

# 帮助孩子暑假“蹿个儿不长胖”



暑假一到,孩子窝在空调房,抱着零食刷手机的日子又开始了。不少家长发愁:这样放纵下去,孩子会不会体重蹭蹭涨,身高却原地踏步?暑假是孩子生长发育的黄金期,只要科

学管理饮食、运动和作息,不盲目喂“药”,就能让孩子“长个不长胖”。

## 吃对三餐,营养“长高套餐”要精准

高热量零食易让孩子发胖,还会抑制生长激素分泌。三餐需这样安排:  
早餐高蛋白:1个鸡蛋+1杯牛奶或豆浆+全谷物(燕麦/玉米),搭配果蔬。研究表明,坚持高蛋白早餐的孩子,暑假身高增长速度比随意吃早餐的孩子快30%。  
控糖限盐:瓶装果汁、果冻等换成新鲜水果;每日盐摄入量不超过4克(约1啤酒瓶盖量)。  
晚餐补钙黄金期:多吃豆腐、虾皮、西兰花等高钙食物,睡前1小时喝温牛奶。

## 每天2小时运动,按年龄分层更科学

3岁-6岁(趣味为主)跳跃类:原地跳、摸高跳(每天10分钟,分2次-3次),可玩

“跳格子”游戏。

拉伸类:模仿动物爬(如青蛙跳)、吊单杠(每次10秒-15秒,累计1分钟)。  
防久坐:每30分钟活动5分钟,如学小兔蹦跳、帮做家务。7岁-12岁(强化纵向运动)高效长高运动:  
跳绳:每天10分钟(分3次,每次3分钟),选软底鞋,避免水泥地。  
篮球/排球:30分钟投篮训练,刺激下肢骨骼生长。  
游泳:每周3次-4次,自由泳可拉长脊柱,适合体重较大的孩子。  
碎片化运动:每40分钟做2组,“深蹲+高抬腿”(各10次/组)。

## 睡好“生长觉”,作息规律是关键

生长激素22:00-2:00和5:00-7:00分泌最旺盛;  
3岁-6岁:21:00前入睡,睡11小时-12

小时,午睡1小时-1.5小时。

7岁-12岁:21:30前入睡,睡9小时-10小时,午间小睡30分钟。  
注意:睡前1小时远离电子设备,可听故事助眠。

## 避开“长高陷阱”,科学干预是核心

拒绝盲目用药:“增高药”多含激素,可能导致骨骺提前闭合,限制身高。  
警惕肥胖性早熟:体重超标的孩子需控制高糖、高脂饮食,因肥胖可能引发早熟,缩短生长期。  
若孩子暑假体重增长超2公斤,或身高无变化,建议开学后带至医院儿科做生长发育评估。科学管理=均衡饮食+规律运动+充足睡眠,让暑假成为孩子的“长高加速期”!

来源:科普中国



暑假到了,各位有娃的家长朋友,想好怎样安顿孩子了吗?

对于家有小宝宝的双职工父母来说,这个假期可能意味着新一轮的“安置难题”。父母要上班,孩子谁来带?这个问题看似简单,背后却是许多家庭长期的困扰——托育难。7月8日,国家卫生健康委等七部门联合发布《关于加快推进普惠托育服务体系建设的意见》,恰如一场及时雨。

托育难,究竟难在哪?简单说,就是“找不到”“送不起”“不放心”——不是所有社区都有合格的托育点,尤其是面向两岁幼儿的托育服务,在许多地方更是稀缺资源;即使找到托育点,市面上许多服务收费不菲,对普通工薪家庭也是一笔不小的负担;再加上托育机构质量参差不齐,安全、卫生、师资,都牵动着父母敏感的神经。于是,很多家庭陷入两难:一方辞职带娃?不仅家庭收入骤减,职业发展也会中断;依靠老人帮忙?可老人体力精力有限,育儿观念也常有差异。这份困扰,真切地影响着许多家庭的日常安排和生活质量。

这份《意见》的出台,可谓恰逢其时。它明确提出,发展“1+N”的托育服务体系。“1+N”是啥?简单说,就是一张靠谱的托育网。这个“1”,是每个区域的托育综合服务中心,它就像一个“托育大管家”,这里不光提供一些示范性托位,更重要的是,它承担着托育人员实训、家庭教育指导、托育服务示范、行业服务监督等功能。“N”则是伸向生活每个角落的托育点——社区里、幼儿园里、单位里,甚至符合条件的家庭中,都可以办起托育服务。

在“N”这张托育网里,鼓励有条件的幼儿园开设托班,支持用人单位办托等举措,让人眼前一亮。鼓励幼儿园向下延伸,招收2-3岁的娃,是个妙招。幼儿园有现成的场地,有懂孩子的老师,有成熟的管理经验。把托班开在幼儿园里,家长们熟悉,接送也方便。孩子大一点直接升小班,过渡也自然。盘活现有的资源,比从零开始新建托班快得多,也稳得多。想象一下,家门口的幼儿园就能接收两三岁的宝宝,那份找不着托育点的焦虑,是不是能大大缓解?

支持用人单位办托,更是切中了上班族的期盼。想想看,如果公司把空置的会议室、活动室稍加改造,变成一个个小小的托育点,会怎样?年轻爸妈带着娃一起来上班,工作间隙能去看看,下班一起回家。孩子就在身边,那份安心感,是难以替代的。《意见》还明确,这些建设和运行的费用,可以纳入职工福利费列支,用人单位工会经费可适当补充。这等于给想为员工办实事的企业吃了颗“定心丸”,也意味着“带娃上班”的设想,正一步步走向现实,为年轻父母平衡工作与育儿提供了更优的解法。

## 暑假愁托育,政策来托举

王美华

# 暑假家长要做好孩子的近视管理 那不同的场景怎么进行近视防控呢?

## 阴天户外活动对近视防控有效果吗?

阴天户外的光照强度比室内大,户外视野范围较室内更广阔,阴天户外活动对近视防控也有一定效果。

## 有哪些可以推荐的户外运动?

球类运动是优先推荐的户外运动方式。在打球时,双眼追踪球类远近运动轨迹,可以锻炼眼外肌、睫状肌,促进眼部血液循环。跑步、做操、散步等也是不错的户外运动方式。

## 课外阅读篇:正姿势、亮度足

长时间阅读纸质书会不会伤害眼睛?与电子屏幕相比,纸质阅读材料对眼睛的刺激相对较小。阅读姿势不端正,近距离用眼时间过长,更容易造成眼睛疲劳。阅读时要注意适时休息,持续用眼时间不超过40分钟,年龄越小的孩子,持续用眼时间建议越短。

## 暑假在家阅读,正确的坐姿是怎样的?

坐姿正确能预防近视的发生发展。书写阅读时要保持用眼距离合理、头位端正,坚持“一尺一拳一寸”,即眼睛离书本一尺(约33厘米),胸口离桌沿一拳(约10厘米),握笔的手指离笔尖一寸(约3厘米)。不要在走路、吃饭、卧床、晃动的车厢内看书和使用电子产品。

## 学习阅读,对光线有什么要求?

孩子学习时要有良好的光照,光照不合适会给眼睛带来不良影响。家长应将孩子书桌放在室内采光良好的位置,白天学习时充分利用自然光线进行照明,但要注意避免光线直射在桌面上。晚上学习时除开启台灯照明外,室内还应使用适当的背景辅助光源,以减少室内明暗差,使桌面局部光线与周围环境保持和谐。台灯要有灯罩,摆放在写字手的对侧



前方。光源不要直接照射眼睛,避免眩光。

## 电子产品篇:选屏幕、控时长

暑假在家,视屏时间多长合适?自觉控制视屏类电子产品使用时长,减少非学习目的的视屏类电子产品使用。建议0-3岁幼儿不用手机、电脑等视屏类电子产品,3-6岁幼儿应尽量避免接触和使用。中小学生在非学习目的的电子产品使用单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。使用电子产品学习30-40分钟后,应休息远眺

放松10分钟。年龄越小,连续使用电子产品的时间应越短。

## 选择电子产品时,要注意哪些?

在有条件的情况下应尽量选择屏幕较大且分辨率较高的电子产品,建议优先顺序为投影仪、电视、电脑、平板电脑、手机。总体原则是屏幕越大、分辨率越高越好,根据环境调整亮度。周围环境较暗时,要打开房间灯光照明,避免在过暗的环境下使用电子产品。

## 电子产品的“护眼模式”能保护眼睛吗?

护眼模式”是通过调节电子产品屏幕的色温和亮度,把屏幕的光谱调到偏黄色的暖色系,减少屏幕发出的蓝光,让屏幕没那么刺眼。而电子产品对于眼睛很大的伤害是长时间近距离用眼产生的视疲劳。因此,电子产品即使打开“护眼模式”,并不会产生想象中的护眼效果,更不能防控近视发生。

## 看电视电脑时,距离多远合适?

观看电视时,眼睛应距电视屏幕3米以上或6倍于电视屏幕对角线的长度。观看电脑时,眼睛离电脑屏幕的距离应大于50厘米(约一臂远),视线微微向下,电脑屏幕的中心位置应在眼睛视线下方10厘米左右,会减轻视疲劳等现象。

## 感觉眼睛干涩、疲劳该怎么办?

持续长时间使用电子产品容易产生眼睛干涩、视疲劳等现象,可以休息或眺望远处,保持合适的室内温度和湿度,多眨眼睛让泪液充分湿润眼睛。热敷是缓解眼睛干燥和疲劳的方法之一。若干眼严重,可用人工泪液缓解症状。必要时进行眼表功能分析,查明原因,对症干预。矫正不到位的屈光不正易导致视疲劳,应去进行视力、屈光度检查,并进行相应的屈光不正矫正。来源:科普中国

## 教 研

# 打造小学阅读特色,提升学生综合素养

□ 忻州市忻府区北关小学 张秀平

小学阶段是学生成长和发展的关键时期,阅读作为获取知识、增长见识、培养思维能力的重要途径,对于小学生的全面发展具有不可替代的作用。打造小学阅读特色,不仅能够丰富学生的精神世界,还能提升学生的语文素养以及综合能力,为其未来的学习和生活奠定良好的基础。下面,笔者结合本人参与研究的《基于项目式思维的阅读特色名师工作室研修模式研究》课题(以下简称项目研究)进行论述。

## 一、小学阅读特色建设的重要性

通过项目研究,我们发现,打造小学阅读特色具有四个方面的重要性。

1.提升语文素养。大量的阅读能够丰富学生的词汇量,增强语言表达能力,提高阅读理解水平和写作能力。通过阅读经典文学作品,学生可以学习到优美的语句、独特的写作手法,从而提升自身的语文素养。

2.培养思维能力。阅读过程中,学生需要对文本进行思考、分析、推理和判断,这有助于培养他们的逻辑思维、批判性思维和创造性思维能力。不同类型的书籍还能拓宽学生的思维视野,激发他们的想象力。

3.塑造健全人格。优秀的书籍蕴含着丰富的人生哲理和道德规范,学生在阅读中可以潜移默化地受到熏陶和感染,培养积极向上的人生态度、良好的道德品质和社会责任感,促进人格的健全发展。

4.促进终身学习。培养学生的阅读兴趣

和习惯,能够让他们在未来的学习和生活中保持对知识的渴望和追求,形成终身学习的意识和能力,更好地适应社会的发展变化。

## 二、当前小学阅读存在的问题

通过项目研究,我们也发现,当前小学阅读教学中存在的四个方面的共性问题。

1.阅读氛围不浓厚。部分学校缺乏对阅读的重视,校园环境中缺乏阅读元素的布置,未能营造出浓厚的书香氛围。家庭中,家长也可能因为工作繁忙等原因,忽视对孩子阅读习惯的培养和阅读氛围的营造。

2.阅读课程单一。很多学校的阅读课程仅仅局限于语文课本中的阅读教学,缺乏系统的课外阅读课程体系。阅读内容和形式较为单一,无法满足学生多样化的阅读需求。

3.阅读活动缺乏吸引力。学校组织的阅读活动形式较为传统,如简单的读书分享会、读后感写作等,缺乏创新性和趣味性,难以激发学生的参与热情。

4.阅读指导不足。教师在阅读教学中,往往侧重于知识的传授,对学生阅读方法的指导不够,导致学生阅读效率低下,阅读效果不佳。同时,对学生的个性化阅读需求关注不足。

## 三、小学阅读特色建设策略

通过项目研究和多方实践,我们提出小学阅读特色建设的具体策略。

### 1.营造浓厚的阅读氛围

①校园环境建设。在校内设置专门的

阅读区域,如阅览室、读书角等,配备丰富的图书资源和舒适的阅读设施。利用走廊、墙壁等空间展示经典文学作品的片段、名人读书名言、学生的优秀阅读作品等,让学生在校园的每一个角落都能感受到阅读的气息。

②家庭阅读氛围营造。通过家长会、家长学校等形式,向家长宣传阅读的重要性,引导家长为孩子创造良好的家庭阅读环境。鼓励家长与孩子一起阅读,开展亲子共读活动,分享阅读心得,增进亲子关系的同时,培养孩子的阅读习惯。

2.构建多元阅读课程体系  
①基础阅读课程。在语文课程中,加强阅读教学的比重,注重对学生阅读方法和阅读技巧的培养。根据不同年级学生的认知水平和阅读能力,选择适合的阅读材料,进行精读、略读、速读等训练。

②拓展阅读课程。开发校本阅读课程,根据学校的特色和学生的兴趣,设置如经典诵读课程、科普阅读课程、文学鉴赏课程等。引入不同类型、不同体裁的书籍,拓宽学生的阅读视野。

③跨学科阅读课程。打破学科界限,开展跨学科阅读活动,培养学生的综合素养。

3.开展丰富的阅读活动  
①主题阅读活动。根据不同的季节、节日、纪念日等确定阅读主题,引导学生围绕主题选择相关的书籍进行阅读,并通过手抄报、

演讲、朗诵等形式展示阅读成果。

②阅读竞赛活动。定期举办阅读竞赛,如读书知识竞赛、阅读速度比赛、读后感写作比赛等,激发学生的竞争意识和阅读积极性。

③阅读社团活动。成立各种阅读社团,让有共同阅读兴趣的学生聚集在一起,开展读书分享、文学创作、课本剧表演等活动,培养学生的团队合作精神和创新能力。

④阅读交流活动。邀请作家、学者到学校举办讲座、见面会,让学生与他们近距离交流,了解创作背后的故事,激发学生的阅读和创作热情。同时,组织学生与其他学校的学生开展阅读交流活动,分享阅读经验和心得。

## 4.加强阅读指导与评价

①阅读指导。教师要根据学生的年龄特点和阅读水平,指导学生选择适合的书籍。教授学生阅读方法,如如何做读书笔记、如何进行批注、如何分析文章结构等。鼓励学生在阅读中提出问题,引导他们进行思考和探究。

②阅读评价。建立多元化的阅读评价体系,不仅关注学生的阅读量和阅读成果,还要关注学生的阅读过程和阅读态度。采用教师评价、学生自评、互评等方式,如定期检查学生的读书笔记,组织学生进行阅读分享并互相评价,通过评价激发学生的阅读动力,提高阅读质量。

小学阅读特色建设是一项长期而系统的工程,需要学校、家庭和社会的共同努力。通过营造浓厚的阅读氛围、构建多元阅读课程体系、开展丰富的阅读活动以及加强阅读指导与评价等一系列措施,有效地激发学生的阅读兴趣,培养学生的阅读习惯,提高学生的阅读能力和综合素养。



这些措施,还传递出一个清晰的信号:养娃不仅是小家的事情,也是整个社会大家庭需要一起使劲儿的事情。国家正通过政策引导,努力把托育服务送到离家更近的地方——社区里,单位旁。公共服务需要想得细、做得实,更加体恤普通人过日子的难处,才能把托育办好,让年轻父母带娃少些后顾之忧。

好的政策,关键在于落实。幼儿园开托班,如何确保适合两三岁孩子的身心特点?场地、设施、师资,都得跟得上;安全、卫生、看护标准,一点都不能马虎。单位办托育,具体怎么操作?什么样的存量资源能用?成本如何控制?质量如何监管?都需要更细致的指引和规范。普惠的价格怎么定?既要让普通家庭负担得起,又不能牺牲服务的质量。这需要政府、机构、用人单位多方的智慧与合力,需要精细的管理和持续的投入。

托育更近一点,焦虑就少一点;服务更实一些,生活就暖一些。当更多年轻父母不必再为“孩子今天谁来带”而发愁,当更多小宝宝能在安全、可靠、近在咫尺的地方快乐成长,我们的生活自然会多一份从容。期待这份《意见》在各方精心呵护下,早日生根发芽,长成一片绿荫,为孩子们遮风挡雨,为千万家庭撑起一片更晴朗的天空。来源:人民网