

沧州市教育局

沧州市教育局 关于转发《河北省教育厅关于延期开学期间 指导学生在家开展体育强身健体活动的通 知》的通知

各县（市、区）教育局，市直各学校：

现将《河北省教育厅关于延期开学期间指导学生在家开展体育强身健体活动的通知》转发给你们，请认真组织学习传达并结合实际抓好贯彻落实。

附件：《河北省教育厅关于延期开学期间指导学生在家开展体育强身健体活动的通知》



河北省教育厅文件

冀教办〔2020〕14号

河北省教育厅 关于延期开学期间指导学生在家开展 体育强身健体活动的通知

各市（含定州、辛集市）教育局，雄安新区公共服务局，各普通高等学校：

为切实做好我省教育系统疫情防控工作，不断丰富广大青少年学生疫情防控期间居家学习生活，倡导健康的居家学习生活锻炼方式，现将延期开学期间指导学生开展在家体育强身健体活动的有关事宜通知如下：

一、切实高度重视，确保延期开学期间学生身心健康。各级

教育行政部门和各级各类学校，要高度重视延期开学期间广大青少年学生的身心健康，在认真贯彻落实国家和我省相关疫情防控政策要求的同时，积极引导加强体育锻炼，增强身体素质，提高健康水平，确保疫情防控期间和开学后学生的身心健康。

二、开展室内锻炼活动，保持良好身体状态。各市各学校要在疫情防控期间，通过网络、空中课堂、微博、微信等方式，指导家长和青少年学生结合自己的兴趣爱好和生活环境自主选择活动方式。每天开展1小时左右的室内运动，如进行垫上俯卧撑、仰卧起坐、平板支撑、广播体操、器械健身操、健美操、眼保健操、呼啦圈、跳绳、踢毽子、武术操、太极拳等形式多样的强身健体活动。体育教师要通过多种方式给予指导，帮助学生通过居家体育活动，强健体魄，愉悦身心，控制和减少“小眼镜”、“小胖墩”发生率。

三、做好个人清洁卫生，保持健康生活方式。疫情防控期间要少出门，戴口罩，不聚集，保持个人和居家的清洁卫生。要保持作息规律，保证睡眠时间，避免熬夜和过度疲劳。要合理膳食均衡营养，增强自身免疫力和抵抗病毒的能力。要重视家校共育，引导家长积极监督配合，帮助学生及时正面疏导和缓解负面情绪，保持积极、乐观的心态。

四、控制电子产品使用时间，做到合理有度。在家长的指导下，居家学生可以适当使用手机、电脑等电子产品配合学校组织的线上教学活动。要特别注意控制电子产品使用时间，不能沉迷

网络、游戏，影响身心健康。请家长协助教师严格监督学生使用手机等电子产品的时段、时长和内容等，保护好孩子视力和身体健康。同时做好家校互动，陪伴孩子度过一段平安、健康、和谐、愉悦的居家学习生活时期。

河北省教育厅

2020年2月17日

厅内发送：委厅领导。

河北省教育厅办公室

(主动公开)

2020年2月17日印发
