

同学们,暑假即将来临,你们又有了两个月调整休息的时间,大家该如何健康过暑假呢?建议你们遵循以下健康建议哦!

## 暑期健康建议

张丹



重,应随时调整“吃”和“动”,通过合理饮食和积极运动,保持健康的体重增长,预防营养不良和超重肥胖。

### 1. 保证食物多样性

建议平均每天摄入食物12种以上,每周25种以上。做到餐餐有米饭、馒头、面条等主食,经常搭配全谷物、杂粮和薯类。保证鱼、禽、瘦肉和蛋摄入充足且不过量,优选水产品,其次是瘦畜肉。三餐要有蔬菜,保证每天摄入300-500克蔬菜,其中深色蔬菜应占一半。每天吃半斤左右的新鲜水果,喝400ml左右的奶制品,经常吃菌藻类食物。

不暴饮暴食。每天要吃好早餐,早餐应包括谷薯类、肉蛋类、奶豆类、果蔬类中的三类及以上。午餐要吃饱,晚餐尽量清淡。早餐、午餐、晚餐提供能量应分别占全天总能量的25-30%、30-40%、30-35%。

### 3. 选择健康零食

可以选择健康零食作为正餐的补充,如牛奶及奶制品、水果、坚果和能生吃的新鲜蔬菜,少吃辣条、甜点、薯片、油炸食品等高盐、高糖、高油的零食。吃零食的次数要少,

食用量也要小,尽量避免在正餐之前吃零食,更不要边看电视边吃零食。

### 4. 每天足量饮水

饮水首选白开水,建议7-11岁儿童每天饮用1000毫升左右,饮水应少量多次,不要等到口渴再喝,更不能用饮料代替水。

### 5. 保持健康体重

家长应关注儿童的体重变化,定期测量儿童的身高、体重,计算体质指数(BMI, BMI=体重(单位为kg)/身高的平方(单位为m<sup>2</sup>)),使用《学龄儿童青少年营养不良筛查》(WS/T456-2014)和《学生健康检查技术规范》(GB/T26343-2010)评估孩子的体重情况。如果一段时间内体重出现变化,如由正常变为超

### 6. 坚持运动锻炼

暑假期间,同学们容易“久坐少动”,但你们正处于生长发育的关键时期,运动是必不可少的。合理、科学的运动能增强体质,提高学习效率和生活质量。6岁以上青少年,建议平均每天至少进行60分钟的中高强度身体活动,主要进行有氧运动;每周至少3天进行增强肌肉和骨骼的高强度有氧运动。即使进行少量活动也比不活动更有利于身体健康,可从少量身体活动开始,逐渐增加频率、强度和持续时间。

此外,平时同学们学业繁忙,常常无暇关注一些不那么紧要的健康问题,如视力保健、口腔卫生、耳鼻喉保健等,建议家长们可以趁暑假时间充裕,根据实际需要,及早为孩子安排相关的检查。

(作者系江苏省人民医院儿童保健科副主任医师)

# 我的“花样”暑假



1

宿迁市宿豫区曹集中心学校  
五(4)班 王贝贝

这个暑假,我为自己定了一个特别的目标——学会轮滑。为了实现目标,我将请表哥这位轮滑高手做我的技术指导,并制订以下训练计划:

1. 每周训练安排:我计划每周进行四次训练,每次训练时间约为两小时。
2. 技术细节训练:除了跟着表哥学,我还会在网上找一些轮滑教程,琢磨轮滑的动作要领,再理论联系实际进行学习。
3. 体能训练:为了提升轮滑的耐力和速度,我会在每次训练中加入一些体能训练。我期待着在暑假里学会轮滑,享受轮滑带来的快乐!

兴化市第二实验小学五(8)班 夏立晖 指导老师 姜婷婷

2

这个暑假我制定了许多计划,但其中最重要的一项,非学会游泳莫属!为什么学游泳,我的理由有两个:第一,强身健体。炎炎夏日,要说什么运动可以躲避酷暑,还能锻炼身体,那肯定是游泳了。第二,我对水的情感深厚。作为一个从小在水乡长大的少年,游泳是必备技能。

下定决心学游泳后,我拟了个游泳装备清单,请爸爸帮忙采购。清单上包括泳镜、泳帽、泳裤等。接下来,我打算等期末考试后,去寻找一家口碑不错的游泳馆,向教练详细了解培训计划。

听学会游泳的表哥说,初学游泳的人入水后可能紧张得连呼吸都会忘记,难免“喝”下几大口水,但此时若坚持下来,克服困难,便能很快实现水中遨游的梦想。这也让我坚定了学游泳的信心。

好期待赶紧考完试,奔向向往已久的泳池呀!相信经过认真学习,我一定能实现学会游泳的小目标。

3

镇江市桃花坞小学四(4)班 宋雨蔓

这个暑假,我将成为科技馆的一名讲解员。站在讲解员的位置上,我会用自己掌握的科学知识带领参观者探索科学的奥秘。讲解前,我会提前学习展品的相关知识,并练习讲解的技巧,确保能够清晰、有趣地把要讲的内容传达给大家。我相信,这不仅能提高我的口头表达能力,还能让我在与他人的交流中,收获更多的见解和友谊。

除了在科技馆工作,我还打算参与社区的垃圾分类宣传活动。垃圾分类是保护环境的重要措施,我和几个小伙伴计划每周在社区里组织一次垃圾分类的讲座,向大家讲解如何分辨可回收物、厨余垃圾、有害垃圾和其他垃圾。同时,我们也会在社区内巡查,帮助大家纠正分类错误,确保每一户人家都能正确地进行垃圾分类。

在参加志愿活动的同时,我还会坚持每天做一些力所能及的家务活,比如帮妈妈洗碗、整理房间等。这不仅能锻炼我的动手能力,也能减轻父母的负担,让他们有更多时间可以休息——暑假不仅是我一个人的,也应是他们的愉快假期!

## 暑假生活,请常用这三道“主菜”!

句容市河滨路小学教师 房宇伟

同学们,炎炎盛夏,如何过一个有意义的假期呢?老师为大家准备了一份活动菜单——

**主菜一:学先锋。**让我们一起寻找身边的好榜样,寻访老党员,看家乡新变化,发现身边为家乡发展做出贡献的模范人物,感受中国发展奇迹背后的奋斗故事……同学们还可以约请其他小伙伴,成立假日小队,一起通过阅读、观影、听身边人讲先锋故事等活动,学习和传承先锋精神,争做红领巾小先锋。

**主菜二:强体魄。**习近平总书记在陕西考察时说:“现在孩子普遍眼镜化,这是我的隐忧。还有身体的健康程度,由于体育锻炼少,有所下降。文明其精神,野蛮其体魄,我说的‘野蛮其体魄’就是强身健体。”暑假里,同学们要积极参加体育锻炼,学习一种新的运动技能,并坚持跳绳、跑步等在校经常参加的体育活动,强健体魄,争当红领巾小健将。

**主菜三:爱劳动。**劳动是生活的基础,是幸福的源泉。假期里,我们少先队员要践行“红领巾爱劳动”,将“劳动最光荣”转化为实际行动,点燃劳动热情,养成劳动习惯,并珍惜他人的劳动成果。同学们可以通过参加参与垃圾分类、传承勤劳家风、寻访劳动模范等活动,在劳动中获得成长和快乐,争做红领巾小能手。

同学们,希望大家提前规划好暑假生活,让这些“主菜”帮助你们过一个快乐充实、有滋有味的暑假!

## 暑期自我提升“三步走”

暑假,对于同学们来说,是一段宝贵的休息和充电时间。如何有效利用这段时间,调整心态,查漏补缺,为新学期做好准备,是每位同学都需要考虑的问题。

### 一、如何调整心态?

我们以三个关键词来概括调整心态的核心,那就是:接受现状,积极面对,合理规划。接受自己目前的学习状况,不自责、不焦虑是心态调节的起点。有时,一些同学因为期末考试成绩没达到自己心中的期待值,而回避思考和面对学习的问题,想通过玩手机、同学聚会等方式暂时忘记学习的压力。这些可能短时间内有效,却无法真正在学业上有所助益,不仅可能增加家庭矛盾,待到开学,还会引起更多的担心和焦虑。

### 二、如何查漏补缺?

在接受自己学业现状的前提下,

我们可以客观地列出自己的短板和弱项,进行查补,如回顾上学期学过的内容,巩固基础等。如果你对已学知识已经熟练掌握,也可以提前了解新学期的课程内容,做好预习。针对自己的薄弱环节进行专项练习也是不错的方法。

### 三、如何制定计划?

学习计划的制定也有小窍门,老师推荐你们遵循SMART原则:确保学习计划具体(Specific)、可衡量(Measurable)、可达成(Achievable)、与自己的长远目标有相关性(Relevant)和时限性(Time-bound)。确定总体计划后,可将学习计划分为几个阶段,每个阶段完成特定的学习任务。最后,根据实际情况灵活调整学习计划,保证计划的可行性,并在完成每一个小步骤后给自己一点小小的奖励,让自己更有动力去坚持。

暑假不仅是休息的时间,更是自我提升的宝贵机会。通过调整心态、查漏补缺,制定和实施合理的学习计划等,希望每位同学都能在暑假期间获得成长和进步,并为新学期做好充分准备。

成长导师 姜欣悦(南京卫生高等职业技术学校)

安全我要早知道

## 暑期防溺水七点要牢记

同学们,暑假是溺水的高发期,大家在参加游泳、戏水等活动时,一定要牢记以下七点:

- 一、不独自外出游泳、戏水,也不要到不知水情且易发生溺水事故的地方去游泳。
- 二、清楚自身身体健康状况,平时四肢易抽筋者不宜游泳或到深水区域游玩。饭后一小时后才能下水,避免抽筋。
- 三、对自己的水性要有足够的自知。下水后不能逞强,不贸然跳水,不在水中互相打闹嬉戏,更不要在急流和漩涡处游泳。
- 四、在游泳过程中,如果突然感到身体不舒服,

如眩晕、恶心、心慌、气短等,要立即上岸休息或呼救。

五、在水中突然抽筋,无法上岸时,可深吸一口气潜入水中,用手将抽筋的那条腿的脚趾向上扳,以缓解抽筋。

六、发现有人落水,不要贸然下水施救,可向落水者抛掷救生器材,同时大声呼喊成年人来施救并拨打报警电话。

七、自己溺水时,不要慌张,若周围有人则应立即呼救,同时放松全身,让身体尽可能漂浮在水面上,尤其要将头部浮出水面。

