



# 开学 收心 指南 快收好



寒假接近尾声，“神兽”即将回笼。从惬意的“假期模式”切换至紧张的“学习模式”，部分孩子多少会出现各种不适的情况。同时，开学后一至两周，往往是流感、诺如病毒等传染病在校园内流行的高风险期。2月24日，万柏林区医疗集团中心医院专家为家长和学生送上一份全方位开学健康指南。

## 调作息

### 告别“熬夜赖床”倒时差

假期里“凌晨睡、中午起”的作息，是开学最大的“拦路虎”。专家建议，调整生物钟不能搞“急刹车”，应采用“渐进式作息法”，从开学前三天开始，每天将入睡和起床时间提前30分钟，逐步向学校作息靠拢。

充足的睡眠是孩子长高和学习精力的基础。小学生每天睡眠不低于10小时，初中生不低于9小时，高中生不低于8小时。家长要督促孩子尽早入睡，睡前1小时远离电子产品，可通过泡澡、听音乐或阅读来帮助入睡。

## 防疾病

### 严防春季传染病“偷袭”

开学后一至两周，往往是流感、诺如病毒等传染病在校园内流行的高风险期。长假后，身体处于调整期，抵抗力下降，加上学校人员密集，极易发生传染病疫情。

专家提醒，家长要密切关注孩子及自身身体状况，对孩子进行“查漏补缺”疫苗；培养孩子勤洗手、科学佩戴口罩的良好习惯，教室和家中每日开窗通风不少于2次，每次不少于30分钟；如孩子一旦出现发热、皮疹、腹泻等症状，要及时就医并主动与老师沟通，切莫带病上学，避免交叉感染。

## 强体魄

### 营养运动要双管齐下

假期中被打乱的不仅是作息，还有饮食结构。专家建议，注意调整孩子的饮食结构，三餐定时定量，食物种类多样，荤素搭配，清淡饮食，营养均衡，每天要保证摄入足量的水，不喝或少喝含糖饮料。

运动方面，鼓励孩子每天进行户外活动，避免久坐。运动前要做好充分的热身活动，运动强度应循序渐进，如果时间不允许，可从“靠墙静蹲”等碎片化运动开始，循序渐进地唤醒核心肌群，保持健康体重。

记者 刘涛



## 实践中蜕变

“如果你撞墙，墙也在撞你吗？这个模拟火箭发射装置，正是用牛顿第三定律给我们直观展示——压力表有示数时按下按钮，小火箭模型就飞起来了……”展厅内，四年级学生温清越正神情专注地为大家讲解，稚嫩的声音里满是对科学的热爱。

孩子的点滴变化，家长

看在眼里，温清越的妈妈感触颇深地说：“一开始她还有点不好意思，这两天开始愿意讲了，和陌生人说话也不紧张了。”

四年级学生李兆瑞则是被太空课堂“圈粉”后主动报名参加。他说：“我在网站上看到航天员王亚平的太空课堂，特别感兴趣。这次讲解

经历对学习很有帮助，写作文时也能活学活用了。”

“这已是第三次带孩子来参加省科技馆的‘小小讲解员’活动了，今天还特意带他妹妹来感受氛围。”段浩然的妈妈张晶说，“自从担任‘小小讲解员’后，孩子见识广了，人际交往和解决问题的能力都得到提升。”

## 声传科学启新知

# “小小讲解员”点亮航天科普之旅

2月12日上午，山西省科技馆“走向未来”展厅，一名小学生捧着写满笔记的本子，配合展品向观众清晰讲解火箭分级推进原理。“第一次有那么多人听我讲，还有人鼓掌！”刚结束讲解的六年级学生段浩然跑向妈妈，脸上满是雀跃。

这是省科技馆“小小讲解员”志愿服务活动中的一幕。今年寒假，该馆从285名报名者中选拔了35名9至12岁的小学生，开启为期5天的沉浸式航天科普之旅，特别面向航天爱好者招募。

省科技馆科技辅导老师正在辅导“小小讲解员”

## 探索中成长

“省科技馆提供基础讲解词，我们会根据内容再查资料、画思维导图，最后用自己的话讲出来。”段浩然分享经验。

温兆娟的家长也颇为感慨：“活动不仅培养了孩子对科技的兴趣，更教会她自主学习，这种能力慢慢渗透到生活里，对以后学习太有帮助了。”

省科技馆科技辅导老师乔璐介绍，这次活动新增特色讲解，让孩子们在基础讲解词上自主完善内容，设计手工、

展板、小实验等辅助讲解。整理和查阅资料的过程，能拓宽思路，丰富思维和视野。很多孩子扩充的内容，连老师也未必了解。

从聆听者到讲述者，从学习者到传播者，山西省科技馆的“小小讲解员”们，在这个寒假用声音传递科学，在实践中收获成长。他们在探索航天奥秘的同时，也遇见了更自信、更优秀的自己。

记者 张晓丽  
见习记者 王朝泽 文/摄