



专家支招

疫情期间，这个寒假怎么过？

目前，各大中小学校因为疫情已经提前放寒假。在这个漫长而又非常特殊的假期里，如何让孩子过一个健康、充实的寒假？让我们来听听教育专家和医学专家的提醒。祝家长们和孩子们一起度过一个愉快而祥和的假期。

家长如何帮孩子合理安排寒假生活？

家长如何帮孩子合理安排寒假生活？教育专家表示：

首先，家长要做孩子的榜样，在疫情防控上，要带头做好防护，出门戴口罩、勤洗手等。

第二，家长还要高效陪伴孩子，所谓陪伴既是陪同也是相伴，陪是行为，伴是内心，二者缺一不可。我们可以在假期伊始和孩子做一次深度交流，了解他们最真实的内心世界。

第三，要让孩子学会时间管理。孩子在假期可以学习制定和执行计划，充分利用时间，多做有意义的事。比如，可以让孩子自主制定假期时间表，家长给予宏观指导，帮助他们建立良好的学习生活习惯；还可以引导孩子自己制定合理的学习目标和计划，落实每天的学习任务。当然，这些都需要家长与孩子平等的交流协商，鼓励他们做生活自理、学习自主、行为自

律的人。

第四，除去学习，参加体育锻炼也非常重要。家长们可以陪伴孩子们做一些体育运动，如广播体操、瑜伽、太极拳等，通过陪伴和活动，既缓解紧张焦虑的情绪，又能让孩子拥有健康的体魄，使他们平稳度过抗 疫 的特殊假期。

最后，家长还要在寒假期间，引导孩子广泛阅读，摘抄并撰写读书心得。比如，家长可以让孩子自己选择读物，家长只需要做正确的引导；也可以在孩子房间布置一个书架，放上他们喜欢的图书。家长要多和孩子探讨，当孩子提起书中话题时，家长要积极、主动地互动，满足孩子的倾诉欲与表达欲。家长的积极参与会让孩子有很大的成就感，从而更加热爱阅读。阅读是孩子一生的财富，家长要引导孩子们进行广泛的阅读，增长知识，丰富自己。

寒假里，如何继续做好儿童防护？医学专家提醒：不串门、适当锻炼、外出坚持戴口罩。

1、放假不聚会、不串门

张女士的孩子正好在期末考试后过生日，原本约好同学聚会，一起吃饭、玩游戏。考虑到聚集有风险，同学妈妈们经过商量决定取消。

妈妈们的做法很理智。专家分析，在密闭空间里，空气流动性较差，如果聚会的人数比较多，人群接触密切，容易造成呼吸道传染病的传播。在目前形势下，不建议举办多人聚会，孩子们也尽量不串门，避免不必要的风险。

2、外出戴口罩、勤洗手

如果孩子确需外出，尤其是到人群密集、通风不良、医疗机构等公共场所的时候，一定要佩戴好口罩。注意给孩子购买儿童专用防护口罩，教育孩子规范佩戴口罩。外出时不要随意触摸口罩表面，也不要随意摘下口罩。教育孩子少接触公共设施。饭前

寒假里别忘继续做好儿童防护

便后、接触公共设施后，应及时用流水洗手，或者使用含酒精成分的免洗洗手液。洗手时要将手指、手掌、手腕等部位都洗到。

在外要与其他人保持1-1.5米以上安全距离。如果身边有人咳嗽、打喷嚏，尽量避免面对面就座。

回家后及时更换外套，认真洗手、洗脸。

3、家里多通风、勤消毒

孩子在家里，家长要给房间定时通风，一般每天通风2-3次，每次20-30分钟。

家长下班回家要先换衣服、洗脸洗手，再和孩子亲密接触。孩子的物品、玩具和餐具也要定期消毒。

4、吃好睡好身体好

假期在家，别让孩子暴饮暴食、熬夜玩乐，会降低身体抵抗力。

尽量保持上学时的规律作息，早睡早起。

保持合理的饮食结构，多给孩子吃肉、蛋和新鲜蔬菜水果 少吃各种油炸、熏烤、过甜的食品。日常多喝水。

5、适当锻炼提高免疫力

尽量避免外出，不带孩子到室内游乐场、商场儿童游乐园等公共场所玩耍。

如有条件，可带孩子在小区开放、通风处玩耍、锻炼，可选择快走、跑步、爬山、骑行、打羽毛球等项目。锻炼能帮助提高身体免疫力。

6、少看电脑保护视力

孩子在室内休息时间增多，如果经常看电视、上网、刷手机，会影响眼部健康。家长不妨给孩子准备些玩具和课外书籍，度过充实而愉快的假期。（本报综合）



育人笔记

哲思篇之十六

故事里的事：赢的方式

李炳华

【事】：非洲大草原，一对羚羊父子正吃着草，全然不知草叢里埋伏着猎豹。猎豹悄悄靠近猛地露出直奔小羚羊，大羚羊忙喊快跑！小羚羊听到了父亲的话迅速躲开了。大羚羊一路指挥着小羚羊跑着，虽然猎豹的速度很快，但有大羚羊的指挥，猎豹一直没能追上。猎豹擅长冲刺，却不擅长跑马拉松，终于体力不支停了下来，羚羊得以逃脱。小羚羊问父亲为什么跑，大羚羊说我们不跑，猎豹只是解决了一顿晚餐，但对我们来说却是死亡。可为什么我们不对抗呢？ 和它对抗，那只能更早地成为它的晚餐。面对猎豹我们只有先认输再逃跑才能取得最后的胜利，我们的胜利不是来自于打倒它们，而是来自于跑得比它们快，坚持得比它久！

【理】：羚羊输掉了面子在强大威猛的猎食者面前不战而逃。但却赢得了生命。在大自然的食物链中强弱分明的前提下，速度与激情的背后是生存的智慧，可谓输得睿智，赢得洒脱，因为领羚羊清楚毫无意义的面子远比不上生命的珍贵。

【悟】：对于成长中的孩子，须知赢得成功的方式并非逞一时之得意，一次考试失利，一场比赛失势，都不意味着你迎来了世界末日。读书学习尤其如逆水行舟，如登山角力，沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春 是一种理性与智性。 只与同好争高下,不与异类论短长 是一份清醒与清晰。最后的成功者一定是贵在努力，赢在坚持，胜在不放弃。

【事】：唐代五台山著名高僧马祖禅师喜欢用刁难的方式提点帮助徒弟开窍顿悟。一日，禅师搬了藤椅坐在小路上看书，小和尚推车归来。因路窄，禅师又把脚伸在路中，小和尚就让师父把腿缩回去，禅师却说他向来只伸不缩，小和尚说那我可过不去了呀。禅师说那是你的事。要不我们换下，我到椅子上，您来推车？禅师起了兴致，就和徒弟换了。小和尚也伸直脚，禅师要压时小和尚却把脚缩了回去。禅师问：你为什么把脚缩回去了？小和尚笑道：您只伸不缩，但我是能屈能伸的人。禅师大笑。多年后，禅师把衣钵传给了他后来的高僧隐峰禅师。

【理】：虽然说出家者已属遁入空门，但也不乏觊觎住持大位的竞争者。小和尚之所以能在竞争者中赢得最后的成功，能屈能伸，不在不该逞强的时候与人争锋，理智而睿智地处理当下，这些良好的素质与品质都是其获得最后成功的密码。

【悟】：对于成长中的莘莘学子，应知当下最重要的是什么：不是与同学逞强攀比物质生活享受，不是攀比谁的网络游戏玩得牛，而是静以修身，俭以养德的高级品味，是黑发不知勤学早，白首方悔读书迟的人生大智慧。正如少年时的隐峰禅师缩脚即是伸脚一样，能屈能伸，必将赢得人生。

【结】：人生中有很多赢得成功的方式，并非时时处处都是狭路相逢勇者胜，并非人事事都要针尖麦芒与争锋。该退避时进则必输，该示弱时认输即是赢；当舍之者舍便是得，当放之事放即收成。好学者不耻下问，问道时何北郭躬？人生就是一场马拉松，赢的方式，不止一种。

爱默生的读书妙法

阿林 安芳

一生嗜书如命的著名作家

柯蓝，他在《如何读书》一文中说道：

每个人都是一个宇宙，每个人的天性中都蕴藏着大自然赋予的创造力。把这个观点运用到读书上，就是爱默生提倡一种创造性的阅读。把自己的生活当做正文，把书籍当做注解，听别人发言是为了使自己能说话，以一颗活跃的灵魂，为获得灵感而读书。

柯蓝十分推崇爱默生的读书法。爱默生说：如何读书是取决于整个人生态度的，开卷有益，也可能是有害。过去的天才可以成为自己天宇上的繁星，也可以成为压抑自己的偶像。

爱默生在日记中幽默地写道：温顺的青年人在图书馆里长大，他们坚信自己的责任是应当接受西塞罗、洛克、培根的意见，他们忘了西塞罗、洛克与培根写这些书的时候，也不过是图书馆里的青年人。我要加上一句：幸好那时图书馆的藏书比现在少得多，否则他们也许成不了西塞罗、洛克与培根了。

爱默生还说：我们读一本书，读到精彩处，往往情不自禁地要喊出声来：这是我的思想，这正是我想说的，被他偷去了！有时候真是难以分清，哪是作者的本意，哪是自己的混入和添加。沉睡的感受唤醒了，失落的记忆找回了，朦胧的思绪清晰了。其余一切，只是死的知识，也就是说，只是外在于灵魂有生长过程的无机物。

根据爱默生的读书法，柯蓝悟出如何读好书，写了这样几句话：书是人生的忠实朋友，书斋是人的精神巢穴，也是加油站、医疗室、路灯。当你痛苦时，

她给疗养；当你疲倦时为加油；当你迷茫时，她为你指路。



寒窗夜话



寒窗夜话



Happy 星期八

乐园

朱一铭

池塘。到了夏季，花园里蔷薇开得最盛。一朵朵粉嫩又娇贵的蔷薇，像一位位花中大小姐，华丽高贵，端庄典雅。夏天，艳阳高照，树木就像披上了一层黄金甲。小草在阳光的照射下显得朝气蓬勃、容光焕发。湖面上波光粼粼，像是一面牵动阳光的彩棱镜，水中的鱼儿显得精神多了，活蹦乱跳的，叫人怎么不心动？山光忽西落，池月渐东上，微黄的阳光照射田野，有一种独特的美，怪不得历代文人传唱千古的诗句中就有黄昏的一份子。夕阳无限好，只是近黄昏，这种阳光是那样温暖人心，让世间万物都陷入一种唯美的气氛当

中。残阳如血，阳光渐渐的变红了，与云朵一起构成了一抹亮丽的晚霞。黄昏时分的田野美得无法言喻，山间的几棵松树威风凛凛地翘首望日。我喜欢夏天那奇妙的夜晚。每当夜幕降临，我会和外公伴着四周的萤火虫，仰望夜空。偶然的一次遇见，我看见了夜空中的北斗七星，于是好奇地问外公：外公，外公，那是什么呀？小孙子，那是天神的勺子。外公慈祥地说。那里的星空，给我幼小的心灵以美妙的幻想。

停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花。秋日的田野到处都是红色和金黄色，但这两种单调的颜色却让田

野别有洞天。枫树开了，红叶似火，银杏树开了，金黄一片。走在林间小道上，一棵棵树像一位位老者，饱经风霜的树干上褶皱皱皱，刻满了岁月的消息。秋天的田野虽然热情，但也有几分秋天独有的凄凉。到了冬天，梅花开了，雪花飘舞。昂首挺胸的松树银装素裹，到处都是白皑皑的一片。梅花依然在雪中挺立着，不畏严寒，天生傲骨。它像风雨后的彩虹，不像玫瑰那样与生俱来的高贵。冬天田野的空气中有一种独特的味道，带着一丝寒意，像是冰箱里冻得硬邦邦的葡萄，满是冰雪的滋味。

时光飞逝，白云苍狗。我渐渐长大，也很少能下乡去看看我儿时的乐园。但我一直怀念着那如梦似幻的乐园与五彩缤纷的童年时光。

（作者系慈利县一鸣中学1902班学生 指导老师：李春明）



象牙塔内

高校学子 寒假莫负时光

@非毕业年级学生

读一本好书

读书能让你用最低的成本去培养自己的眼界和格局

@非毕业年级学生

培养一门兴趣

可以让你在闲暇的时候转移注意力
拓宽自身的小世界
不至于因为一些人或事而郁郁寡欢

@非毕业年级学生

当一次志愿者

了解国情,了解社会
增强社会责任感和使命感

@非毕业年级学生

培养一个好习惯

习惯即命运
成功从培养习惯开始
21天坚持就可以让你培养一个好习惯?

@毕业年级学生

完善论文

梳理论文思路是否正确
补充欠缺的实验或数据
检查文中引用是否准确、精确
是否精练

@毕业年级学生

思考职业规划

越早了解自己
越能早日走上正确的道路

@毕业年级学生

好好陪伴家人

毕竟工作之后
我们陪伴父母的时间会越来越少的

@考研人

结合时事、热点复习专业课

如今,考研试题出题越来越活
在等待初试成绩的同时
尝试结合时事、热点来复习
有针对性地提升分析问题的能力

@考研人

加强英语口语练习

复试面试可能会遇到的专业英语汇
准备英文自我介绍