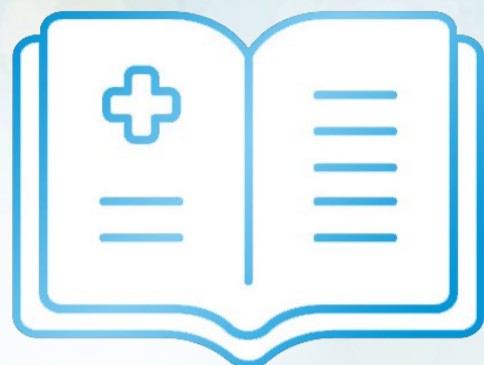




在教育部指导下,全国中小学健康教育指导委员会在《2022年寒假中小学生和幼儿健康生活提示要诀》基础上,修订形成《2022年暑期中小学生和幼儿健康生活提示要诀》,引导中小学生和幼儿加强体育锻炼,合理安排假期生活、学习和防疫,均衡膳食营养,保持健康生活方式,做自己健康的第一责任人。

## @师生家长 暑期健康生活提示查收



### 健康行为保持好 防控措施要记牢

自觉遵守各项疫情防控规定,规范佩戴口罩,保持安全社交距离。

勤洗手、勤换衣、常通风、少聚集、用公筷,保持干净的居住环境,养成良好卫生习惯。

### 运动锻炼不可少 规律作息最重要

坚持每天户外活动和体育锻炼不少于2小时,形式多样,注意防晒、避免中暑和意外伤害。

合理作息,保证充足的睡眠时间,幼儿和小学生每天10小时、初中生每天9小时、高中生每天8小时。

早睡早起不熬夜,保持健康身心状态。

### 科学用眼很必要 保护视力要做到

坚持正确读写姿势,做到“一尺一寸一拳”,即眼睛离书本一尺,握笔的手指离笔尖一寸,胸口离桌沿一拳。

中小學生應遵循“4010”法則,即近距離持續用眼30-40分鐘,應休息10分鐘。非學習目的使用電子產品時,每次不超過15分鐘,每天累計不超過1小時。

學齡前兒童應遵循“2010”法則,即近距離持續用眼15-20分鐘,應休息10分鐘。盡量不接觸電子產品。通過遠眺、戶外活動、做眼保健操等方式緩解眼疲勞。

### 食品安全記心上 平衡膳食要做好

不吃過期和無生產日期、無質量合格證、無生產廠家的“三無”食品,不吃“高油”“高鹽”“高糖”等“三高”食品。

預防食物中毒,不採食不認識的野菜、野果和蘑菇等。

注意營養均衡,葷素搭配、種類多樣,不偏食、不挑食,吃好早餐,合理選擇零食,培養健康飲食習慣。

適量食用魚、禽、蛋、瘦肉,多吃新鮮蔬菜、水果、大豆、奶類、谷類食物。

足量飲水,少喝或不喝飲料。

### 暑期生活樂趣多 不良情緒早疏導

注重培養各種健康的興趣愛好,陶冶情操,學習有效交流和緩解情緒的方法,保持健康心態,多與家人和朋友溝通。

發現情緒與行為異常,及時告知家長、尋求專業幫助。

主動參加社會實踐和家庭勞動,培養鍛煉社交技能。

不吸煙(含電子煙)、不飲酒、不沉迷網絡。

### 遠離危險千萬條 安全意識第一條

加強個人安全意識與責任,不去無安全防護的水庫、河流、湖泊、池塘等野外水域游泳或戲水,預防溺水。

注意交通、消防、旅遊安全,獨自居家時加強自我保護,不玩火,嚴禁高空拋物,熟記各類急救求助電話,遇到危險,及時求助。(楊潔丹整理)

### 导读

#### B2版

『双减』后的暑假  
如何让孩子高质量完成作业

#### B3版

教师们请构建一个属于自己的阅读空间  
暑假了

#### B4版

『三点半』少年新闻课堂



## 持续开展暑期督查 打击违规学科培训

为持续落实中央“双减”政策,巩固全市校外培训机构治理成果,严防违规学科类培训反弹,我市教育部门牵头,在今年暑假前印发通知,部署做好暑假期间校外培训机构疫情防控和安全生产管理工作,从严开展违规学科培训整治。

近期,市教育部门会同公安、卫生健康、市场监管、消防救援等相关部门,组成市级联合督查组,对各县(市)区落实校外培训机构监管责任、狠抓违规学科培训整治等情况开展督导检查,进一步提升全市“双减”成效。市纪委监委派驻第九纪检监察组相关人员对督查

工作全程进行监督指导。

7月19日,市联合督查组采用“四不两直”方式对经开区暑期校外培训机构治理工作进行检查。督查组听取了经开区教育局关于暑假期间规范学科类培训机构办学行为、依法依规整治违规学科培训、加强疫情防控和安全生产管理等情况汇报,并来到部分学科类培训机构和开展中小學生托管服務的場所,分別對是否存在假期違規開班、是否存在違規學科培訓等情況進行檢查。

督查组要求,各地要高度重视校外培训机构专项治理工作,依托街道网格化治理体

系,建立健全“街乡吹哨、部门报到”联合检查工作机制,在暑期采取“日查+夜查”“联检+抽检”等方式,广泛动员街道、社区等力量,开展拉网式巡查检查,进行治理工作“回头看”,严防学科类培训机构隐形变异违规开班、面向3至6岁学龄前儿童的培训机构违规开展学科类培训、非学科类培训机构超范围开展学科类培训等问题发生。

各地要充分发挥“双减”工作联席会议统筹协调职能,加强部门协调配合,强化工作联动,依据各自责任分工,围绕重点、细化举措、加强保障,落实落细暑期校外培训机构

疫情防控、安全管理和专项治理各项工作;加强信息共享,及时沟通联络,综合运用各种监管手段形成执法合力,确保执法的准确性和专业性,努力提升整治效果。同时,建立市(县)区级督查机制,组成联合督查组,在暑假期间对辖区内整治违规学科培训情况开展常态化联合督查。

据了解,本次督查重点内容为各市(县)区对已压减或转型的原学科类机构、在当地影响面较大的线下机构、存在违规学科培训隐患的机构、信访举报或收到问题线索较多的机构违规开展学科类培训的联合查处情况,以及学科类培训机构暑期监管工作开展情况,时间将贯穿整个暑假。(杨洁丹)