M关注

暑假到了,孩子们的生活如何安排——

炎夏里的“托付”

◀参加暑假班的孩子前往漳州市城市规划展示馆参观 黄晓岚 摄

“1+X”让孩子增广见闻

本报讯(记者 陈晓云)“我搭的是房子,看有6层高呢?”“看,我用雪花片拼起来一只小狗。”7月18日,在漳州市公安局高新区分局组织开展的首期暑托班上,孩子们正在进行搭积木的游戏,孩子们发挥自己的想象力,搭出了各种各样的创意小玩具。

暑期来临,为关心关爱民警工作,切实解决民警因工作无法照顾子女的后顾之忧,漳州市公安局高新区分局组织开展“百日行动·暖警爱警”之暑托班,共有20余名民警子女参加。

据了解,高新区公安分局为暑托班聘请了专业幼教老师,并为警娃量身定制了内容丰富有趣的课程,以学习托管、个性化辅导、绘画、手工制作为主,适时还将组织孩子们开展形式多样、生动活泼的户外拓展益智成长锻炼活动,贴心细致的服务照顾好孩子的生活,多层次引导启迪孩子们的心灵。

“暑托班课程实行‘1+X’模式。‘1’即暑期托管为基础服务,融合特色课程、社会实践、职业体验、研学旅行等可提升综合素养的教育内容延伸;‘X’为多元化课程,主要有经典诵读、厨乐DIY、非遗传承、中英文绘本馆等丰富多彩可供选择的特色课程。”颜维慧老师介绍说,课程根据孩子心理特点设置,通过“基础服务+特色项目”,扩大孩子们的知识视野,丰富暑期生活,促进孩子们健康快乐成长。

“看,我像不像一名警察?”上课前,酉酉小朋友还穿了“英姿飒爽”的“制服”,神气地展示各种站姿。为让孩子感受父母的职业,该局还发放“制服”,带孩子参观警局,让他们体验父母的工作,增强孩子的荣誉感。“这边有小朋友一起玩,还有好吃的点心,我最喜欢的是厨乐DIY、科学手创,还有户外体能大循环。”

“爱警要爱在关键处。”漳州市公安局高新区分局相关负责人说,为让暑假托管有质有量,暑托班委托圆山公司教育集团承办,设立专门场所作为警娃托管中心,聘请具有丰富教学经验的老师专业辅导,并购买校内责任险,全力为孩子们提供安全、满意的托管服务,助力民警以更加饱满的精神状态投入到“百日行动”工作中。

“暑假要上班,孩子在家没有被约束,一天到晚看电视,正愁孩子怎么办,正好单位举办了暑托班解决了我们的看管难题。”家长李先生接受采访时说,“孩子回来说很开心,有很多有趣、好玩的活动,老师也很好。不仅吃住好,还有专业的老师设计帮助孩子成长的课程,作为家长很满意,希望这样的单位福利年年都有。”

禁毒普法走进夏令营

本报讯(记者 许文彬 通讯员 蔡淑娇 文/图)近日,南靖县公安局禁毒大队走进红领巾先锋营暨2022年法护童年夏令营的课堂,为同学们带来了一堂生动有趣的禁毒知识及法治教育课。

针对青少年好奇心强、辨别能力差、对毒品的危害认识不深等特点,县公安局禁毒大队副中队长、市首届最美禁毒人黄淑芬通过毒品知识PPT、毒品仿真品、禁毒宣传展板、现场互动练习及案例分析等方式,从传统毒品到迷惑性强的新精神活性物质,从毒品的多方面危害到如何提防毒品的侵害等方面讲起,为同学们带来生动禁毒知识小课堂,告诉同学们吸食毒品不仅会毁灭人生、破坏家庭,甚至危害社会和谐,要时刻保持警惕,自觉远离毒品,珍爱生命。

课后,同学们纷纷表示,要把学到的禁毒知识带回去讲给父母听,把禁毒防毒拒毒知识分享给身边的同学、家人和朋友,争做一名小小禁毒宣传员。

快乐暑期

7月17日,在江苏苏州古典园林拙政园,一名小朋友在家长陪同下体验夏荷插花。

暑假期间,孩子们积极参加丰富多彩的各类活动,快乐度过假期。 新华社发

山东即墨:大学生“公益课堂”添彩暑期生活

7月18日,在山东省青岛市即墨区龙山街道前东葛村,山东理工大学大学生志愿者王万荣(右二)辅导孩子写暑假作业。

暑假期间,山东省青岛市即墨区龙山街道新时代文明实践站办起小学生暑假公益课堂,来自山东理工大学、山东农业大学、宁夏师范学院、山东德州学院等高等院校的12名大学生志愿者在这里为附近村庄的孩子们提供课程辅导、体育健身、社会实践、科普教育等公益服务,与孩子们快乐互动,共度暑期时光。

新华社发

当父母店里的小帮手

每到暑假,不少孩子在早晨七点钟还在享受着暑期特有的懒觉,但对于王煜城小朋友来说,早早起床的他,吃好早饭,跟着妈妈一同到他们位于商业城的店铺中,去做自家店里的小帮手。

王煜城同学的父母在商业城中开了一家五金店,一大早过来,店里面不是很忙,王煜城便自觉地开始背起英语单词,做起暑假作业。直到11点钟左右,店里面逐渐忙了起来,王煜城的父母需要将一些东西运送给客户的时候,王煜城就开始帮助父母搬运货物。“前段时间我腿摔伤了,现在碰到他爸爸不在,要到二楼拿东西他都会主动上楼帮我把货物拿下来,平时包括一些小件货物他也会帮爸爸搬上电动车。”王煜城的妈妈告诉记者,她表示现在王煜城已经是店里面不可或缺的小帮手了。

最令王煜城父母感动的事情发生在暑假刚开始不久前的一个中午。那天天气炎热,看着忙碌了一个早上的爸爸妈妈,王煜城跟爸爸妈妈说道,今天由他来看店,爸爸妈妈上楼睡午觉吧。“孩子真的懂事了!虽然之前放假他也会让我们上去睡觉,但是这么热的天,他还有这份心让我们上楼休息,自己看店,我们真的挺感动的。”王煜城的父亲告诉记者。

除了到店里帮忙外,王煜城每天还会到附近的博文书店看两个小时的书,有时候店里没那么忙的时候,还会跟爸爸一起去游泳。同时王煜城还会帮家里分担家务,从这个暑假开始,他的碗筷都是由他自己来洗。“妈妈曾经告诉我,在这条街上,很多哥哥姐姐小时候也会在放假的时候,帮自家店里的忙,我觉得我帮家里的忙,也是在向哥哥姐姐学习。”王煜城说。

⊙本报记者 刘健宁

为学习开出“补脑”方

距离上一个高三高考结束已经过去一个多月,现如今不少即将升入高三备战高考的准高三学生们已经开始紧锣密鼓地准备复习。家长们看着自家孩子的学习纷纷表示,孩子在努力复习,后勤保障不能少,也开始为自家孩子提供坚实的后勤保障。其中不少家长觉得,高考复习要把握好,为娃补脑必不能少,就开始为孩子补脑。那么家长们“补脑”补对了吗?“补脑”的正确姿势是什么样的?为此,记者开展了走访调查。

花样“补脑” 家长们各出奇招

这个暑假,准高三生们即将在一年后面对人生中的大考,而不少父母也仿佛正在经历他们父母生涯中最重要的大考。为了避免让孩子的脑力不足,在高三复习中落下,从“六个核桃”到参芪补脑汤,从“补脑”饮料到中式炖汤,各种花样繁多的“补脑”方式被家长们使出。

“我看网上说,多吃核桃和芝麻,可以为大脑提供一些脂肪酸,能够帮助排除脑部血管中的杂质,提高脑的功能。今天晚上就帮孩子砸些核桃,让他明天早上带到学校去吃。”今年6月份,王女士的儿子刚刚读完高二学期,面对即将到来的高三学习生活,王女士也为孩子准备了一系列的“补脑”食物,同时为了防止自己准备得不够充分,王女士还到处请教营养学医生和考生父母,向他们询问怎么样才能帮助孩子“补脑”。王女士表示,高三学期作为人生的大考,她不希望孩子在这个时候因为脑力不足导致复习进度落下。

有从食补方面帮助孩子“补脑”的,自然也有从其他方面下手的,林先生从各方人士的意见中,得出的结论是,与其耗费心思给孩子想“补脑”的食补办法,不如让他饮食合理,作息规律。林先生透露,从今年暑假开始,孩子每天早上六点半左右都会被林先生叫醒,没办法像之前的暑假一样睡到自然醒,晚上到点之后就收手机,催促孩子上床睡觉。“什么食补,不如让孩子早点养成这样的好作息,让他大脑能够有充分的休息时间,这才是最好的‘补脑’方法。”林先生告诉记者。

到底算不算智商税 听听医生怎么说

面对周边朋友和市场上各种层出不穷的“补脑”方法,不少家长都犯了难,有没有补的必要?是选择食补还是药补?补的量是多少?为此,记者采访了漳州市中医院的脑病科副主任医师涂燕芬,听听医生们怎么说?

现如今市面上流行着不少补脑药品和保健品,面对这些补脑药品和保健品,涂燕芬告诉记者:“很能理解孩子准备上高三,父母们想为孩子‘补脑’的想法,但其实这里一直有个误区,像市面上宣传的补脑品中一般都介绍含有卵磷脂、DHA等成分,其实这些物质广泛存在我们各种各样的食物中,比如:卵磷脂在蛋黄、豆类、牛奶、动物的脑、肝脏、肾脏中含量就很丰富,而DHA在坚果、鱼类、藻类中含量也很多,所以实际上只要平时的饮食结构合理、食物种类多样化,基本就能满足身体的营养需求,家长们没有必要特意去买补脑药。”此外,涂燕芬还建议广大家长,如果真有需要购买相关药品,要去正规药店购买,也需要注意了解成分和适宜人群。

比起药补,闽南地区的父母更讲究食补,高三复习最紧张的时候,还有不少家长会到校门口为孩子们送来炖汤。对于食补,涂燕芬告诉记者:“食补也需要适量,不是吃得越多越好,而且还要根据孩子的体质情况,比如孩子是寒凉体质,就不能用偏寒凉的中药材炖汤给他喝。”对于怎么为高三复习的孩子进行“补脑”,涂燕芬的个人的观点还是“要根据孩子自身体质和情况,适量即可”。

提高孩子的睡眠质量也有助于学生大脑的休息,如何提高孩子的睡眠质量,涂燕芬是这么建议的:“睡眠环境和规律作息这两点不必多说,家长也需要避免孩子在睡前喝奶茶和咖啡,此外也要帮助孩子释放学习压力,这些都有助于孩子的睡眠。”

补脑不如科学用脑 老师出招来“补脑”

准备升入高三,准高三学生们早早开始进行复习,高三的学习生活紧张,每天都在与时间赛跑。在高强度的学习压力下,有时候与其盲目的进行“补脑”,不如同学们学会科学用脑,合理地安排学习时间更有“补脑”的效果。

在如何合理安排学习时间上,心理学研究表明,人脑每天有四个活动高潮期,分别是早晨起床后6-7点、上午9-11点、下午3-5点和晚上7-9点。漳州二中高三年年段长陈幼清老师建议同学们:“在这几个时间段,人精力旺盛,注意力集中,思维敏捷,记忆效果好,不易疲劳,是学习的高效时段,同学们要充分利用好这几个时间段,把重要的学习内容和难度较大的学习材料放在这几个时间段来完成,可以事半功倍。”

此外,面对不断刷题导致的用脑过度,陈幼清觉得盲目刷题是没有必要的,要懂得做好对题目的梳理和反思,这样既能够避免浪费不必要的学习时间,还能有助于避免大脑陷入重复刷题,过分劳累。

高三学习时间长,思维强度大,用脑多,陈幼清觉得,高三学生必须重视劳逸结合。“每天坚持7个小时的睡眠,保证大脑有充足的休息时间。晚上熬夜到下半夜,白天上课迷迷糊糊的做法不可取,这样既不能提高学习效率,还会给大脑带来负担。要充分利用课间10分钟让大脑休息放松,每天安排时间进行体育锻炼。”陈幼清告诉记者。此外,有的学生经过长时间的学习,就会感到头昏脑涨,这时有部分学生喜欢用冷水冲头来打消睡意,陈幼清提醒广大学生,这种行为是很不科学的,如果用冷水冲头刺激,使大脑勉强地维持兴奋,就会导致兴奋和抑制的紊乱,引起神经细胞的机能衰弱,抵抗力下降,给身体的健康造成一定的损害。

⊙本报记者 刘健宁

暑假期间,学生们做作业之余,拓展阅读可以开拓大脑思维。 本报记者 严 洁 摄