



北京陳經綸中學  
BEIJING CHENJINGLUN HIGH SCHOOL

嘉銘分校

陳經綸中學嘉銘分校

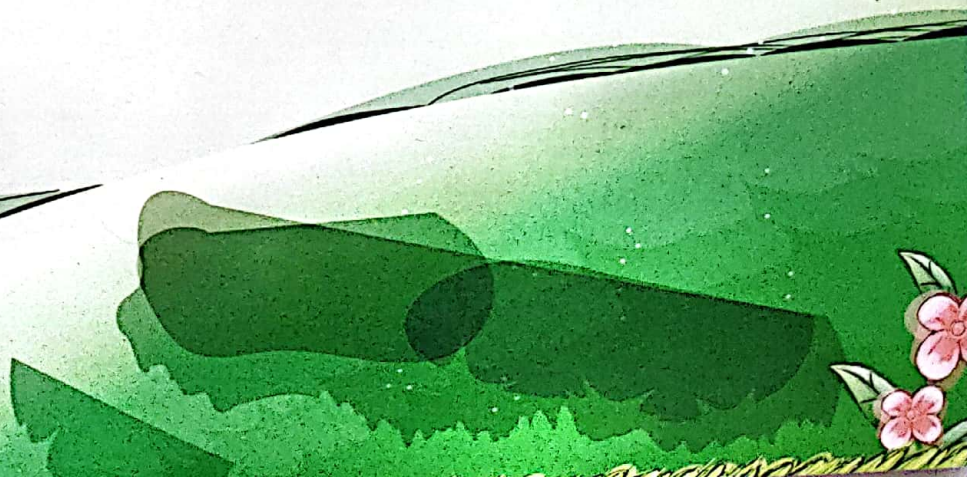
2021年學生假期實踐活動

(新七年級)



班級：

姓名：





# 陈经纶中学嘉铭分校 2021 年暑假 (新 7-9 年级) 学生综合实践活动索引列表

场假期处方	具体内容	活动要求	备注	对接北京市综合素质评价指标点
文化涵养处方	1. 完成学科任务单 2. 我爱阅读 (见各年级学科教师推荐书目)	学科教师下发按照时间点完成 按照学科教师要求完成相应的阅读作业。	学科下发 附件 1	B4 B5 B3
健康运动处方	1. 必选 3 项 (跳绳、仰卧起坐、立卧撑、健步走)	1. 按照各年级《学生体质健康达标》标准进行练习。 2. 必选体育项目每周不少于 3 次, 作好记录。	附件 2	C2
志愿服务处方	《我是劳动小能手》参与社区、家庭劳动 争做社会志愿服务与他人。	完成志愿服务表格的填写, 用照片记录实践过程	附件 3	A4
社会实践处方	1. “知首都 品文化 爱北京” 主题活动 2. “学党史 强信念 跟党走” 主题活动	生在国旗下, 长在首都城, 我们应了解首都, 感受首都这千年文化, 知北京, 爱北京。三个主题任选一项完成 1921—2021, 百年波澜壮阔, 百年成就辉煌。 根据三个主题任选一项完成	附件 4 附件 5	E1 F1 D1
心理应激处方	观看《陈经纶中学嘉铭分校假期心理小视频》	按照活动提示, 进行心理舒缓调节。	无	C3
家庭生活处方	社区就是一个大家庭, 作为一名家庭成员, 请你为社区“邻里节”——关爱独居活动出出主意	将你的想法和设计填写到表格中	附件 6	E2
医疗营养处方	假期健康要求	认真填写《学生假期健康管理表》, 对自己的健康负责。	附件 7	、



# 陈经纶中学嘉铭分校 2021年暑假致家长一封信

尊敬的家长：

您好！

从2021年7月15日起，本学期暑假生活正式开始。为了让同学们有一个快乐、平安、健康、充实的假期，嘉铭分校倡导孩子们以《陈经纶中学嘉铭分校2021暑假实践活动方案》为指导，合理安排时间，劳逸结合，度过一个有意义的假期。希望各位家长关注并陪伴孩子，增强体质、感悟亲情；参与劳动，感受变化，增强家庭、社会责任感和民族自豪感。

本学年暑假具体事宜通知如下：

## 一、放假时间

2021年7月15日（星期四）——2020年8月30日（星期一）放暑假，共6周零5天。

## 二、开学时间

2021年9月1日（具体要求等候通知）

## 三、相关提示

- 1、假期注意孩子的居家安全。详见《暑假安全注意事项》
- 2、假期引导孩子参与各项实践活动。详见《暑假实践活动方案》
- 3、开学前一周做好孩子的健康管理监测工作，填写记录表。详见《暑假健康专题》
- 4、开学前7-9年级将在27-30日返校进行适应性训练，具体要求将会在开学前进行通知。

## 四、开学具体事宜

1、新学期开学具体要求：

- 1) 整理校服、文具，做好开学准备。
- 2) 完成总结假期成长经历，整理上交的任务单。
- 3) 制定新学期计划，设定新的发展目标。

2、开学典礼

具体时间和要求等候通知。

祝同学们度过一个充实而有意义的假期！

暑假来啦

陈经纶中学嘉铭分校  
2021年7月



# 陈经纶中学嘉铭分校

## 2021年暑假致家长一封信

### 一、交通安全

- 1、注意交通安全，遵守交通规则，横过马路要左右看，并走斑马线。走十字路口要一停、二看、三通过。右侧通行，不要在马路上奔跑和玩耍，不横跨护栏。
- 2、小学生不得在马路上骑自行车。
- 3、遵守公共秩序，排队等车；车未停稳不得靠近车辆，上下车时不得拥挤。
- 4、文明乘车，乘车主动让座，不得在车厢内大声喧哗。

### 二、游泳安全

- 1、不得到水库、池塘、水井等危险的地方玩耍、洗澡。
- 2、到游泳馆游泳必须要有家长陪同，不得单独游泳。
- 3、在家长不知晓的情况下，不可以擅自与他人结伴游泳，不可以无安全设施、无救护人员的水域游泳。
- 4、如遇突发状况，要学会求助，中小学生不得私自下水施救。

### 三、用电安全

- 1、要在家长的指导下逐步学会使用普通的家用电器。
- 2、不要乱动电线、灯头、插座等。
- 3、不要在标有“高压危险”的地方玩耍。

### 四、消防安全

- 1、不准玩火，不得携带火种。
- 2、小心、安全使用煤气灶具等。
- 3、发现火灾及时拨打119，不得逞能上前扑火。
- 4、认识一些消防标志，知道哪里是安全出口、疏散方向等。

### 五、饮食安全

- 1、自觉养成良好的个人卫生习惯，饭前便后勤洗手，防止传染病的发生。
- 2、购买有包装的食品时，要看清商标、生产日期、保质期等，“三无”食品、过期食品一定不要购买食用。
- 3、生吃瓜果要注意洗干净后才可食用，不吃腐烂、变质的瓜果。
- 4、在进食前，要对食品一闻二看三品，如有异常，应立即停止饮食。
- 5、少吃油炸、烟熏、烧烤的食品，不仅没有营养，而且还会损害健康。

### 六、防汛防暑安全

- 1、夏季多雨，任何同学不得在大树及高大建筑物下避雨。
- 2、大雨天气，任何学生不得外出，如遇洪峰要顺楼梯到楼层高或地势较高的地方防汛。
- 3、高温天气，要采取降温措施，防止中暑。

### 七、防疫安全

- 1、请时刻保持个人防护意识，科学戴口罩，勤洗手，常通风，减少外出。
- 2、非必要不出京，出京必报备。减少不必要的外出活动，避免交叉感染；
- 3、不聚集、不扎堆，不走亲访友、聚会聚餐，减少到人员密集的公共场所活动。

### 八、其他方面的安全

- 1、不要轻信陌生人，陌生人敲门不要开防盗门。
- 2、睡觉前要检查煤气阀门是否关好，防止煤气中毒。
- 3、不得靠近易燃易爆物品和有腐蚀性的化学药品

假期里，同学们好好休息，好好学习，加强锻炼，既强身体又长知识；培养自己的独立生活能力，养成文明的行为习惯；科学安排自己的作息時間，做更多有意义的事情，开心多多，收获多多，度过一个快乐而又充实的暑假！



各位家长您好：

请您认真阅读两封基础教育司《致全国中小学家长一封信》，阅读完成之后请家长在签名处进行签名，家长截图或拍照上交给班主任。

## 致全国中小学生家长的一封信

尊敬的中小学生家长朋友：

溺水是造成中小學生意外死亡的“第一杀手”。暑假是溺水高发期，希望广大家长增强安全意识，切实承担监护责任，经常进行预防溺水提醒，教育孩子重点要做到“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。

孩子安危关系家庭幸福、祖国未来，是全社会的责任。让我们携起手来，共同呵护广大中小學生平安健康成长！

教育部基础教育司

2021年6月

### 回 执

学校已通过下发家长信的方式将《教育部致全国中小學生家长的一封信》交给我，我认真阅读了信的内容，了解了预防溺水的相关要求，一定承担起监护责任，确保孩子的安全。

学校名称：陈经纶中学嘉铭分校

学生姓名：

班 级：

家长签字：

2021年7月14日



# 致全国中小学生家长的一封信

诸位家长：

互联网络既游戏兴，移动终端正盛；信息交互通达宇内，图文视听精彩纷呈；有助沟通便捷，能广世人见闻，可增少儿学识，更促社会繁荣。然成瘾、邪恶动漫、低俗小说、网络赌博，附生蔓延，危害孩子健康，亟须大力防范。是以倡导全体家长，恪尽父母责任，力行“五要”，与学校共筑防范之堤。

一要善引导，重监督。家长须强化监护职责，养良善之德，树自卫之识，戒网络之瘾，辨不良之讯。

二要重表率，立榜样。家长须重视网瘾危害，懂预防之策，远网游之害，读有益之书，表示范之率。

三要常陪伴，增亲情。家长须营造和美家庭，增亲子之情，理假日之乐，广健康之趣，育博雅之操。

四要导心理，促健康。家长须关注子女情绪，调其心理，坚其意志，勇于面对挫折，正确利用网络。

五要多配合，常沟通。家长须主动配合学校，常通报情况，多交换信息，早发现苗头，防患于未然。

防孩子沉迷网络，须各方尽心尽责。为易记忆、广传播，特附“防迷网”三字文：

互联网，信息广，助学习，促成长。	迷网络，害健康，五个要，记心上。
要指引，履职责，教有方，辨不良。	要身教，行文明，做表率，涵素养。
要陪伴，融亲情，广爱好，重日常。	要疏导，察心理，舒情绪，育心康。
要协同，联家校，勤沟通，强预防。	

教育部基础教育司  
2021年7月

## 回 执

学校已通过下发家长信的方式将教育部《致全国中小学生家长的一封信》交给我，我认真阅读了信的内容，了解了预防网络沉迷的相关要求，一定承担起监护责任，确保孩子的身心健康。

学校名称：陈经纶中学嘉铭分校  
家长签字：

班 级：  
学生姓名：

2021年7月14日



# 附件 1: 我爱阅读——新七年级

## 文化涵养处方

### ——我爱悦读（新七年级学科教师推荐书目）

第三四学段		七年级	
语文	书目	必读书目： 《红星照耀中国》《昆虫记》 《三国演义》王树增《长征》 李鸣生《飞向太空港》 卡毓麟《星星离我们有多远》 雷切尔·卡逊《寂静的春天》	选读书目： 《飞向太空港》 《寂静的春天》
	阅读要求	1. 阅读必读书目两本并制作 PPT，要求：作者简介、创作背景、主要内容介绍，作品的价值（社会意义）或两本阅读，制作一份以“好书推荐”为主题的阅读小报，开学上交（A4 纸横版，写清推荐理由）。	
数学	书目	必读书目： 《数学与生活》	选读书目： 《什么是数学》
	阅读要求	1. 每天 30 分钟静心读。2. 做好读书笔记。3. 选择自己喜欢的一部分内容，用小报、手工、制作 ppt 的方式（选择一种）展示，开学分享。	
英语	书目	必读书目： 《爱丽丝梦游仙境》《哈姆雷特》	选读书目： 《爱丽丝梦游仙境》《汤姆索亚历险记》
	阅读要求	1. 每天 30 分钟。2. 记录读书心得或学到的词句。（A4 纸横版一张）	



## 附件 2: 《每日运动一小进》

陈经纶中学嘉铭分校

第三、四学段暑假体育每日锻炼内容及标准 (供学生参考使用)

类别	项目	要求
上肢力量(男) 腹肌力量(女)	练习内容: 男生: 俯卧撑 15 次/组 * (2 - 3) 组 练习内容: 女生: 仰卧起坐 30 次/组 * (3-4) 组	学生 每天 坚持 练习
利用轻器械进行身体素质练习	跳绳练习 60 次/组 * 4 - 5 组(单脚跳交换跳、双脚跳、双摇) 利用小哑铃做摆臂练习 30 秒/组 * 4 - 6 组。 利用哑铃练习: 臂屈伸(肱二、肱三)、平举扩胸(胸大肌、三角肌)、外展飞鸟(三角肌、斜方肌) 12 次/组 * 5 - 6 组。 负重马步、手持哑铃做下蹲起立(大腿股四头肌) 1 分钟/组 * 3 - 4 组。	
跑的专项练习	原地摆臂练习 30 秒/组 * 4 - 6 组。 原地高抬腿跑 30 秒/组 * 4 - 6 组。 原地弓箭步交换跳 12 次/组 * 4 - 6 组。 原地屈腿、分腿、弓箭步组合跳 8 次/组 * 3 - 4 组。 行进间连续单脚跳、单脚接跨步跳 30 米 * 3 - 4 次。 中速持续跑 15 - 20 分钟, 距离 3000 - 5000 米, 中等强度。 心率在 150 次/分。	
课间操及体育练习	学习室外操《舞动青春》《放飞理想》	百度对照视频进行练习开学考核
	轮滑、球类、爬山、跳皮筋、踢毽子、游泳;	掌握一项体育技能坚持练习

### 温馨提示:

1. 运动前准备活动:  
慢跑热身; 头部, 肩部, 上肢, 腰部, 膝关节, 踝腕关节。
2. 运动结束后活动: 一定要进行体前屈的抻拉。

生命在于运动, 健康源于运动。

在运动中快乐、自信、坚强。





## 附件 3: 《我是劳动小能手》社区家庭志愿者服务活动

### 社区、家庭志愿劳动服务活动

为培养劳动观念、端正劳动态度、养成劳动习惯、增强劳动情感,鼓励学生在家庭和社区积极参加劳动实践和锻炼,旨在将劳动教育贯穿家庭、学校、社会各方面,引导学生树立正确的劳动观,崇尚劳动、尊重劳动,增强对劳动人民的感情,报效国家。

实践内容	学段相应处(√)
家务小能手——坚持每天为家里做一件事。	
社区关爱小分队——关爱老人、保安等,清扫社区卫生。	
社区服务小能手——以小组为单位或者在家长的协助下以个人或家庭为单位,坚持为社区做公益之事。至少一件。	
社区服务小能手——以小组为单位或者在家长的协助下以个人或家庭为单位,坚持为社区做公益之事。至少一件。	

## 陈经纶中学嘉铭分校学生暑假社区志愿服务介绍信

### 给社区的一封信

尊敬的社区负责同志:

您好!随着暑假的到来,学生将回归社区服务社会。为了让我校学生度过一个快乐而有意义的假期,现有我校社区居住的孩子们将和社区进行对接,请社区主管部门予以安排和协助。在防疫要求指导下希望能让孩子们参与社区的活动和义务劳动,通过劳动和实践增强他们的服务意识以及实践活动的能力。感谢您的支持。



(下表 3-9 年级学生填写)

志愿服务时间	志愿服务地点
志愿服务内容	1、 2、
社区评定	_____ 社区(请盖章)

中国志愿服务标识——爱心放飞梦想



“志”字的上半部分是一只展翅飞翔的鸽子。鸽子是和平的使者、友好的象征,传递的是幸福、友爱,放飞的是和平、和谐。“志”字的下半部分由中国书法中草书的“心”字构成,同时也是一条飘逸的彩带,即表现了志愿者在开展志愿服务时的愉悦心情,也象征着志愿者将爱心连接在一起,服务他人、奉献社会。





## 附件4:《“知首都 品文化 爱北京”主题活动》

### “知首都 品文化 爱北京”主题活动

北京,中国首都,全国政治中心、文化中心、国际交往中心、科技创新中心,生在国旗下,长在首都城,我们应了解首都,感受首都这千年文化,知北京,爱北京。

主题介绍(以下主题任选一项完成)

主题	内容说明	备注
知自然: 了解京城水系文脉	上网查询京城的水系,并选取其中一个实地探访,徒步了解,查询历史相关资料体会以水定城、以水定都,将资料整理。	前两项:A4纸,有图片、有资料、有感悟,图文设计和谐;
品文化: 从标志性建筑读懂北京	亲自探访北京的标志性建筑,如人民大会堂、国家大剧院、鸟巢、水立方和中央电视台总部大楼等,了解建筑的设计理念,感悟北京的特色。	视频需要拷到U盘,以班级+姓名命名,开学后拷到班级电脑,由班级电教委员统一收集后上交。
爱北京: 爱上北京的100个理由——短视频拍摄	请用视频的方式介绍北京,视频的拍摄应表达出对于北京的了解和热爱之情,短视频拍摄总结爱北京的理由。	



## 附件 5: 《“学党史 强信念 跟党走”主题活动》

### “学党史 强信念 跟党走”主题活动

1921—2021, 百年波澜壮阔, 百年成就辉煌。建党百年正青春, 回望过往的奋斗路, 了解党的历史, 从历史看向未来。学党史, 强信念, 亦有星星火, 燎原势竟成; 作歌靠少年, 努力与天争。

#### 一、主题介绍 (以下主题任选一项完成)

主题	内容说明	备注
学史明理 让历史告诉未来	查看自己生日对应党史的哪一天 (年份不限), 了解党党史中的重要事件, 以图文并茂的方式介绍此事件, 并写出自己的感受。	A4 纸, 建议手绘, 图文并茂。
学史崇德 致敬党员英雄	岁月的长河里, 无数英烈前仆后继, 为争取民族独立、实现国家富强、促进世界和平而英勇献身, 他们以鲜血浇灌理想, 用生命捍卫信仰, 构筑起一座座不朽的精神丰碑。登录《共产党员网》查看英雄烈士谱, 了解学习党员英雄事迹, 用图配画的方式说明他们的精神, 传承他们的事迹。	
学史力行 百年传奇我接力	“请党放心, 强国有我!” 刚刚, 在庆祝中国共产党成立 100 周年大会上, 共青团员和少先队员代表集体献词, 向党致以青春的礼赞。青春的你, 如何接力奋斗, 请用诗词写下你的誓言。	



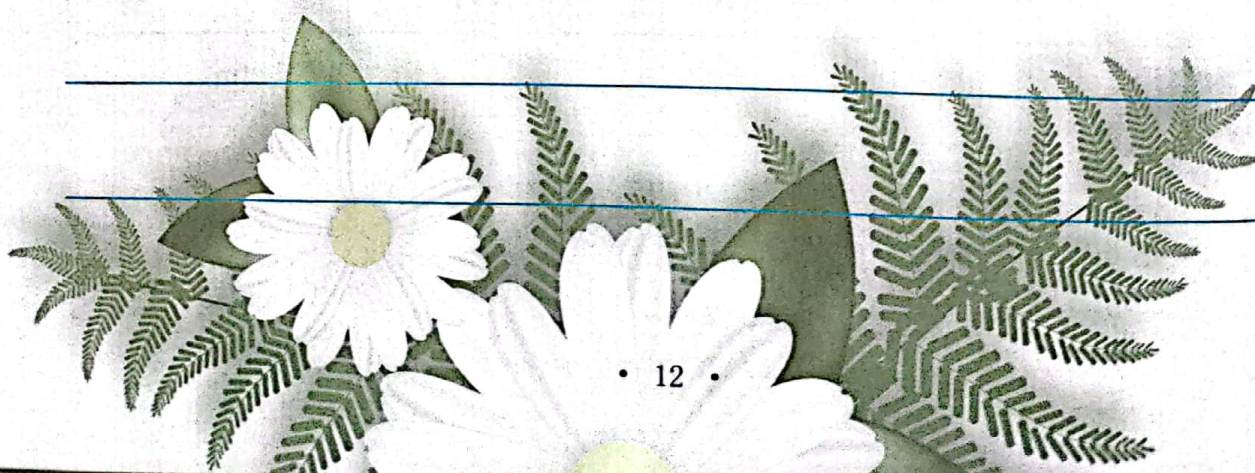


## 附件 6: “邻里节”活动我参与

社区就是一个大家庭,作为一名家庭成员,请你为社区“邻里节”——关爱独居活动出主意。

暑假期间,社区马上要开展“以邻为伴 幸福社区”的“社区邻里节”活动,现在邀请你给我们社区大家庭“邻里节”活动——专项邻里情——关爱社区独居老人活动出主意,策划一下本次活动如何进行,请将你的策划书撰写在下列表中。

### 邻里节活动我的策划书







## 关于做好 2021 年暑假 学生健康自我管理的通知

各中小学、民办学校、职业高中:

为贯彻落实教育部等八部门《综合防控儿童青少年近视实施方案》(教体艺〔2018〕3号)部署,落实《北京市儿童青少年近视防控十条措施》和实施保障工作方案(京教体艺〔2019〕25号)要求,倡导健康生活方式,提高学生、家长用眼护眼意识和能力,营造儿童青少年近视与肥胖防控全社会共同参与、共治共享的良好局面。暑假期间,请各校要求学生在做好疫情防控的同时,认真完成《学生健康自我管理指引手册》布置工作,针对学生假期近视、肥胖防控情况进行简要小结并存档!

附件:朝阳区 2021 年暑假学生健康自我管理指引手册

北京市朝阳区中小学生卫生健康保护中心

2021 年 7 月 2 日



## 2021 年暑假学生健康自我管理家长信

学生家长：

您好！近视、肥胖会给孩子的日常生活和活动带来诸多不便，近视是当前造成眼盲的第三大原因，肥胖是导致糖尿病、高血压、心血管疾病、脂肪肝、胆结石、癌症等慢性病的重要危险因素，由于近视、肥胖，一些孩子不能选择理想的职业，因此保护视力和远离肥胖对促进孩子健康成长和实现人生价值十分重要。假期是保护视力和预防肥胖的关键时期，也是恢复视力和控制肥胖的良好时机，为了帮助您的孩子保护视力和控制肥胖，请您和孩子一起完成以下防近视控肥胖假期自我管理指引手册，共包括以下几方面的内容：

近视防控自我管理指引手册：

- 一、坚持引导孩子正确用眼
- 二、定期检查孩子视力并填写视力测量结果记录表
- 三、每周评估孩子用眼行为

肥胖防控自我管理指引手册：

- 一、坚持引导孩子良好的生活方式
- 二、定期测量孩子身高、体重，计算 BMI 并评价
- 三、每周评估孩子饮食运动行为

为了您的孩子拥有一双明亮的眼睛和一个健康的体魄，请您按时认真完成，并于开学时交回学校。

朝阳区中小学生卫生健康保护中心

2021 年 7 月 2 日



# 近视防控指引手册

## 一、坚持引导孩子正确用眼

放假期间您要坚持引导孩子做好以下几点：

1、保持正确的读写姿势；

(1)眼与书本距离1尺、握笔时手指距笔尖1寸、胸离桌沿1拳；

(2)不趴着、躺着、斜着、走路、乘车时看书或看电子产品；

2、保证足够的户外活动时间，每天最好达3.5小时以上；

3、控制电子产品的使用时间：

(1)看电视、电脑每次连续时间不超过30分钟，每次间隔休息不少于20分钟，每天累计不宜超过1小时；

(2)看掌上电子产品（如手机、iphone、ipad等）每天时间不宜超过15分钟；

4、每连续看书写字45分钟需远眺或闭眼休息10分钟以上或做眼保健操或户外活动后再继续学习；

5、自然光线不足时，看书写字时要打开室内大灯，保证房间明亮，同时打开台灯，注意局部学习环境不能过亮和发暗；

6、制定学习计划，按时完成学习任务，作息规律，保证小学生每天睡眠10小时、初中生9小时、高中生8小时。

## 二、定期检查孩子视力并填写视力测量结果记录表

请您约在7月15日，8月5日，8月25日前后检查孩子视力并如实记录至下面的视力测量结果记录表上。

视力测量结果记录表

时间	右眼视力	左眼视力



### 三、每周评估孩子假期用眼行为

请您每周对孩子的用眼行为进行评估，每项满分 10 分，共 10 项，每周总分 100 分；请填写每项实际得分，并计算每周总分；分数与学习成绩无关，请如实填写。

序号	内容	第一周	第二周	第三周	第四周	第五周	第六周	第七周	第八周
1	眼与书本距离 1 尺、握笔时手指距笔尖 1 寸、胸离桌沿 1 拳。								
2	不趴着、躺着、斜着、走路、乘车时看书或看电子产品。								
3	保证足够的户外活动时间，每天最好达 3.5 小时以上。								
4	看电视、电脑每次连续时间不超过 30 分钟。								
5	看电视、电脑每次间隔休息不少于 20 分钟。								
6	看电视、电脑每天累计不宜超过 1 小时。								
7	看掌上电子产品(如手机、ipad、iphone 等) 每天不超过 15 分钟。								
8	每连续看书写字 45 分钟需远眺或闭眼休息 10 分钟以上或做眼保健操或户外活动后再继续学习。								
9	自然光线不足时，看书写字的照明要打开室内大灯，保证房间明亮，同时打开台灯，注意局部学习环境不能过亮和发暗。								
10	制定学习计划，按时完成学习任务，作息规律，保证小学生每天睡眠 10 小时、初中生 9 小时、高中生 8 小时。								
每周总分									

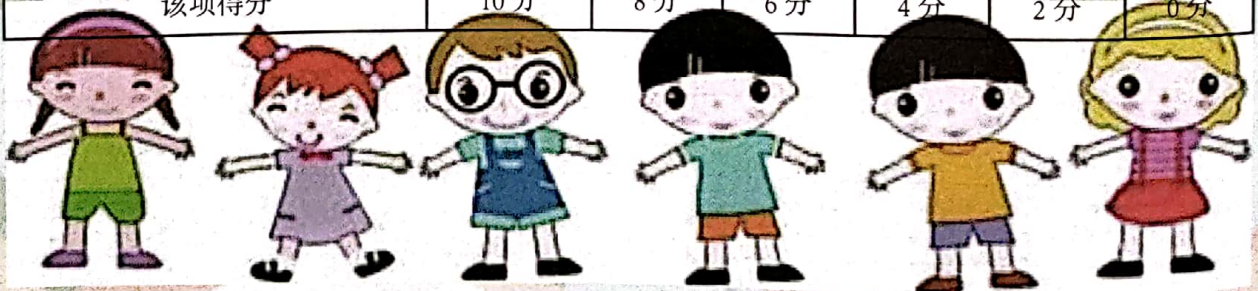
学校

班级

姓名

评分参考标准：每项内容均可按照下表评分，具体评分标准如下

本周做到该项要求的天数	5 天及以上	4 天	3 天	2 天	1 天	0 天
该项得分	10 分	8 分	6 分	4 分	2 分	0 分





# 肥胖防治作业

## 一、坚持引导孩子正确的饮食运动行为

放假期间您要坚持引导孩子做好以下几点：

1、每天吃早餐，早餐的食物量应相当于全天食物量的 1/4-1/3，品种多样，兼顾谷薯类、奶豆类、动物性食品类和蔬菜水果类。

2、三餐规律，定时定量，不饥一顿饱一顿、不暴饮暴食。

3、注意膳食结构平衡，参考中国居民膳食宝塔各类食物每人每日摄入量：

(1) 每天多吃蔬菜和水果；

(2) 每天吃适量的动物性食品；

(3) 每天喝奶；

(4) 油盐要适量；

4、合理选择零食，不影响正餐，少吃甜食（如糖果、蛋糕、点心、巧克力等）；

5、少吃油炸食品；

6、每天多喝白开水，尽量不喝含糖和碳酸饮料（如可乐、橙汁等）

7、减少静坐，控制看电视、玩电子游戏和使用电脑的时间，每天累计不超过 1 小时；

8、每天坚持体育锻炼 1 小时（跳绳、打乒乓球、打羽毛球、踢足球、游泳、轮滑、踢毽子等）。

## 二、每周测量孩子身高、体重，计算 BMI 并评价

请您自假期(7月13日)开始,使用家庭自备或其他场所的仪器器具,每周测量孩子体重和身高一次,并将检查结果记录在“学生体重、身高、BMI 和评价结果记录表”上。

体重测量的参考方法：被测量者脱鞋、脱外套立正站在体重计上，体重计的读数即为被测者的体重。

身高测量的参考方法：被测量者脱鞋，立正姿势背靠墙站立，两眼平视前方，上肢自然下垂，足跟并拢，测量者站在被测量人一侧，在被测量人的头顶轻放一较硬的水平板，使水平板与墙面垂直，读出被测量者身高。

BMI 计算方法：体重指数 (BMI)= 体重 (kg) ÷ 身高的平方 (m<sup>2</sup>)

举例：一个 9 岁女孩儿，身高 1.45 米 (m)，体重 40 公斤 (Kg)，那么这个女孩儿的 BMI=40 ÷ (1.45 × 1.45) =19.02

对照（下页）表格中，9 岁女孩儿的“超重”标准是 BMI 大于等于 18.5，“肥胖”标准是大于等于 20.4，案例中女孩儿的 BMI 是 19.02，因此这个女孩儿属于“超重”的范围，应做好防控措施，避免 BMI 增加，达到肥胖的指标。



表 1、6-18 岁学龄儿童青少年性别年龄 BMI 筛查超重与肥胖界值

年龄 (岁)	男生		女生	
	超重	肥胖	超重	肥胖
6.0	16.4	17.7	16.2	17.5
6.5	16.7	18.1	16.5	18.0
7.0	17.0	18.7	16.8	18.5
7.5	17.4	19.2	17.2	19.0
8.0	17.8	19.7	17.6	19.4
8.5	18.1	20.3	18.1	19.9
9.0	18.5	20.8	18.5	20.4
9.5	18.9	21.4	19.0	21.0
10.0	19.2	21.9	19.5	21.5
10.5	19.6	22.5	20.0	22.1
11.0	19.9	23.0	20.5	22.7
11.5	20.3	23.6	21.1	23.3
12.0	20.7	24.1	21.5	23.9
12.5	21.0	24.7	21.9	24.5
13.0	21.4	25.2	22.2	25.0
13.5	21.9	25.7	22.6	25.6
14.0	22.3	26.1	22.8	25.9
14.5	22.6	26.4	23.0	26.3
15.0	22.9	26.6	23.2	26.6
15.5	23.1	26.9	23.4	26.9
16.0	23.3	27.1	23.6	27.1
16.5	23.5	27.4	23.7	27.4
17.0	23.7	27.6	23.8	27.6
17.5	23.8	27.8	23.9	27.8
18.0	24.0	28.0	24.0	28.0

学生体重、身高、BMI 和评价结果记录表

时间	体重 (kg)	身高 (m)	BMI(kg/m <sup>2</sup> )	评价
第一周				
第二周				
第三周				
第四周				
第五周				
第六周				
第七周				
第八周				

三、每周评估孩子假期饮食运动行为

请您每周对孩子的饮食运动行为进行评估。每项 10 分，共 10 项，每周总分 100 分；请填写每项实际得分，并计算每周总分；分数与学习成绩无关，请如实填写。评分参考标准：

本周做到该项要求的天数	5 天及以上	4 天	3 天	2 天	1 天	0 天
该项得分	10 分	8 分	6 分	4 分	2 分	0 分



# 2020 年暑假学生预防肥胖自我管理表

学校：陈经纶中学嘉铭分校 班级 \_\_\_\_\_ 姓名 \_\_\_\_\_

序号	内容	第一周	第二周	第三周	第四周	第五周	第六周	第七周
1	每天吃早餐，品种多样。							
2	三餐规律，定时定量。							
3	每天多吃蔬菜和水果。							
4	每天吃适量的动物性食品。							
5	每天喝适量的奶类及奶制品。							
6	合理选择零食，少吃甜食（糖果、蛋糕、点心、巧克力等）。							
7	少吃油炸食品。							
8	每天多喝白开水，尽量不喝含糖和碳酸饮料（可乐、橙汁等）。							
9	看电视、玩电子游戏和使用电脑的每天累计不超过 1 小时。							
10	每天坚持体育锻炼 1 小时。							
每周总分								

开学前最后一次测量：

身高：\_\_\_\_\_ m 体重：\_\_\_\_\_ kg BMI：\_\_\_\_\_

右眼视力：\_\_\_\_\_ 左眼视力：\_\_\_\_\_

请将开学前一天的测量结果与首次测量结果进行比较，看 BMI 和视力的变化情况。

您孩子的 BMI 在寒假期间的变化情况？（ ） A 上升 B 下降 C 无变化

您孩子的视力在寒假期间的变化情况？（ ） A 上升 B 下降 C 无变化

（注：只要有一只眼睛视力出现下降就算视力下降）

学生寒假期间实施“健康自我管理”效果的评价：\_\_\_\_\_

家长签字：\_\_\_\_\_ 学生签字：\_\_\_\_\_

温馨提示

1. 防近视控肥胖不应仅仅局限于假期，应该一直坚持下去。
2. 若发现短时间内视力下滑，请您带孩子到正规医院专科进行眼科检查。
3. 假期结束后请您务必将此作业交回学校。

愿孩子在您、老师和我们的共同关爱下，成功实现以下目标：

**近视不发生 度数不递增 肥胖不上身 健康伴一生**



# 北京市中小学生身体健康状况家庭日报表

## 开学前一周（全员填写）

学校：陈经纶中学嘉铭分校    班级：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 家长联系电话：\_\_\_\_\_

日期	是否有下列症状						就诊情况		家长 签字	班主任 签字
	体温	咳嗽	皮疹	腹泻	黄疸	结膜 充血	就诊 时间	就诊 单位		
月 日										
月 日										
月 日										
月 日										
月 日										
月 日										
月 日										

请如实测量并填写体温，症状：否划“/”，是划“√”。

家长签字：\_\_\_\_\_

