

快乐寒假怎么过 专家为你送“锦囊”

本报记者 李杨

孩子们期待已久的寒假生活即将开始。日前，郑州市教育局专门发布寒假温馨提醒，倡导学生科学合理规划假期生活作息，养成科学健康的生活方式，度过一个健康、平安、愉快而有意义的假期。

凡事预则立，不预则废。如何安排假期生活才更加科学合理？怎样才能度过一个有益有趣、收获满满的假期？本报专门邀请我市各校经验丰富的专家和教师，为各位学生、家长支招。

合理规划有妙招

要想假期生活充实美好，合理的规划安排必不可少。金水区纬五路第二小学专门为学生定制了寒假生活“三十六计”。

“第一计是‘反客为主’。”该校教导副主任王林解释说，从放假之日起至大年三十这一段时间，刚刚结束了紧张的学习生活，学生身心还没有完全放松下来，刚刚学过的知识，印象也相对深刻，这段时间用来完成寒假作业最好不过了。与其让老师、家长来安排自己的假期生活，还不如自己提前完成假期作业，步步为“赢”。

第二计是“走”为上策。“春节期间，最重要的当然是过年了。从大年三十至正月初八这段时间，建议家长一定要带着孩子走一走，看一看，多多了解春节习俗与传统文化，好好感受新年的节日氛围。俗话说：‘读万卷书不如行万里路’，外出旅行，既能够丰富孩子们的

眼界，又能够释放孩子们的压力，更能促进亲子关系。何乐而不为呢？”王林说。

而第三计，则为“无中生有”。从正月初九至开学前夕，收心工作必不可少。人们常说：人无我有，人有我优，人优我精。预习，有备而无患也。王林建议学生在巩固已有知识的同时，也要做好预习工作。提前将下阶段要学习的内容梳理归类，让自己做到心中有数，为开学后紧张的学习生活做好充分准备。

“兵马未动，计划先行。”王林提醒学生在假期伊始一定要分类制定出详细的计划，比如学习计划、读书计划、兴趣培养计划、运动锻炼计划、社会实践计划等。在制定寒假计划后，也不要忘记定期总结和评估计划，可以根据自己实际情况和进展，对原有计划进行评估和调整。

假期安全不“放假”

快乐过寒假，安全不放假。采访中，不少老师都强调了假期的安全问题。

“适当体育锻炼能够让人保持良好、充沛的精力，有利于身心健康，这对于假期中的孩子尤为重要。”郑东新区众意路小学副校长郭雅丽建议各位学生在假期要选择安全的运动项目坚持进行体育锻炼，多与父母、亲朋好友沟通交流，积极参加志愿服务活动及其他健康有益的社会实践。不要沉迷手机、网络，不玩色情、暴力游戏。注意防范电信、网络诈骗，不轻信网络信息，不传播谣言，不与陌生网友见面，不随意点开不明链接。

郭雅丽还提醒大家要注意居家期间的消防安全，学生要在家长的指导下逐步学会使用家用电器。不乱动、乱接电线、灯头、插座等；不要长时间使用电器，以免发热产生短路，电器设备不用时，要及时切断电源；遵守烟花爆竹燃放规定，不在小区内的草坪上、燃气管道旁、高压线下、汽车旁、工棚附近焚烧废纸，燃放烟花爆竹。“另外，也要注意交通安全。外出时严格遵守交通规则，到公共场所首先关注安全出口，讲秩序、不拥挤，服从指挥，避免踩踏。雪天要慢行，不堆积雪、积水覆盖和路况不清的路段。未满12周岁不骑自行车上马路，未满16周岁不骑电动车；不擅自到水边玩耍，不到河面滑冰。”郭雅丽说。

此外，郑州市教育局也专门提醒广大学生和家，寒假期，任何形式面向中小学生的学科类校外培训行为都是不允许的。要警惕隐形变异培训，一些不法分子利用视频平台、直播平台、住宅楼宇开班、住家教师等渠道，开展“地下”违法违规培训。家长朋友们一定要擦亮双眼，坚决不参加此类隐形变异培训。在选择非学科类校外培训机构时，要主动查验证照是否齐全、资质是否具备、教材是否合规等，签订正规合同范本，合理缴纳培训费用。

弯道超车收获多

假期生活既是休整期，又是一个弯道超车的好时期。然而寒假只有短短几周，如何才能做到高效复习和预习呢？

二七区长江路小学教育集团副校长陈亮表示，在复习中，最重要的是善于梳理知识。他建议学生梳理好各科课本中的知识点，自己对所学的知识在整体上有把握，头脑中就能形成知识网络。对平时掌握不太牢固的知识点，要通过复习彻底弄懂弄通，还可以通过做一些典型性、代表性的题目达到复习知识的目的。

“复习过程中，还可以穿插预习，因为新课程和已经学过的课程都是有关联的，通过预习也能找出自己对于旧知识掌握不好的地方，‘温故而知新’就是这个道理。”陈亮建议，在阅读新教材的过程中，发现自己难以掌握和理解的地方，要预先做好记录，以便在新学期的课堂上能够准确记录好知识点。

在寒假，阅读也是每个孩子必不可少的功课，但是如何能够高效阅读，如何能让孩子对读书感兴趣？陈亮也为各位家长提出了建议，那就是针对不同年级孩子的心理特点加以引导。比如：一年级的学生，可以引导他观察细节，复述故事，以绘本为主，用生动的表情、语调、动作调动孩子们的注意力，引导孩子们观察图画上的细节，学会复述一个完整的故事。二年级的孩子喜欢和自己生活有密切联系的故事，家长们

可以根据孩子的这个特点，引导孩子将现实生活与故事联系起来。在引导三年级的孩子阅读时，家长可以在阅读过程中加入预测，邀请孩子们猜测故事情节，比较在不同故事中出现的同样人物或者动物，强化特点记忆。对于四年级的学生来说，系统梳理与拓展非常重要，可以添加科普类书籍，这类书的阅读重点在于学习科学知识。光靠死记硬背来记忆是低效又无趣的，如果能理解知识的内在核心和逻辑，那么，阅读起来会轻松许多。而五年级的阅读书目可以增加一些经典名著，家长们可以扮作说书人，绘声绘色地为孩子们讲述三国、水浒、西游中的故事，带领孩子们走进更大的名著世界。六年级的家长可以和孩子一起对书籍的作者、创作背景进行更加细致的研究，帮助孩子扫清阅读障碍。

“道阻且长，行则将至。只要找准成长的方向并坚持走下去，相信孩子们在寒假中一定能收获满满。”陈亮说。

致敬追光者

走近那些向光而行的一线教师 栏目记者 李杨 周娟

沐光“童”行向阳生



追光者：郑东新区第二实验幼儿园 杨南方
育人心声：乐孩子所乐，想孩子所想，用心倾听孩子成长的声音。

她是晨曦中迎接孩子们的微笑天使，她是操场上活力四射的运动健将，她是游戏中会演会跳的最佳演员，她是教室里能写会画的全能设计师。她像妈妈一样爱孩子，同时，也收获孩子们最真挚的爱。她用自己的力量，呵护孩子的成长，努力成为家长们坚实的后备。她就是郑东新区第二实验幼儿园教师杨南方。

2011年8月，是杨南方第一次走上岗位的日子。在十几年幼教工作生涯中，她始终坚信，教育是一场爱与被爱的修行，更是一份照亮的事。她一直希望自己在教育的路上能成长为一束光，在照亮孩子们的同时，也让自己在光亮之中。

作为一名老师，她倾尽师者慈心，把每一个孩子当成自己的孩子去呵护。在一次家长会后，小宝妈向杨南方讲述了孩子在家的一些表现，如：听到电影音乐就会紧张不已，从不去博物馆、电影院、游乐场等封闭人多的场所。听完小宝妈的讲述，杨南方从教育角度分析原因，积极构想教育对策，与小宝妈妈妈一起商讨制定了“家园观察计划书”，以家园合作的形式鼓励孩子前往公共场所打卡，让孩子在逐步的尝试中突破自己。她还教给家长许多能够强化孩子正向行为表现的小妙招，并推荐了关于帮助孩子建立自信的书籍。经过一段时间的家园合作，小宝在班级表现得越来越自信，也不再惧怕外出。

她深知，老师不仅要关心孩子，更要站在孩子的角度看世界，感受孩子的成长。所以，她总是在早晨孩子们入园时迎着阳光奔向她们，和她们一起奔跑、玩耍，成为能够和孩子们分享快乐、分享秘密的大朋友。在孩子们眼中，她还是无所不能的孙悟空。她能够抱起每一个孩子，能够推动高高的篮球架，能够修理好不小心坏掉的玩具，不管遇到什么样的问题都有解决的办法。

作为一名班主任，她把班上每一位老师放在心上，手把手地教导年轻老师如何有效开展集体教育工作、如何开展一日生活活动、如何书写观察笔记；向保育员亲身示范如何做好班级消毒工作，给予老师生活上力所能及的帮助，努力建立良好的班级工作环境和氛围。

作为一名教研组长，她不忘学习，通过阅读书籍、参观学习、参与培训等形式，持续提高自身专业能力，在教育领域为园内青年教师提供专业指导，帮助教师进一步提高教育教学水平。在开展日常教研活动时，她以身作则，鼓励教师分享教育教学上的经验和思路，引导大家互相交流和学习，及时为年轻老师给予专业知识和技能上的支持与帮助。

杨南方坚信，每一份付出最后都会化为值得，每一位热爱幼儿并对幼儿付出真情和汗水的教师在白发回首时，都将幸福地说：“我得到了人世间最博大的爱。”

以爱育爱致初心



追光者：金水区纬三路小学 徐丽霞
育人心声：爱是教育的灵魂，只有融入了爱的教育才是真正的教育。

1995年，徐丽霞开启了她的教学生涯。至今，她仍清楚地记得第一次上课的情景。当时，她提前到班，站在教室外，看着孩子们在阳光下嬉戏的身影，嘴角忍不住露出笑意。当上课铃声响起，孩子们陆续进班，她站在讲台上，看着孩子们纯真的笑脸，那一刻，她确信，自己实现了梦想，那就是，当一名老师。

在徐丽霞的求学路上，遇到过很多对她影响深远的好老师，所以，梦想的种子在她小时候就已经开始发芽。帮她系围巾的一年班主任，拍着她的背轻声鼓励她的老师，在黑板上徒手画圆的数学老师，板书特别漂亮的几何老师……一路走来，老师们用满满的爱浇灌着她心中的种子，最终让她愿望成真。

所以，她带着一腔热爱，全身心陪伴着一批又一批的孩子们。她说，这是自己一生的追求与梦想，责任与荣光。

多年的从教生涯，让徐丽霞深深懂得，成长比成绩重要，成人比成功重要。在她看来，教育的核心首先应该是让孩子健康地成长。每一天，她潜心钻研，静心备课，精心设计，为学生营造健康的、良好的学习氛围，陪伴他们天真烂漫地长大。

班上有个女生突然变得闷闷不乐，课上总打不起精神。课后，她找到孩子，和她聊天，在帮助她调整情绪的同时，还联系上了孩子的妈妈，陪伴孩子的情绪低落源于家庭矛盾后，她多次和家长沟通，让家长了解家庭环境和家庭教育对孩子的影响。同时，也更加关注孩子，课上不时引导她主动回答问题并及时予以鼓励和表扬。孩子有好的表现和进步，她还即时反馈给家长。慢慢的，这个孩子变得越来越开朗，家庭关系也越来越和谐。

为了鼓励孩子们，她专门刻了一个小印章。课前十几分钟，是学生的阅读时间，每当这时，她都会拿着印章，给表现好的孩子盖一个小印章；课堂上，只要孩子主动站起来回答问题，她也会在孩子的书本上盖个章。她鼓励大家：“每个勇于回答问题的孩子，都是在主动思考，都是最棒的。”上课的时候，她也会随时关注孩子的表现。有时候，讲一些比较枯燥的知识点时，孩子们没有那么活跃，为了调动气氛，她总会找几个表现好的“典型”，大声夸一夸他们，然后给他们盖印章，因此，她的课堂上，孩子们总是倍儿精神。

徐丽霞说，成长的过程是一个不断编织梦想、建立友谊、培养兴趣、磨炼意志、坚定信心和享受快乐的过程，所以，她细心发现孩子的兴趣，给孩子创造培养兴趣的条件，让孩子在宽松的环境里自由自在地成长，度过愉快的童年。她原计划在期末的时候准备几个大礼包，奖励给表现特别好的孩子。一学期下来，她发现，每个孩子都在进步，每个孩子都有闪光点，于是，她给每个学生都准备了一个惊喜小礼物。

她说，自己喜欢和孩子们在一起，他们的活泼可爱、天真善良时刻感染着自己，自己也越来越喜欢这份工作，有了孩子们的陪伴，她觉得自己永远年轻。

倾听诗音 传承经典 “为你读诗”

诗词对于孩子学习生活的影是潜移默化的，从风霜雨露，到草木鸟兽，从家国情深，到塞外战场，感化孩子对天地草木、人生聚散的关怀，诗词能提升孩子的心灵品质，培养他们成为有思想、有感情、有文学修养的人。“为你读诗”栏目，邀请喜爱诗歌的老师，为孩子们读诗、品诗，解读诗词的含义和创作背景，带孩子们走进诗词的世界，让他们真正爱上古诗词，并将优秀传统文化传承下去。

品读诗篇：《元日》



本期读诗人：二七区政通路小学 李佳音

《元日》
北宋·王安石
爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。
千门万户曈曈日，总把新桃换旧符。

《元日》是北宋政治家王安石初次拜相开始推行新政之时所创作的一首七言绝句。宋神宗熙宁元年，神宗召王安石“越次入对”，王安石于是上书主张变法。次年王安石任参知政事，主持变法。当年新年，王安石看到春节景象，联想到变法伊始的新气象，有感而作此诗。

这是一首古代迎接新年的即景之作，取材于民间习俗，摄取老百姓过春节时的典型素材，抓住有代表性的生活细节：点燃爆竹，饮屠苏酒，换新桃符，充分表现出年节的欢乐气氛，富有浓厚的生活气息。

“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏”的大意是：在一片爆竹声中送走了旧的一年，饮着醇美的屠苏酒感受到了春天的气息。“千门万户曈曈日，总把新桃换旧符”的大意是：初升的太阳照耀着千家万户，家家门上的桃符都换成了新的。

诗是人们的心声。这首诗表现的意境和现实，自有它的比喻象征意义。王安石这首诗充满欢快及积极向上的奋发精神，是因为他当时正出任宰相，推行新法。王安石是北宋时期著名的改革家，他在任期间，正如同

眼前人们用新的桃符代替旧日的一样，革除旧政，施行新政。王安石对新政充满信心，所以反映到诗中分外开朗。这首诗，是赞美新事物的诞生如同“春风送暖”那样充满生机；“曈曈日”照着“千门万户”，这不是平常的太阳，而是新生活的开始，变法带给百姓的是一片光明。结尾一句“总把新桃换旧符”，表现了诗人对变法胜利和人民生活改善的欣慰喜悦之情，其中含有深刻哲理，新事物总要取代没落事物。

这首诗描写春节除旧迎新，热闹欢乐的景象，一片爆竹声送走了旧年，人们饮着醇美的屠苏酒感受到了春天的气息。初升的太阳照耀着千家万户，家家门上的桃符都换成了新的。由此抒发了作者革新政治的思想感情，充满欢快及积极向上的奋发精神。这首诗用的是白描手法，极力渲染喜气洋洋的节日气氛，同时又通过元日更新的习俗来寄托自己的思想，表现得含而不露。



扫码观看视频版