

# 健康攻略“三合一” 安度寒假有妙招

假期安全、疾病防护和心理健康等方面的健康生活方式对儿童青少年的成长发展至关重要，寒假同样不能放松。

## 一、假期安全：防范隐患保平安

### 1、排查隐患，妥善存放

家庭作为孩子假期主要活动场所，家长要全面排查安全隐患。将药品、清洁剂、小零件等危险物品放置在孩子接触不到的高处或专门的收纳柜中并锁好；确保电器插座高于1.6米，防止孩子触摸，电器配备合适防护罩；火柴、打火机等妥善保管在隐蔽的地方。

### 2、安全教育，掌握技能

教导孩子掌握急救电话，如120、119、110等，并教会孩子简单急救技能，如伤口包扎、海姆立克急救法等。规范用火、用气、用电，定期检查设备是否正常运行，如燃气管道是否漏气、电器电线是否破损等，发现问题及时维修更换。

### 3、外出游玩，确保安全

外出时，注意交通安全，教育孩子遵守交通规则，如过马路走人行横道、看红绿灯等。不要带孩子去危险区域滑冰、玩耍，如河流、湖泊、未开发的冰场等。燃放烟花爆竹时，严格遵守当地规定，选择空旷安全场地，做好眼部、手部防护。游玩时家长务必确保孩子在视线范围内，防止孩子走失。

## 二、全程关注，警惕感染早预防

### 1、密切观察，合理护理

寒假正值呼吸道感染高发期，孩子一旦出现发热、咳嗽、咽痛、流涕等症状，家长要密切观察孩子病情变化，并及时测量体温，观察症状发展。若症状较轻，可先居家护理，保证孩子充足休息，每天睡眠时间不少于年龄对应的标准时长；鼓励多饮水，每天饮水量根据年龄适量调整；饮食以清淡易消化为主，如米粥、面条等。

### 2、科学就医，规范治疗

若孩子症状持续不缓解或加重，应及时送往正规医疗机构就医。就医途中尽量选择私家车，减少公共交通暴露风险；乘坐公共交通时务必佩戴好口罩，做好防护措施。

就医时如实向医生告知孩子病情发展和接触史，遵循医嘱进行治疗，严格按时服药，不要自行增减药量或随意停药，确保治疗效果。

### 3、康复护理，助力恢复

在孩子康复期，注意休息与营养补充。保证充足睡眠，有助于身体恢复体力；饮食营养均衡，增加蛋白质、维生素摄入，如鸡蛋、牛奶、新鲜蔬果等，促进身体恢复健康。

## 三、心理健康：呵护心灵促成长

### 1、关注情绪，积极沟通

寒假期间家长有更多时间与孩子

相处和互动，注意观察孩子的情绪与心理变化，主动与孩子交流沟通。每天安排专门时间，耐心倾听孩子的想法和感受，给予充分理解与支持，让孩子感受到被重视和关爱。

### 2、培养爱好，积极引导

鼓励孩子正确表达情绪，可以用写日记、绘画、运动等方式合理的宣泄情绪。同时，为孩子安排丰富多样的活动，如定期参观博物馆增长知识见闻，玩亲子游戏增进亲子关系，一起户外运动锻炼身体素质等，避免孩子长时间独处或沉迷电子产品。

积极培养孩子的兴趣爱好，如音乐、绘画、做手工等，可陶冶情操，培养创造力和动手能力等，让孩子在兴趣中增添生活乐趣，收获成就感。

### 3、及时干预，寻求帮助

若发现孩子持续出现不良情绪（如长时间的焦虑、抑郁），或行为问题（如过度叛逆、社交退缩等），家长应及时寻求专业心理咨询师的帮助，或带孩子前往医院精神心理科进行评估和治疗，避免问题加重影响孩子身心健康。

家长们要充分认识到假期安全、及时就医和心理健康的重要性，积极行动起来，排查家庭安全隐患，掌握正确的就医知识，密切关注孩子的心理状态，为孩子们创造一个健康、安全、愉快的寒假环境，让他们在假期中茁壮成长，以更好的状态迎接新学期的挑战。（光明网）

# 勿将“吃苦”简单视为自然教育

近些年，有家长热衷于所谓的挫折教育，把孩子送到五花八门的“吃苦夏令营”，让孩子在恶劣的环境中没苦硬吃；也有家长打着“自然教育”的旗号，让孩子与家人去“隐居”，甚至过起与现代社会彻底隔绝、回归原始状态的生活。这都是对自然教育的误读。简单地将“吃苦”等同于自然教育，忽略了单纯的吃苦可能给孩子尤其是低龄孩子带来的恐惧、怨恨、创伤，而非对自然的爱与尊重。

真正的自然教育强调的是借助自然环境来熏陶、培养孩子的健全人格，其核心是通过建立与自然的联结，培养观察力、好奇心、生态素养、解决问题的能力以及内心的平和与坚韧等品质，并以儿童的身心发展规律和特点为基本遵循，以保护孩子安全与尊严为绝对前提。它不仅不排斥社会交往，相反更强调通过沟通、协作、解决冲突等团体活动，培养孩子的同理心、规则意识、沟通能力等，以帮助孩子更好地融入并建设人类社会。

让儿童长期脱离正常社会环境，既不是真正的自然教育，也非简单的家庭教育方式问题，本质上是家长严重的监护失职。我国的未成年人保护法、家庭教育促进法等规定，保护未成年人，应当坚持最有利于未成年人的原则，尊重其人格尊严，父母或监护人应“为未成年人提供生活、健康、安全等方面的保障”“关注未成年人的生理、心理状况和情感需求”“尊重未成年人受教育的权利”，家庭教育应“贯彻科学的家庭教育理念和方法”。

父母对孩子生而不养、养而不教、教而不当都是失职行为。以自然教育为名的社会性剥夺与人格摧残，相当于将儿童降格为与宠物无异的附属物。这种极端的教育方式实则暴露了个别家长的无知和未成年人保护体系可能存在的漏洞。

家庭要做未成年人合格而非极端的守护者。孩子是独立的权利主体，不是私有财产或实现个人理想的工具，警惕将成人未实现的愿望或挫折感投射到孩子身上；家长应主动通过各种渠道如家长学校、权威书籍、专业讲座等学习科学教育方法。当面临育儿困境或产生极端倾向时，应主动寻求社区家庭教育指导服务站、心理咨询师或学校教师的专业支持。

应着力建设跨部门协作机制，建立信息共享、案件移送、协同处置的高效联动平台，提升未成年人保护专业化水平。针对面向学生开展的“自然教育”“研学旅行”“军事夏令营”等活动，呼吁制定国家标准和管理规范。对宣扬极端教育方法、侵犯儿童权益的网络传播内容和渠道要加强监管与惩戒，对屡教不改的账号或平台及时封禁。

教育的底线是人性，是法律，是儿童不可剥夺的基本权利。防范极端教育方式，需要家庭摒弃落后与偏执的观念，回归爱与责任的本质；需要政府与社会构筑起治理严密、反应迅速、支持有力的防护体系，共同为未成年人的健康成长保驾护航。（中国教育报）

# 莫把假期当学期

又到了孩子们期盼已久的寒假，然而，不少家长却轻松不起来。手机上总会刷到自媒体博主各种各样的寒假攻略：有“谆谆教诲”的，“假期是孩子拉开差距的关键”“不怕同学是学霸，就怕学霸放寒暑假”；有警示提醒的，“寒假不规划，开学差距大！”“寒假不背，开学掉队！”；当然还有出谋划策的，“寒假如何布局，开学才能领跑全班”“孩子寒假弯道超车的五个法宝”“选对教辅+坚持执行=开学惊艳所有人”。

面对各色花式话术，家长们不仅眼花缭乱，内心也很容易被动摇：究竟是给孩子更多自主时间，还是多布置一些“妈妈牌作业”？究竟是多让孩子放松调整，还是报几个集训班、线上课？究竟是按部就班做好复习预习，还是超前学习抢跑新学期？家长的纠结背后，是焦虑情绪与理性思考的纠缠，而孩子将如何度过寒假，则要看这架“天平”最终偏向哪一边。

不可否认，在“人人都有麦克风”的今天，不少教育博主传播普及教育知识，为广大家长答疑解惑，发挥了重要

的公共服务功能。但需要注意的是，也有不少博主在流量的裹挟和利益的驱动下，成为教育焦虑的制造者和传播者。

作为家长，如何抵制焦虑的蔓延而回归理性？也许，答案就在那份教育初心里。不要因为走得太远，而忘记了我们为什么出发。

回归教育的根本。当嗷嗷待哺的小宝贝呱呱坠地，相信每一位家长最大的心愿都是孩子健康成长。但随着孩子到了上学的年纪，考了多少分、排在第几名，越来越成为亲子交流的重要内容。莫忘记，教育的根本任务是立德树人，着眼人的全面发展。立德树人，绝非仅仅在课堂之上；全面发展，也远不止于试卷之内。踏踏实实修好品德、真真切切感知自然、痛痛快快奔跑撒欢……真正的教育，发生在课堂之外更广阔的生命领域里。

回归学习的本质。“君子之于学也，藏焉修焉，息焉游焉。”我国最早的教育论著《学记》，便提出了“藏息相辅”“修游结合”的原则，强调课内与课外、学习与休息相协调。换作我们更为熟悉的

表达，便是一张一弛、松紧有度、劳逸结合。叔本华说：“闲暇是人生的精华。”在那些闲暇的安静时光里，孩子可以眺望风景、仰望星空，让天马行空的想象力自由驰骋，让奇思妙想的创造力自然生长。

回归假期的初衷。寒暑假的制度设计，是基于对教育规律、学生成长、气候因素、文化传统等多方面的考量，这样既能避免学生因长时间连续学习而产生倦怠，又能应对一年中天气最为极端的时期，还兼顾了农历新年等传统节日和文化习俗。而那些精确到分钟的假期日程表、一本又一本的教辅练习册，却可能让孩子在“被安排”中失去宝贵的“留白时间”。

当我们回归原点，假期的独特地位和价值便愈加凸显。它绝非教育的“空窗期”，而是不可或缺的“异质性时间”，它能够提供课堂内无法给予孩子的留白、体验与自主成长。从这个意义上讲，假期需要留白，但绝非空白；假期鼓励休息，但不止于休闲；假期的目标，是让孩子在自由的时空里，实现内在精神的蓬勃生长。（光明日报）

# 弘扬传统文化 凝聚奋进力量

