不妨“躺平”一些,给孩子的心灵放个假,帮助他们度过一个轻松愉快的暑假。

宝鸡社区教育工作再创佳绩

本报讯 近日,从陕西省2024年全民终身学习活动周开幕式上传来喜讯,我市社区教育工作再次斩获多项殊荣。

本次活动由陕西省教育厅、渭南市人民政府主办,主题是“让学习成为一种生活方式”。开幕式上宣读了2024年全国和陕西省新时代“百姓学习之星”和“终身学习品牌项目”宣传推介名单,并颁发了荣誉证书。其中,我市强更生被推介为全国新时代“百姓学习之星”,卢海军等8人获评陕西省新时代“百姓学习之星”,凤翔区《“文化润心 艺路同行”崇德尚艺公益文化培训》项目荣获陕西省新时代“终身学习品牌项目”称号。

近年来,我市围绕“完善终身学习体系,建设学习型社会”

目标,以举办“宝鸡市全民终身学习活动周”为载体,充分发挥社区教育示范区、实验区引领作用,积极构建立体式培训体系;强力推进教育数字化建设,大力推进社区教育与社会治理相融合,精准帮扶重点人群;聚力服务社区教育,不断提升服务水平,在推进全民终身学习和社区教育工作中取得了显著成效。截至目前,全市共有3人被推介为全国“事迹特别感人的百姓学习之星”、14人被推介为全国新时代“百姓学习之星”、12个项目获评国家级“终身学习品牌项目”、74人获评省级“百姓学习之星”、27个项目获评省级“终身学习品牌项目”,全市社区教育工作成绩喜人。

(本版稿件除署名外由本报记者唐晓妮采访)

本报讯 近日,宝鸡市“双减”工作领导小组办公室发布《暑期校外培训温馨提示》,提醒全市广大家长树立正确的教育理念、坚决抵制违规培训,审慎选择校外培训,切实维护自身合法权益,保障广大中小学生学习度过一个愉快、温馨的假期。

暑期是校外违法违规培训的高发期。为全面创建校外培训“平安消费”环境,维护家长和孩子的合法权益,切实减轻学生假期负担,保障广大中小学生学习度过一个平安、愉快、

我市发布暑期校外培训温馨提示

有意义的假期,市“双减”办以“致学生家长一封信”的形式,发布了温馨提示。

信中,市“双减”办提醒学生家长树立科学的教育理念,遵循教育规律和孩子身心成长规律,理性看待校外培训的作用,不要轻信校外培训机构作出的与升学、考试相挂钩的保证性承诺。通过“校外培训家长端”App查看自己所在县区校外培训机构名单,也

可以查看培训机构证照是否齐全、师资是否合格、收费是否合规,审慎选择“证照齐全”的校外培训机构。同时,选择全国统一的“校外培训家长端”App等正规渠道缴费或续费,避免“退费纠纷”“卷款跑路”等风险。同时,市“双减”办提醒家长积极响应“双减”政策要求,拒绝违规学科类培训,特别注意规避社会上以咨询、文化传播、家政服务、

托管托育、住家教师、众筹私教、素质拓展、国学素养、思维训练、家庭教育指导、游学研学、夏令营等名义开展“一对一”“一对多”等隐形变异学科类培训。

此外,市“双减”办同步公布了学科类、文艺类、科技类、体育类培训监督举报电话,邀请广大家长共同监督校外培训机构办学行为,共同营造规范、有序的校外培训环境。

征稿启事

为进一步落实打造“书香陈仓”的具体要求,营造爱阅读、爱写作的良好氛围,培养中小学生的阅读和写作兴趣,本报在《文学周刊》开设“新苗”栏目。具体征稿要求如下:

一、原则上面对本市中小学生和青少年,可自己投稿,亦可由老师推荐;

二、题材不限,字数不限;
三、要求主题鲜明、条理清楚、语言通顺;
四、推荐作品注明指导老师。

投稿邮箱
bjrbwxzkxm@163.com

关爱未成年人健康 呵护未成年人成长

