

#### 编者按

寒假是孩子们充分体验生活、提升综合素质的一个好机会。假期开始,家长最好帮助孩子制订一个合理的生活时间表,安排好每天的学习、锻炼、阅读和休闲,让孩子学会自我管理,成为时间的主人。

# 寒假生活巧安排



绘图 斌礼

#### 专家观点

## 让假期更充实

榆次区实验小学 乔仁仁

2021年的寒假来得有些措手不及,也打乱了不少家长和孩子的计划。有些家长可能还要上班,孩子该如何度过这个假期,这个问题让他们大伤脑筋。作为一线教师,在这里我给大家一些小小的建议。

首先,上好网课。因为假期来得有些突然,有些班级的期末复习还没有完全结束,学校也为大家安排了网络学习。家长一定要督促孩子按时上好网课,既要保证质量,又要注意降低电子产品对孩子眼睛的损害。

其次,制订读书计划。为了让孩子宅在家里过于无聊,家长和孩子不妨制订一个切实可行的寒假读书计划。平日里忙碌的学习让读书变成了一件奢侈的事情,抓紧假期里的整块时间来读书,不失为一种享受。建议家长和孩子在假期能够一起读书,可以各自阅读自己

喜欢的书,也可以共读一本好书,创造一个良好的读书氛围。

再次,保证充足的体育锻炼。因为疫情的特殊性,宅在家里是比较安全的选择,可是这也大大降低了孩子的活动量。怎么办呢?家长一定要想方设法增加孩子的活动量。比如,可以做好防护,错开人流高峰期,去公园、广场进行户外锻炼。也可以在干扰别人的情况下,在家里做一些适当的体育运动。

最后,做一些自己感兴趣的事情。为了让假期生活的幸福指数提升,一定要给孩子充足的时间来做自己喜欢的事情。兴趣是最好的老师,孩子爱画画就一定给孩子充足的时间来画,锻炼孩子的创造力。孩子爱跳舞就一定给孩子提供跳舞的空间,锻炼孩子身体的柔韧性和协调性。孩子喜欢乐器就鼓励孩子每天坚

持练习,熟能生巧……不管做什么,家长要记住一点,一定不要剥夺孩子选择的权利。

忙碌了一学期的孩子终于迎来了这个宝贵的假期,家长一定要和孩子做好计划,抓住这个弯道超车的好机会,让孩子学有所得、学有所获,同时又能快乐成长。

### 做好寒假计划

**赵浩晴(杏花岭小学 三年五班 小记者证号:H101273):**这个寒假,我大部分时间还是宅在家里。上午听一听网课,然后休息一下,喂喂小鸟,帮外婆做家务。中午画一小时画,剩下的时间看一会儿课外书,然后美美地睡一觉。下午,我除了学习还要做运动,强身健体很重要。这是我的寒假安排,我喜欢这样过。

**张浩珑(杏花岭小学 三年二班 小记者证号:H101275):**这个寒假,我准备阅读完《冰心儿童文学全集》,做好摘抄;坚持打羽毛球,好好锻炼身体,增强抵抗力;还要利用空闲时间多看看新闻和报纸,了解国家大事;最后,和家人一起开开心心过个春节。

**张斯琦(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H101235):**这个假期,我会过得充实而更有意义。每天坚持读半个小时的书,养成良好的阅读习惯。每天加强体育锻炼和做眼保健操。每天还要画一小幅漫画来陶冶情操,在日记本上写写自己的心里话。我想我的寒假生活一定会过得有滋有味。

**刘晓瑶(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H101237):**寒假里,除了要完成老师布置的作业外,我还会多读一些课外书,在增加词汇量的同时,提高写作水平。其次,我的钢琴也该考级了,平时忙学习,练琴的时间越来越少,只有通过假期来加强提高。我相信这会是一个收获满满的假期。

**小记者白欣雨、白欣冉的爸爸:**我是老师,孩子放假,我也进入了假期,我和孩子们迎来了久违的三人世界。我会给孩子辅导文化课,带孩子进行体育锻炼,走进厨房承包了全家的的美食。相信我们会一起度过一个美妙的寒假,我会格外珍惜和孩子们相处的时间。

### 每天与书相伴

**白欣雨(杏花岭小学 三年二班 小记者证号:H210230):**寒假提前来到了,正好上学期间我有许多想看的书没时间看,假期可以痛痛快快地看个够了。我最想看的书是《十万个为什么》,这本书告诉了我许多有趣的知识:长颈鹿的脖子为什么那么长?蚂蚁为什么那么小?珊瑚为什么长得像一棵树?我都特别想知道。如果我懂得了这么多知识,就可以讲给同学们听。想想通过我的努力,同学们可以增长更多知识,那种感觉真是太棒了。

**乔一钧(杏花岭区外国语小学 三年二班 小记者证号:G101317):**假期第一天,我就在妈妈的帮助下列出了寒假作息时间表。这个假期,我给自己安排了许多事情,其中我最爱的还是读书。这也是我期待假期的一个理由,那就是可以有更多时间看书。早在放假前,我就挑选了许多自己感兴趣的,《史记》《记忆大师》《皮皮鲁传》等。有书相伴,在家里我也能遨游世界、放眼古今,度过一个精彩而充实的假期。

**陆佳齐(进山中学 航2004班 小记者证号:H210283):**在这个假期,我要养成读书的好习惯。我计划读10本书,而且要做好读书笔记,我相信到了开学的时候,我的知识储备一定会大有长进。

**郝诗语(杏花岭小学 三年五班 小记者证号:H101268):**面对漫长的假期,我已做好了充分的准备。我会多读书,加大阅读量,做到边读书边思考,大量积累词语,拓宽自己的知识面,争取三天读一本书,并写出自己的感悟。

**张娅琪(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H101240):**寒假,我准备把英语再加强一下,预习下半学期的课程,然后再好好读几本课外书,做好摘抄和记录,度过一个充实而有意义的假期。

### 学会自我管理

**小记者乔一钧的妈妈:**刚一放假,孩子就做好了假期作息时间表,看到孩子的表现,我很欣慰。我深知学会管理时间非常重要,所以在孩子升入小学后,我就有意识地培养他的时间观念,一开始由我来规划,他来执行。二年级后,他开始安排自己的学习和生活,上学时有上学的作息表,假期有假期的计划。虽然有时候还需要我去督促和提醒,但习惯的养成就是要家长陪着孩子一起往前走。我相信总有一天,他会安排好自己的生活与学习。

**小记者陆佳齐的妈妈:**假期刚刚开始,我就和孩子一起做了学习计划,让孩子学会自己管理自己。不仅要做好线上学习,还要多读书、读好书、做好读书笔记。学习之余劳逸结合,玩游戏必须有度,还要多锻炼身体,有一个强健的身体才能更好地学习。

**小记者张娅琪的妈妈:**假期对于孩子来说是充分休息放松的时间,同时也是锻炼自理能力的好时候。孩子自己制订了一个日程计划表,线上学习、读书、坚持锻炼身体、做一些户外运动,把生活安排得井井有条。

### 征稿启事

受疫情影响,孩子们的户外活动时间减少,用眼时间增加。近日,教育部发布中小学生和幼儿护眼要诀,引导孩子假期合理安排学习和生活,科学健康护眼。亲爱的小记者们,你的视力怎么样?你有什么护眼的好方法?家朋友,你如何保护孩子的视力健康?

截稿时间:1月27日