

送孩子们一份“暑期游玩攻略”



暑假来啦！孩子们外出游玩应该注意什么？如何做好个人防护？今天，我们送孩子们一份“暑期游玩攻略”，一起来看看吧！

外出游玩注意事项

一是出行前做好准备，建议就近错峰出游，尽量避开热门景点或景点高峰时段，避免在密闭空间内开展一些娱乐项目。如果准备跨地区出游，应选择近期没有病例报告的地区，并且要提前联系景区，了解当地防控政策，按要求做好准备，也需要准备一些必要的口罩、手消毒剂物品，以便在路上使用。

二是途中要做好防护。如乘坐飞机或火车等公共交通工具，要遵守秩序和乘务人员的管理要求，全程佩戴口罩，要做好手卫生，并且妥善保存票据以备查询。

三是旅行期间要做好防护。在游玩过程中在景区有序排队，保持人际距离，当然要保持良好的卫生习惯，注意咳嗽礼仪，随时做好手卫生。出去住宿时，应选择卫生条件良好的宾馆，入住后要开窗通风，旅途中出现发热、干咳、乏力等症状应到就近医疗机构就诊。

在饮食方面也要注意。乘坐交通工具时，应尽量减少饮食次数；在景区内建议首选外带的食品；如果在餐厅用餐，建议间隔落座或同侧用餐，与其他人保持一米以上的距离。

户外郊游野餐攻略

郊游在外可以吃什么？

第一，水是必备。纯净水和矿泉水建议作为首选。若是自驾游或是准备进行登山等消耗体力的活动，建议携带能量型饮料或者富含蛋白的奶制品，补充水分的同时也可以维持血糖。

第二，水果助营养。出游时因条件限制，许多人饮食中的蔬菜摄入量都会大大减少，而水果中富含的维生素c、钾等微量元素可以帮助弥补蔬菜摄入减少而造成的营养缺失。

第三，富含蛋白的食物以充饥。鸡蛋、牛肉干、鱼片等富含蛋

白质的食品，既可以提高饱腹感而且可以满足人体所需的营养。因此，建议每餐都应备有一种高蛋白的食品。

第四，主食巧搭配。玩得尽兴时，身体的消耗也会大大增加。为了保持身体的机能，主食不仅应吃饱，也应选择松软易消化的食物，如馒头、面条等。

在外就餐应该注意什么？

首先，目前仍处于疫情期间，安全防护一定要做好。除了戴口罩、避开人员密集地区等，开餐之前，一定要做好手部清洁。如果有条件，可以使用洗手液或肥皂，在流动水下按照七步洗手法彻底洗净双手。如果没有条件，可以随身携带手部消毒液，就餐之前使用。

第二，野外的野果子千万不要随意品尝。例如野芋头、毒蘑菇、桐油果等一旦误食，轻则住院，重则有性命安危。

第三，易变质的食物尽量少带，例如熟肉、奶油、汉堡等。夏季天气炎热，旅行途中，食物封闭在密闭空间中容易发生变质，如果肠胃敏感，极易引起胃肠道消化不良甚至呕吐、腹泻。

第四，外出就餐需“讲究”。一要看餐馆卫生清洁程度、证照是否齐全；二要看食材是否新鲜，尤其是海鲜、豆类这些“高风险”食材，一旦产生异味，千万不要食用。在特殊时期，建议尽量保持一定的社交距离进餐或者避免堂食。

★延伸阅读

教育部提示：
暑假重点要做到“六不”

不私自下水游泳。
不擅自与他人结伴游泳。
不在无家长或教师带领的情况下游泳。
不到无安全设施、无救援人员的水域游泳。
不到不熟悉的水域游泳。
不熟悉水性的学生不擅自下水施救。尤其要教育孩子，遇到同伴溺水时避免手拉手盲目施救，要立即寻求成人帮助。来源：人民网

夏天带娃这样玩 收获满满学习力

总有家长问：老师，你总说让我多陪伴孩子，可是我该怎么陪伴孩子呢？做完了作业，不就让他自己玩吗？我们今天就聊聊，陪孩子，除了写作业，还可以做点啥？

盛夏时节，带着孩子在户外多玩耍，不仅对于孩子的认知、身体灵活度有助益，还有助于孩子的心理健康，以及获得更多的学习能力。

下面几种游戏大家可以陪3至12岁的孩子一起玩。

发展想象力的游戏

心理建构：一些想象力的游戏具有自我确认的效果，孩子们心理层面对自我的认知和理解，会在想象的过程中呈现出来。同样的，他们对外在环境的感受与需求，也会在想象中呈现出来。

学习能力：我非常喜欢用这种游戏来和孩子对话，引导他们自由地联想，并且发动想象力，把自己想要表达的说清楚。不仅促使想象力的发展，还对于表达能力进行了锻炼。

具体操作：带着孩子出游，看到一些自然中的美好事物，比如美丽的花朵。可以引导孩子想象自己就是那丛花儿，想一想自己的花朵大不大？是什么颜色的？有什么样的香味？枝条和根的样子是什么样的？这丛花生长在哪里？身边都有什么样的植物和动物？都是谁在照顾自己？等等问题。

发展自我呈现能力的游戏

心理建构：水、沙子和泥巴、彩色颜料等艺术类的材质，让孩子玩起来，具有疗愈心理创伤的作用。我们经常在儿童的心理治疗中看到艺术治疗（比如画画、比如沙盘游戏、比如曼陀罗绘画等）有帮助孩子重构自己经历过的创伤情境、呈现现实、接受并且解决痛苦的感觉、发展出解决问题的能力这样一个连续性的作用。

学习能力：对于孩子来说，运用画笔进行涂抹或用泥巴塑造，并不代表什么艺术，只是在呈现他们自己内在的情绪情感而已。这种呈现方式带来了应用事物的信心，对于孩子的动手操作能力是一个极大的支持。

具体操作：我们可以在带孩子外出游玩时，引导孩子就他所塑造出来的物品进行描述，表达他们的情绪状态，在这些只言片语中交流，引导孩子自由表达他们内在的感受。

发展规则意识的团体游戏

心理建构：规则感的形成，不仅包括孩子对自己言行的觉察和约束，还包括孩子对别人行为形成负

面情绪时的处理。所以我们不仅需要引导孩子思考自己为什么要遵守规则，还要思考假如自己不遵守规则会怎么样？别人遵守规则会怎么样？别人不遵守规则会怎么样？以及我们该如何面对这些现象？

学习能力：孩子的人际关系能力和情商水平，会随着这种游戏的开展而丰富起来，孩子会获得在校园内与同学相处的经验。

具体操作：孩子们的竞赛，比如分小组吹乒乓球、两人三足、踢足球等。在游戏中他们能够体验合作、竞争的关系，体验和竞争的感受和恶意竞争的感受。在适当的情境中做角色扮演活动，把说教分解成不同角色的参与，有助于孩子产生游戏的兴趣。对于小学阶段的孩子，还可以利用环境中的不同因素去讨论，给孩子更多样化的游戏方式。

发展表达冲突的过家家游戏

心理建构：在游戏中，孩子们通常会创造出一个和自己的经历相像的场景出来，同时对于游戏中的人物，他们也会认定其中一个是具有和自己相同感觉的。这种方式会赋予游戏中的布娃娃或者某个塑造的人物角色鲜活的感受，是引导孩子呈现冲突、面对冲突、解决问题的积极方法。

学习能力：孩子们在游戏中的呈现，是对自己生活经历的凝练和感悟，他们赋予角色的心理动态和言行表现，是复制了自己的生活经验的结果。所以这个行为也是对他们大脑中具象的一种再次呈现，给到孩子更丰富的多样化的体验和感受，丰富他们内在的感官和神经系统，有助于发展他们的表达能力。

具体操作：利用游玩场所的条件，和孩子一起讲故事，用自己的感受去贴近孩子的感受。关注其中的冲突部分，观察孩子自己对于冲突有哪些方法，帮助他用更多方法去解决这个冲突。

以上，看起来比较理论化的4类游戏，事实上在操作过程中非常有趣。需要家长用平和的心态与孩子相处，带孩子一起体验这些游戏，增长他们的学习能力，促进孩子的心理健康发展。

当家长有意识地向科学带孩子的方向前进的时候，恐辅症的发作自然就会越来越少了。相信不只是在学习的时候，我们才需要关注孩子。正相反的是，把学习还给孩子只提供帮助，关注孩子的情绪感受、内在应对能力才是对孩子最大的支持！

来源：人民网
本版图片来自网络