

## 寒假不虚度,成长正当时 这份“充实寒假”指南请收好

■本报记者 王菲娜 李想 文/图

随着寒假来临,孩子们暂别校园,迎来了一段可自由支配的美好时光。如何让孩子在假期既放松身心,又有所收获,避免陷入“无所事事”或“过度补习”的两种极端,成为许多家长关注的焦点。近日,记者专访了幼儿园、小学、中学各学段一线教师,结合不同年龄段孩子的身心发展特点,送上针对性的寒假规划建议,助力孩子们在假期里蓄能充电,收获成长。

### 习惯养成

#### 规律作息,保障身心健康

寒假期间,科学规划时间不仅能让孩子的假期生活更有序,更能帮助其养成自主自律的良好品质,为长远成长奠定基础。

“想让孩子假期不‘昼夜颠倒’,关键是提前规划+正向引导。”南安市实验幼儿园副园长王亚雯表示。

王亚雯建议,家长可在假期前与孩子共同制定作息计划,明确起床、睡觉、玩耍等时间节点。在此过程中,要认真倾听孩子制定计划的缘由,充分尊重他们的想法,让孩子成为自己时间的主人。同时,建立简单的奖励机制,例如孩子坚持规律作息一周,便可兑换一次亲子出游或心仪的绘本,以此调动孩子的积极性。此外,日常生活中要多给予孩子正向反馈,像“今天按时起床,咱们上午才有充足时间去公园看冬日暖阳呀”,让孩子切实体会到规律作息带来的益处,进而更有动力坚持下去。

“相较于幼儿园的趣味陪伴,小学生的寒假规划,要注重张弛有度、因材施教。”南安市第九小学教务处副主任陈盼盼认为,家长可引导孩子自主列出每日任务清单,家长仅从旁提供建议,不强行干预。比如让孩子决定先写作业还是先运动,并自主设定完成时限。同时设置奖励机制,若孩子一周内按计划完成任务,可给予心仪的书籍、文具等奖励;若未完成,则引导孩子分析原因,如是否因贪玩耽误时间,下次应如何调整。通过反复实践,让孩子体会自主安排时间的成就感,逐步养成合理规划的习惯。

对于中学生,南安市实验中学政教主任陈海柱建议,按日制定学科学习计划,明确作业内容,涵盖中考冲刺专题、背诵抄写与习题组合等内容,同时布置实践任务,提供10项社会实践供学生自选,并明确每日学习与实践时长的合理配比。同时,嵌入“自我检查”节点,如在2月7日、15日等时间,引导学生复盘学习进度,及时调整规划。此外,要



孩子们参与户外活动,保持身心健康,过一个充实的寒假。

求学生每日应进行30分钟体育锻炼并固定打卡,实现“学练结合”。

### 亲子共度

#### 互动交流,增进情感

校园生活中,家长与孩子相处时间有限,而寒假则是亲子互动的黄金期。

针对幼儿,王亚雯建议,家长每天预留30分钟到1小时的专属亲子时间,放下手机,全心投入,比如共同制定、复盘修改寒假计划,有效提升孩子的参与感与期待感。同时,多开展贴近生活,让孩子参与决策实践的亲子活动,如打造家庭图书角、上街买菜记账、组织家庭义卖,或是参与“古城徒步”“丈量成功街”等本土文化体验活动,让孩子在互动中感受到被重视,收获快乐与成长。

“在小学阶段,陪伴孩子的过程中,家长每天至少预留10分钟高质量陪伴,放下手机,和孩子一起读绘本、搭积木或聊聊天。”陈盼盼表示,即使每天只有10分钟的高质量陪伴,也能在孩子的心中留下深刻的印记。

“家长是学生在假期中的重要陪伴者和监督者。”陈海柱也表示,不论对于哪个年龄段的孩子来说,家长都要做好志愿服务陪同、体育打卡监督、微视频创作支持等工作,在“监督”与“放手”间找到平衡。

### 兴趣拓展

#### 发现热爱,释放潜能

寒假是孩子放松心情、自由探索的好时光,如何让孩子在假期既玩得

开心,又能维持学习兴趣呢?

王亚雯表示,想要在寒假维持孩子的学习兴趣,核心就是把学习藏进游戏和生活里,让孩子在玩耍和体验中主动探索。不用刻意安排“学习任务”,而是要抓住生活中的小契机——比如逛超市时,和孩子一起数水果、认价格标签;包饺子时,让孩子帮忙分面团、数一数要包多少个,在动手过程中自然培养数感。也可以陪孩子玩一些趣味小游戏,像“冬日寻宝”——在家附近找冬天的叶子、小石子,观察它们的形状和颜色,或者玩积木搭建,鼓励孩子说说自己搭的是什么,锻炼语言表达能力和空间思维能力。

王亚雯提醒,别用成人的标准去“改造”孩子的兴趣。孩子可能今天喜欢玩沙子,明天又迷上听故事,这都是正常的。家长不应强求孩子坚持某一项兴趣,应顺应他的兴趣节奏,提供合适的材料和陪伴,让孩子在自主探索中,慢慢找到真正喜欢的事。

如何平衡兴趣班与自由玩耍的时间,是许多小学生家长关心的问题。陈盼盼给出了建议:平衡的关键在于“尊重意愿+控制数量”。在选择兴趣班时,要以孩子的主动喜好为前提。对于低年段的孩子,兴趣班数量不宜超过1—2个;高年段的孩子,也不应超过2—3个,以免占用过多自由玩耍的时间。要知道,自由玩耍是孩子探索世界、发展创造力的重要途径,绝不能过度压缩。

陈盼盼还推荐了一些适合孩子的兴趣活动:艺术类如绘画、手工、乐器启蒙,有助于培养孩子的审美能力和专注力;体育类如游泳、跳绳、羽毛球,能增强孩子的体质;科学实验类如种植绿植、做简单化学小实验,能激发孩子的

探索欲望;此外,书法、棋类等活动能够锻炼孩子的耐心和逻辑思维能力。

### 心理呵护

#### 关注问题,积极引导

寒假期间,孩子易出现任性、孤独感、游戏沉迷等心理问题,做好孩子的心理呵护,也是寒假规划的重要一环。

王亚雯表示,幼儿出现任性行为,是安全感需求和情绪调节能力不足的表现,家长可通过“共情+规则+引导”积极应对。面对孩子的任性行为,不纵容、不打骂,待孩子情绪平复后建立温和规则,给予有限选择权,找到行为背后的需求并对症下药。

针对小学生常见的孤独感、游戏沉迷等问题,陈盼盼给出了具体引导方式。对于孤独感,鼓励孩子约同伴线下玩耍、参与社区活动,或通过亲子游戏、外出游玩填补情感空缺;对于游戏沉迷,先了解孩子沉迷的原因,再通过丰富线下活动转移其注意力,同时与孩子共同制定明确的游戏规则并严格遵守,杜绝粗暴禁止。

陈盼盼还强调,为孩子建立安全感,核心是“真诚倾听+平等交流”。家长要放下身段,以朋友的姿态与孩子沟通,不打断、不评判,让孩子敢于表达真实想法;可运用“开放式提问”“共情回应”“分享自身经历”等亲子对话技巧,拉近与孩子的距离,让孩子感受到被理解、被接纳。

对于中学生,陈海柱建议,通过孝心实践、感恩书信等活动搭建亲子沟通桥梁,以参与社会志愿服务、探寻传统习俗等活动丰富孩子的精神生活,帮助孩子疏解负面情绪。



教育资讯

## 寒假家访暖人心 家校共筑成长路

本报讯(记者 王菲娜)都说家访是班主任德育的第二课堂,寒假第一周,南安各校纷纷组织教师入户走访,及时了解寒假期间学生生活、学习和思想方面的情况。

在南安市第三实验小学,为了确保家访工作有的放矢、精准高效,避免形式化走访,学校召开专题部署会议,明确家访工作要求与重点。各年级组、班主任结合学生在校表现、性格特点及家庭基本情况,制定个性化家访方案,梳理沟通要点,真正做到“访有目的、谈有实效”。

家访过程中,老师们详细反馈学生在校的课堂表现、行为习惯及综合素质发展情况,客观分析学生的优点与不足,针对不同学生的学习困惑、心理特点,为家长提供科学的家庭教育指导方法,分享家校协同教育的经验与技巧。同时,老师们耐心倾听家长的心声,细致了解学生在家的学习生活环境、兴趣爱好,以及家庭的教育方式和家长的教育诉求,认真记录家长对学校教育教学、班级管理、后勤服务等方面的意见和建议。

这些家访活动得到了家长们的热烈响应和高度评价。家长们纷纷表示,感谢学校和老师的用心付出,通过面对面的交流,自己也更加清晰地了解了孩子在校的真实情况,也学到了科学的家庭教育方法,今后将更加积极地配合学校工作,与老师携手共同助力孩子成长。

## 南安市国专第二幼儿园 开展教师讲故事比赛

本报讯(记者 王菲娜)近日,南安市国专第二幼儿园举行教师讲故事岗位练兵比赛。

比赛中,老师们凭借标准流利的普通话、清晰有力的吐字,紧扣故事情节灵活调控语速、精准拿捏语气,用富有感染力的语言与生动传神的表情,将一个个经典故事娓娓道来。有的化身灵动可爱的小动物倾情表演,有的通过情景互动拉近了与听众的距离,有的借悠扬音乐烘托氛围,让在场听众仿佛沉浸式走进奇妙的童话世界。

经过激烈角逐,比赛最终评选出一等奖、二等奖、三等奖及优秀奖若干名。

“讲故事比赛是岗位练兵的重要载体,不仅为青年教师提供了展示自我、交流学习的平台,更以赛促学、以赛促研,有效提升了教师的语言表达能力与教学实践能力。”该园园长戴阳阳表示。

## 南安市第八小学 开展“迎春送福”志愿服务活动

本报讯(记者 王菲娜)近日,南安市第八小学党支部开展党员志愿者写春联赠祝福活动。

活动现场,墨香四溢。“骏马奔腾迎盛世,春风得意谱新篇”“百花绽放春光好,万马奔腾气象新”等一副副春联,在党员志愿者们的手中诞生。他们挥毫泼墨,笔锋游走间,一个个苍劲有力的汉字跃然纸上,仿佛在诉说着新年的美好愿景。

随后,党员志愿者们小心翼翼地将写好的春联与福字整理好,逐一送到每位老师的手中,为大家传递着新春的温暖与祝福。

## 南安市第二小学 开展主题党日活动

本报讯(记者 王菲娜)近日,南安市第二小学开展“追寻先烈足迹 争做时代先锋——革命精神赋能高质量发展”主题党日活动。

在讲解员的引导下,党员们分别参观了泉州华侨革命历史专题陈列馆、华侨将军叶飞专题陈列馆,认真聆听革命先辈筚路蓝缕、浴血奋战的感人事迹,党员们通过观看珍贵历史影像、图片和文献实物,重温叶飞将军的革命历程,感悟其历史功勋。一幅幅画面、一件件文物,生动展现了泉籍华侨的奋斗历程和作出的卓越贡献。

随后,全体党员教师整齐列队,重温入党誓词。铿锵有力的誓言回荡在展厅,既是对革命先烈的深切缅怀,更是对初心使命的郑重宣誓。

此次主题党日活动,南安市第二小学党员们纷纷表示,将以革命先辈为榜样,传承和弘扬革命精神,把从活动中汲取的力量转化为实际行动,立足本职岗位,努力提升教育教学水平。

## “青蓝”携手话成长 南安三小举办成果分享会

本报讯(记者 王菲娜)近日,南安市第三小学举行“青蓝结对”学期成果分享会。

活动现场,南安市第三小学教师林雅婷、卢成林、李冬妹依次登台,结合自身经历,分享了“青蓝结对”活动中的成长感悟与实践收获。

卢成林以“共读同行、课堂互鉴、研思共进、点滴珍藏”为脉络,讲述了自身的成长历程。在“课堂互鉴”环节,他借助多份听评课实录,详细拆解了指导教师在教学设计、课堂调

控、重难点突破等方面的悉心指导。在“研思共进”部分,他分享了亮相课从备课、磨课到最终呈现的全过程,着重讲述了指导教师如何引导他立足学情优化教学方法、如何针对课堂生成问题调整教学策略,让他深刻领悟到“教学有法,教无定法,贵在得法”的教育真谛。

林雅婷则聚焦“共读同行”的深度交流,带来了一场思想盛宴。她以经典教育著作《夏山学校》为切入点,分享了与指导教师围绕“儿童本位的自

由”教育理念展开的多次研讨。林雅婷表示,这种沉浸式的共读研讨,不仅拓宽了她的教育视野,更让她学会以更包容、理性的视角看待学生成长,将“以生为本”理念融入日常教学的每一个细节。

李冬妹以“点滴珍藏”为题,将结对期间的暖心瞬间一一呈现:指导教师课后耐心细致的评课指导、深夜发来的教学课件修改建议、遇到教学困惑时的悉心点拨、毫无保留的班级管理经验分享等。李冬妹表示,“青蓝结

对”不仅是技能的传承,更是爱心与责任的传递,指导教师的言传身教,让我对“教育”二字有了更深刻的理解。

此次“青蓝结对”学期成果分享会,不仅全面总结了本学期的帮扶成效,更搭建了一个相互学习、共同进步的交流平台。未来,南安市第三小学将持续深化“青蓝结对”工程,不断完善帮扶机制,让薪火相传的育人传统在校园中生根发芽、开花结果,为教师队伍注入持久动力。”该校负责人表示。



南安市融媒体中心(宣)