

如何让孩子度过一个快乐而有意义的寒假?

# 专家教您合理安排孩子假期生活

本报讯(记者胡智伟)孩子们期盼已久的寒假已经到来。假期之中,家长不能阻止孩子享受“玩”的快乐,但是也不能放任孩子无限度地“玩”。南开中心小学高级教师何炫龙提示各位家长,不妨帮助孩子制订一份寒假计划,让孩子科学地安排时间,度过一个快乐而有意义的假期。

## 关注孩子心理变化

放假之后,孩子们的固定作息和学习节奏也随之消失。在学校,老师的指导、同学间的互动,以及来自课业的压力是孩子们学习的主要推动力。放假之后,这些激励因素的缺失,可能导致孩子失去对学习的兴趣和动力。此外,在校期间,由于学校的严格管理以及充实的学习任务,孩子们每天使用电子设备的时间不会太长。而放假期间,他们会有更多时间和机会使用电子娱乐设备。因此,家长需要特别关注,不要让孩子对电子设备产生依赖心理。

## 分段制订假期计划

相对暑假来说,寒假时间较短,特别是中间还穿插着春节,回老家过年、走亲访友等各种活动安排也会占据部分时间,所以很多家长会忽视为孩子制订一个寒假计划。其实寒假有计划非常重要,一来能养成孩子良好的生活习惯,二来可以让孩子懂得规划好自己的时间。

在假期初,家长可以帮助孩子从学校的学习模式过渡到假期的休闲模式,与孩子一起规划假期的活动和目标;在假期中期,欢度春节的同时,家长也应注重与孩子的沟通,鼓励他们维持适度的学习活动,如每天安排阅读时间或复习特定科目;而进入假期后期,家长可以引导孩子逐渐恢复到学校的作息时间表,针对即将开始的新学期,与孩子一起了解新的学习内容、讨论可能面对的困难,倾听孩子心中的期待,帮助他们调整情绪,准备好迎接新学期的挑战。

## 坚持规律生活作息

放假期间,家长可以和孩子设定一个相对固定的人睡及起床时间。为了让孩子规律进食,也可以让孩子参与一日三餐的准备工作,协助完成家务,增强孩子的自理能力和家庭责任感。此外,家中应避免储存过多零食。

家长可以按照学校要求,给孩子安排适量的学习内容,既可以巩固上学期所学知识,也可以适当预习下学期的学习内容。当然,家长切忌过度安排学习任务,如过多补课或要求孩子超额完成作业。假期不应该变成另一种形式的学校生活,过多的学习任务可能会使孩子感到有压力,使学习变得“低效”,甚至产生抵触情绪。在安排休闲娱乐的同时,家长可以定期组织一些寓教于乐的活动。比如带孩子参加春节民俗活动、参观各类博物

馆等,在潜移默化中提高孩子的知识广度、审美情趣、人文底蕴。

## 切忌沉迷电子产品

家长可以和孩子一起设定电子产品的使用时间,也可以尝试设立“无屏幕时间”,比如餐桌上或家庭活动时禁止使用电子设备。限制使用电子产品时,尽量不要强调“禁止”,而要多强调“可以做什么”,尤其是针对已经上初中或高中的孩子,一味“禁止”容易引发孩子的逆反情绪。家长可以鼓励孩子参加体育锻炼、户外活动和家庭亲子活动等,让孩子意识到远离电子产品,能够收获更多的快乐和成就。

家长不仅要关心孩子的身体健康及学业情况,更需要主动了解他们的内心感受和想法,关心他们情绪和社交情况的变化。面对孩子的情绪波动或行为改变,家长要做到多倾听、多理解、少评价、少说教,不要一味指责,要耐心找到孩子出现变化的原因,帮助他们学习合理表达情绪,处理生活、学业及社交方面的困难。

## 促进有益社交互动

对于年龄比较小、课业任务不是很重的孩子们来说,家长要尽量避免让孩子整天独处,应该鼓励孩子与朋友多交流,或者安排一些家庭和朋友圈的小聚会,帮助孩子维持和发展社交技能。

## 气象台路与同安道交口交通组织有变

本报讯(记者胡智伟)气象台路是连接和平区和河西区的重要道路,天津医科大学口腔医院、岳阳道小学(成都道校区)以及天津医科大学(气象台路校区)等分布在路口周边,日常通行流量较为密集。记者自交管部门了解到,为进一步提升该路口通行效率,保障市民出行安全畅通,交警和平支队日前经调研规划,对该路口交通组织方式进行了调整优化,将气象台路与同安道交口南口(由南向北方向)行车道调整为四车道,北口(由北向南方向)左转弯道调整为直行左转弯道。

属地交警贵州路大队提示广大市民,途经气象台路与同安道交口时,应按新调整后的交通组织方式通行。按照由北向南方向,沿气象台路行至同安道交口准备左转或直行的车辆,均可在临近路口前,提前进入一车道左转弯直行车道内依次通行。在临近路口处设置有交通指示牌,驾驶人需注意观察指示内容,依次进入对应车道通行,以免在进入路口后,由于临时变道引发剐蹭事故。

## 多条公交线路及站点有调整

本报讯(记者庄媛)记者从市公交集团了解到,近日,多条公交线路走向及站点有调整,请市民乘车注意变化。如有疑问,可拨打公交客服热线96196咨询。

今日起,352路由天河城公交站迁移至津塔公交站,同时原张学良故居站迁至联通公司前,更名为瓷房子(张学良故居)站。

即日起,707路及707路通勤双向增加柳静路丰泽道口站。

因学苑北路恢复道路通行,即日起,321路恢复原线运营,在学苑北路增加学苑北路国盛道站。

即日起,581、582、583、588路双向增加南湖广场站。

另外,受地铁B1线外滩公园站主体结构影响,上海道(学校大街至八方圆明庙街)道路交通将进行改造施工,公交车不再具备东大街站安全停靠条件。即日起,滨海新区公交集团所有途经东大街站的公交车双向取消东大街站,如有乘公交需求,乘客可向西步行至塘沽外滩公园站候车。待施工结束且具备安全停靠条件后恢复,具体恢复时间另行通知。

## 年货展销会期间莹波道路段禁行

本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,2024梅江都市年货展销会目前正在梅江会展中心一期场馆举办。据了解,此次年货节将持续至2月4日。年货节举办期间,交管部门对梅江会展中心周边部分道路实施交通管制措施,每日7时至17时,莹波道(江湾路至梅江会展中心北停车场入口段),禁止机动车通行(持年货节专用通行证车辆除外),过往机动车可绕行友谊南路。

## 多模态智能脑控轮椅校园实操

为了提升行动不便的老年人的运动出行能力,天津职业技术师范大学智慧康养研究院针对行动不便的老年人,打造出了多模态智能脑控轮椅,近日该产品进行校园实操。该产品是一款高端智能助老助残康养系统,以脑机接口和智能控制技术为核心,融合了脑电信号处理、电机控制、自动驾驶、定位导航和传感器信息融合等前沿技术,支持脑控、眼控、声控、手机App等多种控制方式,配备了自动驾驶和生理体征监测功能,具有较强的环境适应性、稳定的运动控制性和友好的人机交互体验。

本报记者 张立摄



## 上呼吸道感染后如何给娃补营养

本报讯(记者狄慧)冬季是小儿呼吸道感染疾病的高发季节,近期在肺炎支原体、流感病毒等轮番轰炸下,不少小朋友都中招了。高热、咳嗽、睡眠不安……把宝贝折腾得好苦,孩子病后营养不可忽视,该如何选择合适的食物促进身体康复呢?市儿童医院营养科医生给出提醒。

多饮水,优选富含水分的食物。肺炎支原体或流感病毒感染后,常常伴有高热症状,水分丢失显著,治疗期

间宜多饮水,避免喝含糖饮料,食物以富含水分的流质或半流质为首选,如馄饨、米粥、蛋羹、汤面等。

饮食宜清淡,忌辛辣油腻。孩子上呼吸道感染后,往往脾胃较弱,应注意清淡饮食。清淡饮食不是单纯吃素食,而是指好消化、养脾胃、易吸收的食物,如面条、瘦肉粥、馄饨、蛋羹等;同时,避免食用生冷、辛辣、油腻的食物。生冷食物容易增加胃肠负担,辛辣食物会刺激咽喉肿痛,油腻食物会

导致痰液黏稠,不利排出。

荤素搭配要合理,优选优质蛋白、微量营养素丰富的食物。孩子生病后机体消耗大,胃口差,食量小,宜选择营养素密度高的食物。可选择高蛋白的食物,包括乳制品、精瘦肉、鸡蛋、大豆及其制品等。还可以补充深色蔬菜,这些蔬菜大多富含维生素A、维生素C及矿物质。烹制时应注意要软烂,荤素搭配合理。

注意休息,适当运动。孩子生病后注意保持充足的休息时间,不要让孩子进行剧烈运动,也避免孩子长时间使用电子产品。