

盼望着，盼望着，对于岛城中小学生来说，寒假终于临近了！在一个学期的充实校园生活之后，你的寒假想要怎样度过？放飞自我、以玩为主？还是劳逸结合、持续充电？话说“寒假不规划，开学差距大”，对于即将到来的寒假，学校有期待，家长有要求，孩子自己可能也有心愿。那究竟应该怎么规划，合理安排生活和学习？不妨一起集思广益。

新鲜

学校布置寒假任务“挺有趣”

寒假是休息的时间，也是开阔视野、提升锻炼的时间，张弛有度才能让孩子走得更远。从岛城部分学校公布的寒假任务来看，一个快乐而有意义的寒假全面覆盖对身、脑、手、心的培养和锻炼。

1月22日，崂山区第二实验小学给家长和学生们送来了一份丰富的假期运动指南，还有详细的体测内容。在体育老师们看来，身体健康是基本，而要获得良好的体能素质，必须通过持之以恒的锻炼才能获得。因此，不管这个寒假有多少书面作业，都不要减少运动锻炼的时间。“假期健身大礼包”里要求崂山区第二实验小学各年级学生根据不同水平进行跳绳、短跑、耐久跑、仰卧起坐等练习，并结合自己的爱好和特长，每天安排不少于30分钟的运动内容，每周至少一次的亲子运动，增进亲子关系。学生和家长可以制作一张电子日历表格，每次参加运动后，都在日历上做标记，填写运动的类型、时间，标注运动感受和运动自我评价等级。

春节是中华民族的传统节日，寒假是学校生活的延续，是由书本走向生活和社会的桥梁。青岛杭州路小学为了让少先队员们拥有一个快乐、充实、有意义的假期，在1月19日至1月28日安排了“新年集五福”寒假德育特色作业暨“红领巾奖章”争章活动，这几天已经有“手快”的学生制作出了精美的龙年头饰，他们发挥想象和动手能力，用彩纸、绸带等素材，打造了各式各样的头饰，不仅增添了浓烈的节日氛围，更展现了创意和劳动的成果。寒假期间，学校将年味十足的劳动体验作业贯穿其中，让学生们在体验中成长，在过程中享受。

平时的学习和生活按部就班较多，假期正是探索新事物，培养创造力的好机会，1月19日，“百年中山路嗨游上街里”市南区冬季研学活动发布，旨在充分发挥市南区历史文化资源优势，创新打造“优学市南”研学实践品牌，丰富多彩的主题研学实践活动激发着孩子们的探索兴趣，市南区多所学校鼓励学生利用假期积极加入到冬季研学实践的队伍中。

期待

家长对寒假规划有“小算盘”

期末考试后，这段时间也是几家欢喜几家愁，毕竟期末检测情况也直接影响了寒假规划的走向。有主张“以学为主”的家长说，“孩子上了五年级后，学习就‘稀里糊涂’，这次期末考试发挥也不理想，因此必须利用假期让孩子补补课，别再只想着玩了。”有推崇“以玩为主”的家长则表示，“不太关注孩子的一次考试成绩，假期就应该充分发展兴趣爱好，因此基本没有安排学习内容，主要以跳舞、练琴、旅游为主，其他时间闲下来多读书就好。”

家有俩娃的赵女士说，“现在老大上高中了，假期不用我帮忙安排，学校规划得很全面，所以我把所有精力都放在刚上小学的二宝身上。”作为“过来人”，赵女士认真总结了经验教训，她认为，寒假是培养孩子好习惯的黄金期，孩子在家待一个多月，一定要督促孩子做点什么。比如自己事自己做的习惯；今日事今日毕的习惯，不能有“拖延症”；还要继续保持有规律的生活习惯，多参与家务劳动等。“这周我就带着孩子一起做了一份假期计划，内容包含自学预习、练字、阅读、锻炼等，希望孩子能坚持完成。”

寒假计划从哪些方面制定？青岛宁德路小学副校长李欣建议家长和孩子们围绕会健体、会阅读、会学习、会生活四个方面考虑。学习的含义是宽泛的，途径是多元的，家长要利用寒假时间，让孩子们在读中学、做中学、玩中学、游历中学，从各个途径收获知识和能力，激发学习兴趣。李欣建议，寒假时间短，中间又穿插了一周春节假期，所以在学习时间的利用上一定要有重点，把主要时间放在最需要突击的薄弱科目，或者平常没有大块时间安排的项目，也可以设计一些探究性更强的假期作业，让孩子有事可做的同时，培养学习的独立自主性。



组图：枣庄小学组织丰富的寒假计划落实双减政策。资料图片

心愿

寒假要孩子自己“说了算”

再好的计划都要靠行动去落实，因此寒假规划的制定要量力而为，也要孩子自己充分参与。崂山区第二实验小学五年级的“小小阅读推广者”戚永睿说，他最喜欢假期可以在无穷无尽的书海里畅游，所以希望父母多给他买一些有趣的书。青岛市实验小学五年级的王雨杨从小立志学习高科技技能，对机械、电子、人工智能等领域有浓厚的兴趣，他的假期有着丰富的科技竞赛培训和活动，“我还喜欢跆拳道、轮滑等运动，所以寒假想充分在这些方面提升和锻炼。”王雨杨说。

同样，中学生的寒假计划也有了自主制定的能力和意愿，家长只需要帮忙监督。青岛启元学校教师李渊建议，学生们可以主动与老师和家长沟通商量，共同制定出“有序、有趣又有意义”的寒假计划。在这个过程当中，可以参考三个“三分之一”的时间安排：第一个“三分之一”是自己用来每天完成学科作业的时间，包括朗读、背诵、阅读、习

作、计算练习等；第二个“三分之一”可以用来按照学校的体育锻炼指导，每天运动，同时参与家庭劳动、生活实践等；还有一个“三分之一”的时间，则可以自主安排，根据自己的兴趣爱好去做一些期待已久的事情。在这个过程中，家长们要学会适当留白、大胆放手。这样才能让孩子们逐步懂得如何去科学管理假期时间。

在假期安排阅读时间上，老师们尤其提出可以多读几本有价值的书，充实自己的文化底蕴，扩展自己的阅读量，初中阶段课外阅读总量不少于300万字。初中生、高中生还可以积极参与志愿服务实践或开展社会调查活动，通过服务社会，让自己成为关心社会、关心生态、关心发展的一员。总体而言，寒假养成珍惜时间的良好习惯，做到劳逸结合，张弛有度，规划好每一天的学习生活，享受完成一个个目标任务的成就感，在假期过后相信会让小伙伴们刮目相看。



相关链接

“美好寒假”需要多向奔赴

寒假在即，各地教育部门陆续发出通知，确保学生过一个安全、健康的“美好寒假”。各级各类学校也纷纷采取措施，从上好本学期“最后一课”、积极引导学生过有意义的寒假等方面，为“美好寒假”创设良好氛围。离开有规律的校园学习生活，离开专门教育力量的监督监管，寒假是一个青少年学生成长的特殊时期。教育部门、学校、教师、家长以及社会各界都从“我能做什么”“应该做什么”“如何保障落实”等角度积极而为。

市北区教体局发布“给参加校外培训学生家长的一封信”，明确指出谨慎选择非学科类校外培训，不参加违规学科培训，按照“双减”要求，校外培训机构不得占用国家法定节假日、休息日及寒暑假组织学科类培训；培训机构不得一次性收取或以充值、次卡、代管、代存等形式，变相收取时间跨度超过3个

月或60课时的费用，且不得超过5000元。同时倡导各学校做好假期作业设计、假期家访等工作。

家长则在科学沟通、构建和谐家庭育人环境和亲子关系的基础上，指导孩子制订科学的假期学习和生活计划，既不过分干涉孩子的假期学习，避免人为制造“第三学期”，又要给孩子补上“亲情课”“家务劳动课”“阅读素养课”“社会文化实践课”等，构建一个充满家庭育人智慧的假期亲子成长环境。

“美好寒假”还离不开社会育人环境的供给到位。当前岛城各相关职能部门持续净化节假日文化环境、社会环境，积极创设节日全环境立德树人氛围，提供必要的场馆育人设施以及专门针对青少年的红色教育、历史文化、海洋科技等研学主题活动，让青少年沉浸到“社会育人氛围”的善意关爱和呵护中，一个有意义的寒假美好可期。