

“桂冠少年们”分享学习心得

浦东学子在第五届上海小学生古诗文大会中获得佳绩

日前,2020 第五届上海小学生古诗文大会“桂冠少年”总决选暨颁奖典礼在上海图书馆举行,现场决出了本届大会五年级组的古诗文桂冠少年金银铜奖。

在今年 9 月开展的初选期间,上海共有超过 20 万名三至五年级小学生参加了古诗文大会微信公众号答题。

浦东新区各学校也积极响应,组织学生参与,新区学生在踊跃参赛的过程中充分展现了对中华优秀传统文化的热爱之情,获得了优异成绩,共 294 位同学获奖,其中,浦三路小学的吴雨曼(中央电视台第五季《中国诗词大会》百人团选手)、福山正达外国语小学的韩雅媛、进才实验小学的王忆诺、上南五村小学的王欣成、第二中心小学的金昕叶获“桂冠少年”称号,新区语委办获优秀组织奖。

历届的古诗文“桂冠少年”获得者都是上海小学生中的优秀代表,他们在后续的中学阶段学习中依然表现优异。2017 第二届上海小学生古诗文大会五年级组“桂冠少年”获得者、中央电视台《中国诗词大会》(第三季)百人团选手、现就读于华二浦东实验学校学校的许思杭同学就是其中之一。现场他和大家分享了他在古诗文学习中的经验和心得。

(浦东德育)



【园丁有约】

如何更好地陪孩子进行户外运动 做好这些,你也是“七会”好家长

冬至节气一过,气温骤降,大江南北全面进入“数九寒天”模式。一些家长会担心,如此冷的天气,如何引导孩子做好运动?据《3-6 岁儿童学习与发展指南》建议,要保证幼儿的户外活动时间,提高幼儿适应季节变化的能力。幼儿每天的户外活动时间不少于 2 小时,其中体育活动时间不少于 1 小时——也就是说,即便幼儿在家的時候,每日也需要一定的运动量。在冬季,幼儿进行户外运动究竟有哪些好处、运动时有哪些需要注意的事项、教师可以推荐给家长哪些适合冬天玩的家庭亲子运动游戏,一起来看看吧。

冬季进行户外运动的好处

《幼儿园教育指导纲要》明确规定了,幼儿园要“开展丰富多彩的户外游戏活动及体育活动,培养幼儿参加体育活动的兴趣及习惯,增强幼儿体质,提高对环境的适应能力。”这就足以看出进行户外运动对于幼儿成长的重要性。

有助于促进孩子生长发育

运动有助于增加生长激素分泌量,而生长激素是确保人体正常生长发育的必不可少的物质。坚持体育运动能促进新陈代谢,能给软骨骨的增殖提供充足的原料,还能对骨的形态结构和机能等变化起良好的作用。运动也能促进身体获得更多的维生素 D 和“空气维生素”。于 2-6 岁的幼儿大脑发育来说,适量的运动不仅能够提高大脑对全身各器官系统的调节支配能力,还能促进运动神经纤维及感觉神经纤维的髓鞘形成,使神经传导功能日趋完善。

有助于提高孩子的御寒能力

进入冬季,随着身体持续受到冷空气刺激,幼儿血液中的红细胞、白细胞、血红质蛋白及抵抗疾病的抗体适当增多,幼儿的抵抗力也会增强。同时可以刺激幼儿大脑皮层的体温调节中枢迅速做出反应,准确调节体温以适应外部的寒冷环境,从而提高幼儿的御

寒能力。

有助于发展孩子的观察能力

每天进行适当的户外运动不仅有利于促进幼儿身体的生长发育,增强抵抗力,还有利于幼儿亲近冬日的阳光和空气,感受大自然的变化。落叶在风中飞舞、大树妈妈每一条硬朗的枝干、银装素裹的雪天、晶莹剔透的冰柱等等……都等待着小朋友们来探索发现。

冬季运动的注意事项

教师、家长在冬季带领孩子进行户外运动时,除了需要关注孩子的运动量、提前为孩子准备汗巾、激烈运动后不可大量饮水等运动时普遍需要注意的细节,还有哪些应该注意的事项呢?

01.提前做好热身准备

运动前充分、合理、科学的准备活动,能提高神经肌肉兴奋性,防止运动不适或损伤。如合适的走步、慢跑及徒手操等准备活动,都可以与运动锻炼项目有机衔接,做到循序渐进。

02.运动时穿脱衣物有讲究

孩子爱动,穿衣过多妨碍运动,过少又容易受凉。在准备活动充分后、身体开始发热时,可适当脱些衣服。运动后及时擦汗,再穿好衣服。在户外活动结束后回到室内 3-5 分钟后,再穿、脱衣服,给幼儿一个适应的过程,避免温度忽冷忽热导致着凉。

03.穿着适合运动的鞋袜

孩子的身高矮、重心低,但是自己运动的惯性却不容易控制,所以运动时最好穿摩擦力大、有气垫的运动鞋,这样孩子能顺利地停、动和安全地跳、落。切忌穿着防滑力弱的塑底鞋和皮鞋,这是因为冬天地面干燥、硬度大,尤其是雨雪天后,地面特别滑,容易造成孩子关节扭伤、震伤或摔伤。

04.教会孩子运动时用鼻呼吸

冬季锻炼,教师、家长一定教会孩子运动时的口鼻式呼吸,即微张口呼气,用鼻吸气,同时注意呼吸与运动的协调性。迎风跑不宜张口呼吸,避免冷空气刺激而引起上呼吸道感染。

05.做好防疫准备

目前全国都已经正式迈入冬季了,而恰好冬季又是各种传染疾病的高发季,教师、家长在带孩子进行户外运动时,需要多提醒孩子注意个人卫生、多关注孩子的身体状况,从而保障幼儿的安全健康。

06.选择合适的运动天气和环境

无论是运动的场所还是运动时的天气,都需要教师、家长提前做好判断和选择。比如,雾霾天气不让孩子进行户外运动。此外,还需注意选择良好的活动场地,比如孩子奔跑的场地,应避免有坑凹或卵石。

在倡导争做“七会”家长的今天,教师应该如何助力家长做好孩子户外活动的策划者、合作者,帮助孩子享受运动呢?以下包含运动游戏资源的优质推文,教师可推荐家长共读,不适宜户外运动的时候,在家也可和孩子一起做锻炼哦。

(冰厂田幼儿园)

编后语

每天适当的运动,不仅有利于促进孩子身体的生长发育、增强抵抗力,还有利于孩子亲近冬日的阳光、空气,感受大自然的变化,身心健康成长。家园携手,科学“陪玩”,让孩子们在冬天里快乐地运动起来吧!

【政策发布】

市教委发出通知： 做好 2021 年寒假及春季 开学准备有关工作

市教委说,根据教育部《关于加强今冬明春校园疫情防控工作的通知》,按照本市疫情防控工作的统筹部署,现就有关工作通知如下:

1. 本市中小学按照已发布的 2020 学年度校历,自 2021 年 1 月 23 日开始放寒假,2 月 21 日寒假结束,2 月 22 日开学。本市各高校及中等职业学校按照“错区域、错层次、错时、错峰”原则,自行确定并发布 2021 年寒假及春季开学时间。

2. 各级各类学校要继续严格落实常态化疫情防控工作的各项要求,落实疫情防控工作主体责任。严格校园管理,严控无关人员进校,实行进校审批、身份核验和体温检测制度。严格学生公寓管理,学生进出必须实名验证并检测体温,坚决杜绝留宿、借宿等情况。非必要不举行聚集性活动。

3. 师生员工应切实增强个人防护意识,随身携带口罩,避免到人群密集尤其是空气流动性差的场所,在人群密集的封闭场所应佩戴口罩。养成勤洗手、“一米线”、公筷制、分餐制、咳嗽打喷嚏时注意遮挡等卫生习惯和生活方式。寒假期间,留校师生员工离校前须向学校报备,外出期间应做好个人防护,返校后应及时报告行程信息。

4. 离沪师生员工须向学校报备,原则上不出境、不去国内中高风险地区。要平安有序出行,做好路途个人防护,开学前 14 天开展自我健康管理。从国内中高风险地区返沪返校的师生员工,按照相关要求一律实施 14 天严格的集中(居家)健康管理,实行 2 次新冠病毒核酸检测,检测结果符合相关要求方可申请返校;从国内中高风险地区所在地市(非中高风险地区)返沪返校的师生员工实行 1 次新冠病毒核酸检测,检测结果符合相关要求方可申请返校。师生员工的同住家人有 2 月 1 日起从境外、国内中高风险地区返沪情况的,相关师生员工返校时应向学校报备,并做好返校后 7 天的自我健康管理。

本市幼儿园参照执行。托育机构及培训机构按现有要求执行。

(学前教育网)

