

关注健康，关注生命， 让孩子度过一个健康的假期

——致中小学生家长的一封信

尊敬的家长：

您好！

骄阳似火，夏意正浓，声声蝉鸣中，孩子们迎来了2018年的假期生活。祝贺您的孩子完成了一学年的学习并将升入更高的年级，踏上新的学习征程。健康是一个人全面发展的基础，孩子们的体质健康不仅关系到家庭的幸福，更关系到孩子一辈子的生命质量。我们始终关注着每一位孩子的健康成长，并与您共同期待着孩子的进步和成长。值此暑假来临之际，特向您致以诚挚的问候并就孩子假期学习生活的健康话题与您作交流探讨。

愿您的孩子在假期里能保证睡眠充足

假期作息的安排对孩子们是一个考验，也是培养孩子安排和支配自由时间的自主管理能力的最好时机。充足的睡眠对成长期的孩子至关重要，能促进生长发育、恢复精力和增强免疫力。家长朋友们可以与孩子一道商量，共同研究设计一个时间表，制定科学的作息计划，规划安排合适的活动，并引导和督促孩子努力执行。每天小学生应保证10个小时睡眠时间，初中生9个小时，高中生8个小时。家长朋友们还可以为孩子物色一到两位同伴建立学习生活监督小组，把时间表和计划在小组内共享，相互监督交流，促进计划执行的成功经验的分享，也增进孩子们交往的机会。让孩子的假期生活作息规律而有效率。

愿您的孩子在假期里能坚持身体锻炼

锻炼身体，强健体魄，是孩子持续发展的基础。家长朋友们可与孩子一起制定假期体育锻炼计划，每天坚持至少1小时的锻炼活动。锻炼活动可根据孩子的兴趣爱好、因地制宜的选择丰富多彩的内容。坚持不懈的进行体育锻炼活动，既有利于增强孩子们的体质，又有利于培养意志力和自制力，使之形成良好的意志和个性品质。在锻炼活动时，应注意安全防护，尤其要预防溺水事件的发生。

愿您的孩子在假期里能关注用眼健康

眼睛是心灵的窗户。假期里孩子们需要完成暑期作业，有更多的时间和机会阅读书籍、接触电子产品，对孩子们的视力健康是极大的挑战。家长朋友们可与孩子们商定用眼健康公约，内容包括：选用合格的照明产品；注意读写的姿势要端正；近距离用眼持续 30 分钟后应休息或远眺 5-10 分钟；使用电脑时，应保持电脑与眼睛的距离不小于 60 厘米；看电视时，电视和眼睛的距离应不少于 3 米；每天控制使用手机、平板电脑的时间；如有眼部不适，应及时到医院检查。

愿您的孩子在假期里能坚持户外活动

户外活动既能有效预防近视，也有利于孩子们的身心健康发育。目前研究表明，近视保护作用与户外暴露的时间长短有关，户外活动时间每天累积达 2 个小时，或每周累积达 10 个小时，可以有效预防近视的产生。因此家长朋友们应鼓励和督促孩子们在假期里，每天坚持户外活动。

愿您的孩子在假期里能保持良好的饮食习惯

良好的饮食习惯是保证孩子们健康成长的基础。在假期里，家长朋友们也要关注孩子们的饮食，按时定量，规律进餐；选择食物多样，合理搭配；选择适时适量，营养价值高的零食；注意食品安全。

十年树木，百年树人，教育是宽严并济的陪伴，是积土成山的坚守。我们的孩子正走在最为美好、最为重要的成长道路上，恰同学少年，风华正茂。促进孩子的健康是我们的共同责任。这一路是您用爱心与责任陪伴着孩子的每一次努力。少年强则国强，您在教育孩子上的每一小步将是整个社会教育事业前进的一大步。

祝愿您的孩子有一个健康、充实、愉快的假期，祝愿每一位孩子在家长、学校、社会的共同努力下健康成长，如东升旭日，光芒闪耀！

广东省教育厅
2018 年 7 月 4 日