

有趣 有益 有收获 快乐寒假这样过

本报记者 李杨

凡事预则立，不预则废。孩子们期待已久的寒假生活开始了，制定一份科学合理的寒假计划迫在眉睫。寒假生活怎样安排才更加合理高效？如何才能度过一个有益有趣、安全快乐的寒假？本报专门邀请了市经验丰富的老师，来为各位学生、家长支招。



航空港区领航学校南校区学生自己动手包饺子



惠济区东风路小学孩子们做灯笼感受节日氛围 (资料图片)



学生手工制作灯笼参与“闹元宵”主题活动 (资料图片)

分段规划更科学

虽然今年的寒假有三十多天的时间，但除去春节几天外，其实时间并不长。采访中，不少老师认为，学生和家长首先要从宏观层面对寒假的特殊性有个整体认识，并进行总体规划，否则，等春节一过，就会发现寒假快要结束了，却还有很多事情没来得及完成。

“学会规划，才能成为时间的朋友。”二七区建新街小学大队辅导员张全忠认为，寒假一个多月的时间，可以划分为三个阶段，每个阶段的重点任务不同。从正式放假到除夕之前，是比较适合完成学习任务的阶段。因为刚刚结束一学期的学习，身心还没有完全放松下来，刚学习的知识印象还比较深，此时写寒假作业效率最高。这一阶段，应该重点完成大部分的寒假作业，同时，多做一些与学习有关的安排，如看书、听读英语等，有机会也可以多参加一些实践活动。从除夕到大年初六，可以放松一下。“寒假期间，最重要的当然是过年了！同学们可以好好利用这段时间，走亲访友，多了解传统文化、感受过年氛围，在安全的前提下外出游玩，释放压力，身心愉悦。”张全忠说。而大年初七到开学前这段时间，重点就是收心，尽快回归上学状态，一方面可以完成剩余的寒假作业，调整作息时间，调整情绪；另一方面准备新学期用品，预习新学期学习内容，为开学做好准备。

劳动实践促成长

如何才能度过一个快乐、充实、有收获的假期呢？

郑东新区龙华中小学大队辅导员刘薇毅认为，寒假安排中，运动和阅读最不能少。她建议，学生每天运动时间不少于一小时，可以选择自己喜欢的球类、武术、健身操等项目进行练习，家长最好也能每天陪伴孩子一起进行体育锻炼，可以拍照记录温馨一刻。每天阅读时间不少于一小时，可以进行整本书阅读，根据老师的建议选一本好书，坚持每天定量、定时阅读。不动笔墨不读书。每天阅读时，可以进行批注，也可以把书中的好词佳句、喜欢的片段摘抄下来，同时，做到“提笔即练字”，字迹端正，书面整洁，养成良好的阅读摘抄习惯。感兴趣的同学还可以录制分享阅读的小视频，介绍自己每天阅读的内容，同时，锻炼自己的口语表达能力。

管城回族区春晓小学校长贾慧娟表示，假期是培养孩子热爱劳动和承担责任能力的最佳时间。每个孩子都是家庭的一个成员，假期里承担一些家务劳动非常有必要。家长可以根据孩子的年龄大小，让孩子认领一两项家务劳动，每天坚持做。但这个劳动不能和奖励挂钩，因为承担

家务劳动是每个成员应尽的义务。孩子的家务劳动可以是摆碗筷、洗碗、倒垃圾、拖地、擦桌子等，是孩子可以做并能做好的。当孩子完成得好，表扬是可以的，但不能是金钱的兑付。“干家务不仅能培养孩子的生活技能，也能增强孩子的责任心。一屋不扫何以扫天下？只有孩子们在家里能承担家务劳动，将来到社会上也能承担班级里的工作，长大后走入社会才能承担社会责任。劳动是实践活动，需要动脑筋，需要眼、手、脑的协调配合，相信会干家务的孩子一定也心灵手巧，更能体贴孝敬父母。”贾慧娟如是说。

金水区未来小学德育处主任范萌萌也建议孩子们每天坚持帮家人做家务，训练自己的劳动技能。“一、二年级的学生可以帮父母分忧，每日参与力所能及的家务劳动，比如扫地拖地、擦桌子、整理收纳、择菜洗菜、做好垃圾分类、收拾碗筷、大扫除等；三、四年级学生可以自己种植一种蔬菜、绿植，学会养护花草，学会包饺子、做凉拌菜、简单炒菜等；五、六年级学生就可以挑战厨房帮工，学习做凉菜、炒菜、甜点、甜品等不同技能，争取在一年一次的年夜饭上惊艳所有人。”范萌萌说。

温馨家园爱相伴

家是温暖的港湾。寒假，也应该是一家人其乐融融的温馨假期。范萌萌建议各位家长要善用假期强化亲子情，让寒假更加“走心”“贴心”。“假期里，和孩子相处时间更加充裕，因此，家长一定要更加关心孩子的生活起居，帮助他们养成良好的生活习惯，要关注孩子的情绪状态，多和孩子沟通，了解孩子的内心世界。”她提醒家长，要理性看待孩子的学习成绩。对失败的接纳最能保护孩子的学习兴趣，激发孩子的学习动力，父母的温暖和理解最能抚慰孩子挫败的情绪。家长也要时刻反思管教行为的最终目的，不要在一味批评中迷失，让批评最终变成发泄自己怒气的窗口。

郑州航空港区领航学校南校区校长刘荷英也表示，每个孩子都渴望被关注，即使家长再累，也要关注孩子，抽空和他们聊天，多花一些时间陪伴他们。家长可以和孩子一起阅读，因为读书也是需要家庭氛围的，告诉孩子要爱读书，不如爸爸妈妈也拿起书本和孩子一起读。家长也可

以和孩子一起听一首音乐、看一场电影，讲一讲自己的过年故事。孩子对成人世界充满好奇，陪着孩子一起做事情，能让他们内心充盈，为他们的寒假留下美好回忆。

留给孩子独自探索的时间。刘荷英也提醒家长们，寒假是学生难得的自我管理时间，可以帮他找一件值得探索的事情，如研究一下魔方，学习一种棋类等，给予他独立思考与探索的时间。

金水区纬一路小学教导处主任武艳玲则建议家长要重视营造家庭仪式感，这对家庭成员之间的和谐发展特别重要。尤其是在寒假期间，传统节日的仪式感会使优秀传统文化厚植于孩子心中。寒假里，可以定期举行家庭例会，家庭成员说一说近期自己的安排，商量一下家庭事务，可以为彼此准备一份新年礼物，感谢对方一年来的辛苦付出，送出一份美好祝愿。一家人可以一起买年货、访亲友，感受浓浓年味，参加写福字、剪窗花、猜灯谜等传统民俗活动，体验春节习俗，弘扬传统文化。

电子产品要远离

没有了老师的督促，没有了定时的课程，假期的开始意味着学生真正进入自主管理阶段。一些家长反映，孩子在假期里最大的“敌人”就是电子产品。有时孩子独自在家，手机作为联络工具必不可少，但离开了家长的监管，孩子又会沉溺其中。

对此，惠济区东风路小学副校长华秀娟给出了自己的建议。她认为，处理这个问题，家长需要智慧，也需要足够的耐心，不能粗暴打骂，更不能放任不管。

“首先，要给孩子立规矩。电子产品使用的时长、浏览内容等都要提前商量好，家庭成员共同遵守，态度要坚决。家中爷爷奶奶也要做到，不能因为溺爱而纵容。在内容方面，可以允许玩一些儿童的益智类小游戏，时间不长，上瘾性不强，一局

几分钟就可以结束。要坚决杜绝孩子玩大人玩的电子游戏，因为这类游戏一局都需要20分钟以上。孩子正在兴头上，家长让孩子放下手机就会非常困难，容易爆发激烈冲突。”华秀娟提醒家长，要给孩子做好榜样，不能回到家就一直看手机、刷微信、玩游戏。特别是不能在家中外放抖音等短视频，这种视频杂音会干扰孩子做其他事情，也给孩子树立了坏的典型。

让孩子远离电子产品，从根本上还是要让现实的任务活动充满孩子的闲暇时光。她建议家长多带着孩子进行阅读、下棋、运动等活动，也可以教孩子做饭、打扫卫生，还可以帮助孩子结交新朋友，建立孩子的“小区朋友圈”，让孩子和朋友去户外玩耍，既远离了电子产品，又培养了社交能力。

时间管理有妙招

分时段明确了月规划，又该如何制定每天的学习计划呢？二七区长江西路小学大队辅导员董慧婷表示，想要制定一份科学合理的假期计划，一定要懂得在做时间预算时留有一定的空间。人们常说“计划赶不上变化”，寒假中也可能有一些计划外的事情“意外降临”，所以计划一定不要排得太满，要留出弹性时间。

采访中，也有一些老师反映，许多家长会和孩子一起制定详细的时间表，每天写作业、学数学、背课文……每一项都有固定的时间。这样的计划表，看上去好像给了孩子详细的操作依据，实际上可操作性并不强。因为小学阶段孩子自控力比较弱，容易拖拉，几次特殊情况下，这样的计划表就成了一张废纸。再者，这样程式化把孩子框在其中，也不利于孩子自主学习能力的形成。

“列计划有一个关键点，那就是重要的事情先做。比如，你的假期小目标是增强身体素质，那么你起床后就首先进行体育锻炼。”董慧婷建议大家可以尝试日清单法，就是将每天的小计划罗列出来，每完成一项就在后面打上对号或者做其他小标记。这样的可视化任务清单，可以让孩子自主掌握完成任务的顺序和时间，更具可操作性。孩子眼看着任务一件一件完成，心里成就感满满，也会让他更加有动力去完成计划。“对每一项任务，都用闹钟计时完成。比如，你要写语文作业，那就为自己规定好在多长时间内完成。20分钟至30分钟为一个时间段比较适宜。这样可以大大提高做事效率。”董慧婷还提醒家长，不要忘了安排休息日，“就算在假期里，也要每周安排一天作为‘完全放空日’，这一天孩子可以不做任何计划和安排，就只是让时间静静流淌。”

安全时刻放心间

快乐过寒假，安全不放假。记者采访到的老师几乎都强调了假期的安全问题。

“首先还是要注意个人安全防护，虽然目前疫情防控进入新阶段，新冠病毒依然存在，做好个人防护要成为我们的一种自觉。健康最重要，建议孩子们减少外出，出门要戴好口罩，保持一定的社交距离，回家要先消毒、洗手。”贾慧娟还提醒家长，冬天冷，居家时要注意用电安全。保障用电安全不能靠吓唬，正确的做法是家长告诉孩子每种家电的正确使用方法及注意事项，并教会孩子正确使用。

安全是幸福的源泉。为了邀请家长在寒假期间做好孩子的安全教育和监管工作，携手共同呵护孩子健康成长，管城回族区紫荆路小学等学校专门发出《致家长的一封信》，对一些安全注意事项进行提醒。

在防疫卫生方面，不在剧烈活动后大量喝凉水；不随便在不卫生的地方乱吃东西，禁止暴饮暴食；不吃生冷食品和腐烂变质的食品；要多喝白开水，少喝饮料；给孩子介绍有关传染病的预防知识。

在消防安全方面，要定时重点对电气线路、燃气等火灾源头进行检查；清理阳台杂物，特别是纸箱、塑料等易燃、可燃物；厨房不摆放易燃杂物，动火不能离人，出门一定要关注燃气；酒精存放远离火源热源，放在通风阴凉处；冬季使用电热毯、电暖器，要购买有质保的产品，不用时及时关闭；离开家时，要随手关闭电源，不私拉乱接电线，不超负荷用电；发现安全隐患要及时整修、及时消除，严防火灾事故发生。

在交通安全方面，过马路时一定要看红绿灯、走斑马线；乘坐公交车一定要等车停稳再上、下车，不要在车厢内打闹，不要在设有斑马线的站台前横穿马路；不要骑自行车上路，也不要带着好奇骑共享单车。

在防溺水方面，要切实监护好孩子，教育孩子不到河边玩耍，严禁在结冰河面溜冰、游戏等。