



合理定计划 充实过寒假

——潞州区建东小学教师王泽北谈科学利用假期固强补弱

本报记者 马艳霞



时间如白驹过隙,快乐而充实的一学期校园生活已经结束,大家期待已久的寒假模式开启。面对寒假的到来,家长和孩子的想法是不一样的,孩子想的是放松、玩耍,过一个轻松愉快的假期,父母想的是如何让孩子在学习上不松懈。

如何合理安排假期时间,让孩子度过一个“健康、快乐、充实”的假期呢?近日,记者采访了潞州区建东小学教师王泽北,请他谈谈家长和孩子怎样查漏补缺,充实度过寒假。

查漏补缺 固强补弱

王泽北认为,假期是孩子离开课堂,进行短暂放松和调整的一段时间,要让孩子以轻松的心态完成假期作业和学习,首先要考虑假期计划的可行性,否则再完美的计划也是一场空。在执行计划中,家长要充分认识到孩子是主动执行者,家长只是一个辅助实施的角色。所以,建议家长充分调动孩子的积极性,通过交流和引导,让孩子以积极、乐观的心态实施计划。

“制定寒假计划,安排好每天

要做的事情,按计划有条理地进行。”王泽北表示,每个孩子可以根据自己的情况,选择记忆效果最佳的时段,安排需要背诵的语文、英语等内容,复习效果会事半功倍。在晚上睡觉前,可以在脑海中过一遍当天复习的知识点,效果会很好。另外,一天中各学科的复习应该穿插进行,有利于提高学习效率。

如果孩子有偏科问题,那么首要解决心态问题,比如很多孩子数学不好,主要是害怕数学,认为自

己没有数学天赋。建议这部分孩子把自己薄弱的学科放在每天复习的第一门来做,这时精力比较集中,克服困难的信心也会增强。“其实只要努力,大部分孩子的偏科现象可以纠正。”王泽北说,除了在弱项上多花些时间外,强项也不能放松。

寒假里,孩子们也要充分利用时间安排一些体育活动,既能强身健体,又能调节身心。例如,跳绳、乒乓球、羽毛球等都是不错的选择。

劳逸结合 张弛有度

“让孩子们度过一个心情舒畅的假期,必须张弛有度。”王泽北说,在制定寒假计划前,家长应该先听听孩子的心声,尊重孩子的意愿,根据个人兴趣和特长,给予他们一定的独立空间。不能将孩子的假期安排得满满当当,让孩子喘不过气来。

每一个孩子的基础条件以及成长节奏是不一样的,所以家长在引导协助孩子制定假期计划时要充分考虑孩子的具体情况,制定一些小

目标,让孩子跳一跳“够”得到。如:改正一些小缺点,保持一些好习惯,或者弥补学习上的一些薄弱之处。另外,寒假期间,孩子整体学习状态不像上学时一样紧绷,高强度的学习计划,孩子很难坚持下来。要尽量做到劳逸结合、张弛有度,可以半个小时为单位制定任务,另外每天可以留一至两小时的空白时间,用于调整。

假期,部分家长不能充分征求

孩子的意见、倾听孩子的心声,了解孩子的想法,而是过多地融入家长意愿,甚至完全是家长说了算。那么,孩子自己对此就没有责任心,也不会有担当意识,自然而然就不会配合执行这所谓的“寒假计划”了。因此,在制定假期计划时,家长要通过交流和引导,比如想去哪里玩、想看什么书或者电影,这样既可以提高孩子完成计划的积极性,又可以合理分配学习和玩耍时间。

强化责任 提升能力

“寒假并不是学校生活的延续,家长应该利用好假期这段时间,注重培养孩子的综合实践能力,而不是让孩子做一个学习机器。”在王泽北看来,家长要真正理解假期的意义,换位思考,站在孩子的立场上面对假期,才能让孩子们真正度过一个开心愉快、有意义的寒假。

寒假里,孩子绝大部分时间都是与家人在一起的,家长要发挥榜样示范作用,通过良好的言行举止、生活习惯和学习习惯,潜移默化影响孩子。可以适当分解一部分家务事给孩子,让孩子通过参与家务事,

感受家庭责任感。比如让孩子去市场买菜,给孩子安排洗碗、打扫室内卫生等事项。当孩子真正付诸行动时,家长要及时给予表扬和鼓励,让孩子感受到参与家庭事务的快乐和重要性。

寒假恰逢春节和元宵节,家长必须多关注孩子的教育,适当提醒孩子切莫过度沉陷于娱乐之中,要做好假期计划的执行。在走亲访友过程中,做好礼仪教育,让孩子学会正确待人接物;在亲人团聚过程中,家长要做到尊重长辈、孝敬老人,通过以身示范让孩子继承优良传统;节日期间,家长要引导孩子

注意饮食,切莫吃喝玩无节制,打乱生物钟;教育和引导孩子有计划地安排压岁钱开支等;积极引导孩子参与社会实践活动,比如去敬老院看望孤寡老人、到儿童福利院慰问等,让孩子在参与社会活动的过程中,增强爱心、同情心和社会责任感。

王泽北建议,家长在寒假里除了照顾好孩子的生活起居,还应利用这段时间,帮助孩子调整状态,养成良好的学习生活习惯。只要计划安排合理,孩子们就能度过一个内容充实、丰富有趣的高质量假期。

孩子安全不容忽视

寒假来临,这让中小学生们开心不已,他们盼望着能自由玩游戏、结伴外出,在家独享自由时光,但孩子们在享受快乐假期的同时安全问题也不容忽视,因此寒假期间家长应给孩子系上“安全带”,做好安全防范,防止各类安全事故发生,让孩子们度过一个平安快乐的假期。

“时时讲安全、事事讲安全、人人讲安全。”作为父母要时刻绷紧安全这根弦,平日里对孩子的去向要了如指掌,及时提醒和发现问题,做到监管到位。假期,保护孩子安全的责任从学校转移到家庭,家长首先应当承担责任,加强安全防范意识,保障他们的假期安全。千万不要出现孩子“无人管”的局面,对于工作比较繁忙的家长,一定要处理好自身工作与假期安全关系,尽可能抽出时间和孩子在一起,帮助他们合理安排好假期生活。

关注安全、关爱生命。家长应帮助孩子们牢固树立“安全第一”的思想,增强自我保护意识,提高防范能力、自救能力和辨别是非的能力。孩子外出时要征得家长的同意,并向家长告知去向,在外不食用来历不明的食品,不吃“三无”食品;树牢冬季防溺水意识,不私自或结伴到封冻的河面溜冰、玩耍、穿越冰面。发现有人溺水时要冷静果断,切忌盲目施救;注意交通安全,不打闹嬉笑,做到“一让二看三通过”;遵纪守法,不去是非之地,不和陌生人搭讪,不为“小事”打架滋事、不围观打架、不在禁放区域燃放烟花爆竹等,若遇暴力侵害要及时告知监护人或拨打110报警;自己在家时,如有陌生人来访,不私自开门、不攀高,避免事故发生。

安全责任无小事。此外,学校也应加大力度强化寒假安全教育工作,做好科学、规范、高效的安全教育,培养学生应对各种突发事件的能力。

只有一生平安,才有美好未来。孩子的安全需要全社会共同努力,为孩子筑起一道牢固的安全屏障。只有这样,才能让孩子们在有安全保障的前提下,享受美好假期。

信息荟萃



1月30日,潞州区实验中学举行“祥龙昂首盼 筑梦启新程”2023年度教师颁奖典礼暨迎新联欢晚会。整场晚会既有唯美灵动的歌舞表演,又有振奋人心的颁奖仪式,充分展现了实验人团结拼搏、敢于争先的精神风貌,表达了该校不忘初心、牢记使命,全力办好人民满意教育的奋斗豪情。

本报记者 梁栋 田雨 摄

长治七中 同课异构展风采 聚焦课堂促成长

本报讯 1月30日,长治七中举办同课异构活动,进一步深化课堂教学改革,探究高效课堂教学模式,提高教师专业水平和业务能力。

同课异构尊重不同教师之间的个体教学差异,鼓励每位教师基于自己的教育理念和学情特点进行教学设计。参与活动的每位教师巧思设计、勇于创新、深入剖析,呈现了一场异彩纷呈的教学盛宴。赛课结束后,各教研组分别针对本组赛课教师的课堂表现进行全方位点评,授课教师析教材、探学情、论教法、悟得失;听课教师品优点、评不足、研素养、找方向,碰撞出智慧火花。

此次活动,为该校教师搭建了展示自我风格、相互学习借鉴的平台,促使教师在比较中反思、在反思中提高,赋能教学成长。

市实验中学 组织地震应急演练 增强安全意识

本报讯 放假前夕,市实验中学开展地震应急疏散演练活动,增强师生防震减灾意识,培养师生自我保护、自救互救、团队协作的基本能力,营造和谐安全的校园氛围。

演练前,学校对师生进行了地震安全知识培训,之后各班班主任对疏散顺序和路线做了具体安排。随着地震警报响起,各班班主任迅速组织学生就地避震,并指挥学生用正确的躲藏姿势紧急避震。在老师的组织下,学生迅速有序地按照预先指定疏散路线撤离至指定地点。整个疏散演练过程中,师生们反应迅速、动作敏捷、配合默契、井然有序。

生命安全记于心,防震演练践于行。通过此次防震疏散演练,师生们提高了自身紧急避震、自救互护的应变能力。

长治十三中 开展红色研学涵养师生德行

本报讯 日前,长治十三中组织学生走进黄文秀先进事迹展览馆,开展“研学向未来,我们在路上”主题红色研学活动,涵养师生德行。

“读万卷书,行万里路。”当天,在讲解员的带领下,该校师生重温了黄文秀在良好家风的影响下,从小刻苦学习立志成才,毕业后担当奉献、回馈家乡的感人事迹。此次研学活动,让学生在游中学、学中悟,不仅在学校教育和社会教育之间起到了很好的衔接作用,还在培养学生文化素养等方面发挥了重要作用。

去年以来,长治十三中深入落实立德树人根本任务,先后开展了“家校共育5+2”“百名教师访千家”等系列活动,编纂了《家校连心,静待花开》系列校本课程,学校德育工作亮点频出,获得了良好社会反响。

(赵晨晨)

潞州中学 邀请优秀毕业学子返校交流助力发展

本报讯 近日,潞州中学举办“优秀学子情系母校分享交流会”,特邀优秀毕业学子返回母校,与学弟学妹就寒假安排、心态调整、计划制定、学习方法等问题展开交流。

“榜样力量,青春领航。”来自清华大学、北京大学、外交学院的3位优秀学子介绍了自己高中三年的学习、生活经历以及高考复习阶段提升弱势学科成绩、全力保持最佳状态方面的心得体会和经验做法,鼓励学弟学妹树立远大目标志向,积极学习,及时反思自身不足,不断提升学习效率,直至走向成功、圆梦高考。精彩的演讲,不时博得现场师生的热烈掌声。

交流会结束后,在场学生纷纷表示受益匪浅,不仅让他们感受到大学的魅力,开阔了视野,同时也为他们接下来的学习生活注入了无限动力。

潞州区新华小学 组织师生写春联迎新年 传承传统文化

本报讯 日前,潞州区新华小学师生欢聚一堂,开展“墨香迎春,同写春联”主题活动,在传统书法文化的浸润中,共同迎接新春的到来。

活动中,学生老师齐参与,将新春的祝福和生活的热爱融入笔墨之间,一笔一墨、一横一竖、一撇一捺,书写着各种吉祥祝福的春联。师生通过这些活动,进一步了解春联、福字的内容、历史、民俗、意义及呈现方式,感受中华优秀传统文化的魅力。

润物细无声的德育教育,胜过千万言语的说教。该校抓住一切教育契机,让孩子们更好地认识和领会中华优秀传统文化,培养学生爱国主义情感和动手创作能力,让学生在实践学习中、成长,为学生的终身发展奠基。

(本栏稿件除署名外由本报记者马艳霞撰写)



辞旧迎新之际,潞州区实验幼儿园洋溢着喜庆气氛,伴随着欢快的锣鼓声和精彩的舞龙舞狮表演,“出彩中国年”主题活动正式拉开序幕。此次活动让孩子们体验到了浓浓的中国年氛围,感受到了庙会带来的节日气氛,加深了对传统节日的认识和了解。

成明明 摄