



如何度过一个有意义的寒假？

芝罘区国翠小学任敏老师来支招

经过一个学期的奋斗，孩子们迎来了期盼已久的寒假。如何度过一个有意义的寒假呢？记者就此采访了芝罘区国翠小学任敏老师。

YMG全媒体记者 盖鹏 通讯员 王晓君

坚持规律作息，保持适量运动

“放假后，不少孩子打破了原来的作息习惯，晚上熬夜，早上不起，不仅严重损伤身体，还影响了白天的生活和学习。因此，家长要尽量保证孩子的饮食起居与在校期间同步，科学合理地安排孩子的日常活动，帮助孩子养成良好的作息习惯。”任敏老师告诉记者。

那么，孩子如何在假期保持规律作息呢？任老师建议，家长可以和孩子共同商量制定寒假作息时间表，约定好起床、睡觉、用餐、学

习、运动、玩耍的时间。在自主制定时间表的过程中，孩子遵守作息时间表的动力就会被激发，也能体会到管理自我的快乐。时间表一旦制定好，家长可以通过提醒、奖励等方式，督促孩子落实到位。

蔡元培曾说过：“人的健全，不但靠饮食，尤靠运动。”任老师表示，强健的体魄是一切的前提和基础，一个身体健康和精力充沛的孩子，会有清晰的头脑，能更好地学习和生活。寒假是孩子修身养性

的重要时期，孩子通过保持适当的体育锻炼，养成良好的运动习惯，磨练意志，增强体质。根据《国家学生体质健康标准》测试内容，小学低年级的孩子每天坚持一分钟跳绳1组、坐位体前屈3次；中高年级的孩子每天坚持一分钟跳绳2组、一分钟仰卧起坐1组、坐位体前屈3次。另外，任老师鼓励孩子还可以根据自己的实际情况选择跑步、跳绳、打球等体育运动，以提高身体素质，增强免疫力。

培养阅读兴趣，养成阅读习惯

“不少家长反映，孩子在家总是忍不住玩电脑、手机等电子产品，根本静不下心来读书；喜欢看漫画书、小说，对经典著作没兴趣；读完一本书后，根本不知道这本书讲的是什么……”任老师说，“家长一方面希望利用寒假时间让孩子重拾阅读兴趣、培养阅读习惯，另一方面又担心孩子看书时囫囵吞枣，无法从书中获取知识。”

对此，任老师给出了以下建议。阅读兴趣并不是天生就有的，而是需要培养和引导。作为

家长，应该从孩子们的角度出发，了解他们的需求和喜好，给予他们合适的支持和鼓励，让他们从“要我读”到“我要读”，从而激发他们的阅读兴趣。寒假期间，家长可以引导孩子围绕某一感兴趣的“课题”进行“主题式阅读”，通过阅读大量相关读物，对这个“课题”有全面、系统的了解，从而在阅读中收获快乐。

对孩子而言，选书的过程，是培养趣味的过程。“最适合孩子的书，一定是孩子愿意读的书。对

孩子影响最大的书，也一定是孩子爱读的书。家长应该给予孩子选书的权利。”任老师说，家长可以和孩子们一起商量，为他们提建议；也可以根据畅销榜或专家推荐，给他们一份合适的书单以供选择；最好是带着他们去书店，由他们自行挑选。家长可以把孩子选的书都放在一个地方，告诉孩子这是他自己选的书，要读完，让孩子建立责任感。尊重孩子的感受，让阅读成为快乐的体验，孩子才会爱上阅读。

承担家务劳动，学会自我管理

寒假时，家长应该鼓励孩子利用假期时间不断地学习和探索新领域。“家长可以把孩子想做的、应该做的事情全部列出来，按照重要性和紧急程度进行排序，将优先级最高的3至4件事作为假期的重要任务。”任老师表示。

假期里，家长可以根据实际情况，陪伴孩子参加一些社会实践活动，如去福利院做志愿服务。孩子不仅开阔了眼界，还提

高了实践能力。在家里，孩子要学会自我管理，做一些力所能及的事，既能从劳动中感受到喜悦，又能培养不怕吃苦的优秀品质。“另外，新年快到了，孩子可以制作春节传统习俗手抄报、写春联、包饺子等，体验中华优秀传统文化，十分有意义。”任老师说。

“家长如何培养孩子参与劳动的热情和热爱劳动的好习惯呢？”针对记者的提问，任老师解答道，

家长可以在家中给孩子设置“家庭劳动小岗位”，培养孩子的家庭责任感。家长还可以制造一些和孩子互动的机会，如一起置办年货、做美食、大扫除等，共同感受劳动的乐趣。

“希望孩子们都能度过一个充实而有意义的假期。利用难得的寒假，在‘玩中学，学中玩’，丰富自己，提升自我，以更好的面貌迎接新学期。”任敏老师说道。

校园新闻

芝罘区新海阳小学 举行劳动教育宣讲

为激发学生的劳动热情，提高学生的劳动能力，近日，芝罘区新海阳小学全环境立德树人宣讲团成员周楠老师为三年级学生做了主题为“以劳为美·育见成长”的宣讲。

周老师从劳动的含义、劳动的意义、尊重劳动成果等方面，为学生上了一堂生动的劳动实践课。最后，周老师呼吁大家从身边的小事做起，热爱劳动。

通讯员 周楠 狄凌云 郝涛

烟台星海艺术学校 加强学生冬季安全教育

为增强学生的安全意识，提高自我防护能力，近日，烟台星海艺术学校加强对学生的冬季安全教育。老师通过真实的案例，让学生了解在日常生活中可能遇到的安全隐患，并教育学生在遇到危险时如何进行自我保护。

通讯员 王美珍 贺婷婷

开发区金东小学 开展家庭教育志愿服务

近日，开发区金东小学组织部分家庭教育志愿者开展了以“家校携手同行，共育幸福花开”为主题的志愿服务活动。

活动中，家长们纷纷提出了自己在教育孩子中遇到的各种问题。家庭教育志愿者结合自身的教育教学经验，用专业的知识、生动的案例，耐心细致地解答了相关问题。

通讯员 王敏敏 王大鹏 范承玮 姜哲云

开发区第八小学 用信息技术提升课堂教学效果

近日，开发区第八小学开展了青年教师信息技术与学科融合课例展示活动。

课堂上，授课教师充分运用各种信息技术手段，巧妙穿插闯关游戏，营造了精彩纷呈的新型信息化教学环境，增加了信息渠道和课堂教学容量，实现了“学教评一体化”有效互动。此次活动，提升了教师的教学水平，激发了学生的学习兴趣。

通讯员 曲晓琴 丁晓静

