

教育部发布寒假中小学生和幼儿健康生活提示 10 要诀

教育部 2021 年 01 月 26 日

健康生活方式有助于儿童青少年健康成长，有助于预防新冠肺炎等多种传染病、近视、肥胖、精神疾病和多种健康问题的发生。近日，教育部组织全国中小学健康教育指导委员会专家提出《2021 年寒假中小学生和幼儿健康生活提示要诀》，引导中小学生和幼儿合理安排假期防疫、生活、学习和体育锻炼，保持健康生活。

一、坚持防疫，注意卫生。少去人员密集场所，少聚集，科学佩戴口罩，保持安全社交距离。勤洗手、勤换衣，保持良好个人卫生习惯。常开窗、多通风，保持干净居住环境。预防感冒，咳嗽、打喷嚏时注意遮挡口鼻。倡导家庭分餐制。

二、科学用眼，保护视力。养成良好用眼习惯，注意调节学习时的光线，保持正确读写姿势，一尺一拳加一寸（眼睛离书本一尺，握笔的手指离笔尖一寸，胸口离桌沿一拳）。严格控制电子产品使用时间，视屏 20 分钟后，要抬头眺望 20 英尺（6 米外）远方，持续至少 20 秒。每天坚持做 2 次眼保健操。

三、合理膳食，均衡营养。饮食要营养均衡，食物种类要多样化，荤素搭配。适量食用鱼、禽、肉、蛋和坚果等，多吃新鲜蔬菜、水果、奶类和豆制品，多喝白开水，不喝含

糖饮料，少吃零食、油炸食品。进食要规律，一日三餐进食时间相对固定，不暴饮暴食。

四、适量运动，增强体质。体育锻炼要遵守当地疫情防控规定。低风险地区，坚持参加多种形式的户外活动和体育锻炼。中高风险地区，居家锻炼，选择俯卧撑、仰卧起坐、平板支撑、健身操、呼啦圈等锻炼方式。充分利用阳台、窗边、庭院等多接触阳光。减少坐卧时间，每天锻炼至少 2 小时。

五、充足睡眠，规律作息。合理安排寒假时间，每天保证充足睡眠时间，幼儿和小学生 10 小时，初中生 9 小时，高中生 8 小时。合理作息，早睡早起、不熬夜。学习时间、活动时间等相对固定、有节律。

六、培养兴趣，全面发展。合理安排学习计划，不忘勤习功课，培养广泛兴趣爱好。在保证安全的前提下，多参加健身、舞蹈、游泳、烹饪、绘画、阅读、音乐等活动，把假期变成习练技能和陶冶情操的快乐时光。

七、享受亲情，热爱劳动。利用春节团聚时刻，享受亲情和陪伴时光，多与家人沟通，增加家庭成员之间的了解，营造浓郁的亲情氛围。主动做家务，主动参与力所能及的劳动，提高生活自理能力和劳动技能。表达孝敬与感恩，增进感情。

八、调试情绪，愉悦心情。保持健康心态，心情愉悦地过好每一天。与家人和朋友和谐愉快相处。遇有心情不畅或心理问题时要及时与家长沟通，寻求必要的专业帮助与调适。

九、规避危险，远离伤害。通过书本和网络主动学习健康知识，提升健康素养，健康安全地度过假期生活。用好学习平台，加强个人健康意识与责任，自觉做到不吸烟、不饮酒、不沉溺于网络。注意交通安全，规避伤害危险。不去不明情况的河道、水库玩耍、活动。熟记各类急救求助电话。

十、遵纪守法，明辨是非。严格遵守互联网法律法规，积极践行《全国青少年网络文明公约》，自觉远离网络谣言、网络诈骗，做到不造谣、不传谣、不信谣，加强自我学习，增强辨别谣言、抵制诈骗的能力。

