

居家过寒假 创意仍很多

超长寒假来袭

这份攻略请收好



近期,国内多地报告新冠肺炎本土散发病例和聚集性病例。受疫情影响,我省各地中小学调整了寒假放假时间,大部分中小学生在上周进行了期末考试,进入了寒假节奏。这个假期旅游、户外活动的时间少了,但家长们的担心亦随之而来:孩子在假期中睡懒觉、看电视、上网,生活学习全没了规律,如何让孩子过一个自己快乐,家长放心的假期,家长和老师如何携手帮助孩子做好寒假规划呢?

科学规划作息时间表

假期的目的是休整自我,一方面是身体素质的休整,另一方面是学习的休整。2021年寒假,假期又一次被延长,没有学校铃声的陪伴,没有老师日常的监督,没有集体学习的氛围,同学们难免会放松自己,打乱原有的作息规律。

太原市迎泽区第二实验小学丁老师建议说:“最好的方法是做一份科学的作息表。”她建议要保证早晨合理安排30分钟早读,可以是英语,也可以是语文;每天保证6小时学习时间,学习时间最好固定在上午8:30—11:30,下午14:30—17:30和晚上19:30—21:30;自由时间可以干一些自己感兴趣的事情,看看课外书、电

视,上网,但要控制在一个小时以内;晚饭后适当安排时间读一些好文章、写日记或是读后感,也可以摘抄一些精彩的句子或语段。

合理的作息表首先可以保证睡眠,不要熬夜。其次,可以合理规划假期作业,防止作业拖延到快开学。结合平时老师反馈或是期末检测

情况,引导孩子利用假期查漏补缺。对知识点进行拓展深度,拉伸宽度。在平时,可能孩子只是学到了一些基础知识,在孩子熟练掌握的情况下,假期引导孩子对该知识点进行拓展深度或是拉伸宽度。第三,要提高孩子的学习兴趣,增强亲子关系。对于重点的,或者孩子们不擅长的科目,可以利用假期和孩子一起学习,提高他们的兴趣点,引导孩子好学乐学的心态。

培养综合素质的好时机

寒假里时间相对具有自主性,是全方位培养孩子综合素质的好时机。对于中小學生来说,不仅要关注书本知识,还要把目光放在自己感兴趣的各方面。

养成良好的运动习惯。寒假期间,除了关注孩子的学习习惯,还要帮助孩子养成运动习惯。除了帮助孩子强身健体,还可以帮助孩子释放天性。由于疫情还没有结束,孩子会更多地待在家里,那就更需要通过运动来释放了。虽然不能到人员密集的场所,但可以利用身边的条件,例如每天早上在小区附近跑跑步,根据爱好安排时间踢毽球、跳绳等都是不错的选择。做力所能及的家务。疫情期间,倡议同学们取消聚会,安静地待在家里参与洗碗、洗衣、扫地、整理等力所能及的家务劳动。山西省实验小学兰蔓老师鼓励学生们要多参与家务劳动,假期她给孩子们布置了一项作业,就是每天做一项力所能及的家务,例如自己整理房间物品、打扫卫生,这样做不但可以锻炼孩子生活自理能力及整理内务的能力,更能在学习上养成干脆利落不拖拉的好习惯。同时,还可以减轻家长的负担,也让孩子感受到自己对于家庭的重要性。

多读书,读好书。山西省实验小学四年级的孩子们放假前接到了老师布置的一项任务——读书。与以往低年级的要求不同的是,这个假期老师要求深度阅读,不仅要读,还要用课堂上老师交代的方法进行批注式阅读,并且越详细

越好。兰蔓老师表示“批注”是我国文学鉴赏和批评的重要形式,也是传统的读书方法,即使在21世纪的今天,“批注”同样是有有效的读书方法,对学生来说是一种难能可贵的学习习惯,也是非常有效的学习方法。阅读,是对孩子最好的一种浸润。平时因为孩子忙于功课,阅读面会受到一定限制,而在这个时间较为宽松的寒假,正好可以让孩子大量地读书,训练孩子的阅读能力。家长要帮助孩子养成每天阅读的习惯,对于小学低段的孩子,建议爸爸妈妈坚持亲子共读,帮助孩子喜欢上阅读;对于中高段的孩子,或者说已经有一定阅读基础的孩子,家长就可以和孩子一起选择要阅读的书目,帮助孩子读好书。

努力做好一件事。寒假正值传统节日春节之际,可以借此之机让孩子多了解一些中国传统文化。在春节的习俗中,包含着许多我国独有的文化信息,在喜庆的日子里,应景施教,便可让孩子轻松地增加传统文化的积累,引导孩子做一张手抄报、拍一段短视频等方式表达自己的收获和理想。也可以把书法当作每日都会坚持的活动,坐下来拿起笔一笔一画地在宣纸上游走,既是传统的传承,又是素质的培养。春节里,自己写春联更是一种特殊的体验。同时,根据孩子的特长和兴趣点,鼓励孩子多元化发展,做自己感兴趣的事情。比如可以写一部微小说,创作一幅绘画作品,弹会一首曲子,创作一首歌曲,做一个小手工等,都可以让假期生活丰富多彩起来。

相关链接

寒假作业清单

如果孩子们宅在家没有其他安排的话,希望这些具有趣味性、多样性以及个性化的作业可以让孩子们在假期中边玩边成长。

- 1.每天坚持为家人朗读10分钟文章或者诗词等。
 - 2.自己挑选课外书进行阅读,并作阅读记录,开学后向老师推荐一本喜欢的书。
 - 3.采访5个不同的人,记录整理他们的新年愿望,简要写出自己的采访感受。
 - 4.每日一拍,配以文字,记录寒假生活。
 - 5.与亲人一起观看春晚,尝试对节目进行评价。
 - 6.原创3条新年祝福短信,搜集不少于10副春联,并为家里手写一副春联。
 - 7.当一次小老师,召集不少于三个同伴,尝试上一节语文课,用照片和视频记录过程。
 - 8.收集假期发现的广告牌、电视、杂志、报纸、期刊等上面的错别字,指出错在哪里,正确的字该怎么写,并记录。
 - 9.用图文并茂的办法,以时间为序,编写家庭二十年编年史。每年记录一两件最值得纪念的大事。一句话,一段话均可。
 - 10.研究“年”“钱”“福”字的起源和演变。
 - 11.设计一份2021年台历。
 - 12.和家人罗列年货清单,购买年货,做一个图文并茂的记录。
 - 13.记录每一笔压岁钱的来源及金额,制作一个压岁钱使用方案。
 - 14.家务劳动,帮爸爸妈妈扫扫地,学一下垃圾分类。
 - 15.唱歌、写文章或其他形式,拍个视频或照片,送给老师、同学,祝福新年。
 - 16.留心长辈怎么做客、待客,问一问长辈像你这么大的时候是怎么过年的,通过比较,记录你的体会、感悟。
 - 17.和长辈一起开展一次家庭消防安全自查,鼓励孩子撰写寒假消防安全日记。
- 寒假生活即将开始,科学计划、合理安排,创新内容,才能让孩子们度过一个健康、轻松、充实、有意义的寒假,同时避免假期焦虑、让家庭和睦、孩子和家长都能愉快地度过一段快乐的时光。(李婕)

注意防疫 安全防护

入冬以来,境外新冠疫情持续出现上升趋势,目前,国内河北石家庄、北京、大连等地陆续出现新冠疫情,多地进口冷链食品或内外包装检出新冠病毒核酸阳性。对于中小學生假期防疫,山西省中医院赵大夫建议:

做好个人卫生,文具、玩具等要常做清洁;注意食品安全,不吃生冷、过期食物,尽量避免在外聚餐;日常生活中要做好个人防护,勤洗手,多通风,不聚集,坚持科

学佩戴口罩,随身携带口罩,保持社交安全距离;及时关注疫情动态,减少不必要的出行,减少聚集性活动,非必要不离开居住所在地,避免到中、高风险地区探亲旅游,如确需前往须按要求做好报备、个人防护和健康监测;同时,要关注居家安全,教育和监督孩子不携带火柴、打火机等火种,不玩电、不玩火;用电器时要小心谨慎,及时淘汰达到使用寿命和有安全隐患的电器产品;锅里煮东西的时候人不要离开,燃气使用后要及时关闭阀门。

据《山西晚报》

