

四个规划样本 打造快乐寒假

■记者 陈良和

每到寒假,不上学的孩子与继续上班的家长之间总有一场拉锯战:孩子方面,没了每天作业的困扰,时间可自主支配,自是欢呼雀跃。而当孩子的生活被无限制的自由充斥着的时候,家长即担心平日的好习惯被彻底打破,从而导致生活无序。

虽然春节家长能和孩子一起度过,但毕竟还有3周左右的时间没有家人陪伴,如何才能让孩子的寒假不至于虚度?赶在寒假到来时,本报采访一些学生、班主任及家长,综合各方意见,根据学龄制定4个样本,供家长参考。

幼儿阶段: 目标:寒假生活必须是快乐的

- 打造方式:

1.与幼儿一起制订寒假一日生活作息表。让孩子在假期保持在幼儿园养成的良好学习和生活习惯,如自己吃饭,按时午睡,自己穿衣等。

2.适时地对孩子进行安全教育,让孩子懂得一些初浅的安全防范知识。教育孩子遵守交通规则,注意交通安全;不玩电,不玩火;教育孩子注意饮食卫生,不暴饮暴食,尽量别让孩子燃放烟花爆竹,以防意外事故发生。

3.利用春节期间走亲访友的有利时机,向孩子进行礼貌、传统美德等方面的教育。

4.让幼儿承担力所能及的家
- 务,如:倒垃圾、摆板凳、摆碗筷等等。

5.带孩子去户外走走,多让孩子感受新年的气氛,可以让他们把过年期间心中的感想画出来,家长也可以用文字或照片记录孩子精彩瞬间,这些以后都可以放到孩子的成长档案中的。

6.抽空陪孩子阅读绘本,一起看少儿节目、春晚等。

7.为孩子制定一个简单的锻炼计划,通过踢毽子、跳绳、跳皮筋等游戏项目保持孩子的运动量,春节期间亲友来往较多,鼓励孩子与同龄的孩子进行集体游戏,从中引导孩子学会社会交往。
- ## 小学阶段: 目标:走进社会“大课堂”
- 打造方式:

1.小学生有一定的自主能力,家长可以放手让孩子做一些独立的活动,可以参考的活动包括:
 - 收集不同树叶,了解瑞城都有哪些树木,如果根据收集的树叶在网上找到相应的资料就更佳;
 - 可以去花鸟市场给孩子买盆植物,培养他们的观察能力,如水仙等;
 - 让孩子办一份民俗小报或画一幅画;
 - 让孩子列一个计划“压岁钱怎么用”,或陪着去一趟银行,了解理财知识;
 - 让孩子收集春联,制作“春联集”,这个可操作性十分强,通常一个小区找下来,就能搜到厚厚的一本,从中还可以让孩子了解汉字的演变过程;
 - 让孩子学会感恩,至少给三个以上的亲友打电话拜年,或者让孩子在寒假为家长做一件事;

·让孩子了解民俗,动手做一个元宵节灯笼,或者选取有关“龙”的儿歌、古诗、谜语、成语、短信、祝福语等。

2.利用寒假,带孩子走入大自然。旅游在放松心情的时候,也能让孩子获得许多对自然的感性认识,培养对自然奥秘的好奇心与探索心。如果能够制定一些主题去旅游,如旅游目的地的过年风俗之类的,就更好了。

3.带孩子去图书馆、玉海楼、利济医学堂等,也可以制定一个主题,如瑞安的历史、人文等,增强孩子人文知识素养。

4.过年期间民间各种演出较多,如广场、社区等,家长可以带孩子去观看演出,让孩子走进生活,有机会接触社会。

5.寒假有大量的贺岁片上档,父母可陪孩子看一两场电影,也可引导孩子写影评或口述日记。

初中阶段: 目标:汲取生活中的“养分”

打造方式:

1.初中生已经有了一定的学习习惯和学习能力,所以一定要制订一个寒假计划表,安排好每天的作息时间。寒假是一个放松的时间段,但家长可以安排孩子利用这段时间把自己薄弱的地方补习一下,如果安排补习,尽量尊重孩子的意愿选择老师,一个让孩子喜欢的老师,往往可以改变孩子对某一学科的态度。

2.作为初中生,家长带孩子参加一些社会实践活动,比如到敬老院看看孤寡老人,去福利院看看儿童。

3.寒假恰逢春节,正是补上感恩这一课的好时机。家长可以带孩

子到乡下,看看农村里的情况,或者用一部分的压岁钱买些玩具送给同龄的贫困儿童。

4.家长可以有针对性地推荐几本书,让孩子选购、阅读并写读后感,通过阅读,既可以了解社会热点,也可以积累知识和信息。可以让孩子参加短期的国学班。据记者了解,像和气来等国学班在年内年外都有推出公益性的短期的培训班。

5.此外,也可以尝试让孩子完成一篇反映过年情景的习作;让孩子跟家长学习一项小技能;进行一次家乡过年风俗的采访;陪同家长进行一次年货选购,了解生活水平的变化情况;每天进行半小时的体育训练,等等。

高中阶段: 目标:放松为主学习为辅

打造方式:

1.无论期末考试成绩如何,父母不能整天把成绩挂在嘴边。考虑到高中学习较为紧张,竞争激烈,提倡除寒假作业外,让孩子自己查漏补缺。高三学生可关注各大高校的招生动向,有意识地上网找相关信息,为自己以后的学习提供全面的参考。

2.允许孩子自己制订学习时间表,每天可安排读书、学英语等,计划外的时间可自由安排。

3.要加强锻炼,每天可安排一定的时间打羽毛球、篮球、跳绳等。

4.适当地安排一些家务活动,如洗碗、洗衣服、擦地板甚至是烧菜煮饭,或独立办理一些小事,如买飞机票、动车票、银行存取款等,为适应大学生活提前做一些准备。

5.对学有余力的孩子,可布置课外社会实践、拟写调查报告等拓展型学习任务,如瑞安市民的环境保护意识、低碳生活主张等。

龙翔高中 举办 2012 年 元旦文艺晚会

本报讯(记者 林长凯 通讯员 金春玉) 2011年12月23日晚,龙翔高中成功举办“龙腾凤翔、自强不息”2012年元旦文艺晚会。本次文艺晚会共演出31个节目,演出近4个小时,整场演出紧张、热烈、有序,节目表演精彩纷呈,台下掌声不断。

经过全体师生的共同努力,在学校领导的支持和政教处、团委、音美组的认真筹备下,本次活动顺利地完成了各项演出任务,取得了良好的效果。同学们用高昂的歌声唱响胸中的宏愿,用优美的舞姿昭示来年的美景,用青春的活力创造绚丽的生

活,用横溢的才华创造龙翔高中美丽的明天!

龙翔高中非常重视学生各方面能力的培养,极力为学生提供能展示自我、锻炼自我的平台,本次活动就是其中的一个方面。通过这个表演平台,学生不仅展示了自己的表演才能,更重要的是锻炼和培养了自己的表现能力、适应能力和创造能力,有力地促进了学生的全面发展,大大提高了学生的综合素质。

据了解,龙翔高中今后还将通过开展各类活动,丰富校园文化生活,增强师生热爱学校、热爱学习、热爱工作、热爱生活的情感。

相关链接:

三种“假日病” 家长防着点

电视电脑勿沉迷

寒假期间,很多学生喜欢闷在家里“放松”自己。女生没日没夜地煲剧、男生则沉迷于玩游戏机。专家指出,学生正处于生长发育阶段,长期对着电视电脑屏幕容易造成视力下降、头疼、耳鸣、食欲不振、大脑疲劳、精神萎靡或紧张等状况,长时间的电脑辐射也会使大脑变得迟钝。专家提醒,学生假日玩电脑应有合理时间安排,看电视或电脑超过半小时就应休息一会儿,站起来活动一下,或通过远眺、看绿色植物、做眼保健操来消除眼部疲劳。小学生尤其不能连续看太多动画片,这类节目画面变化较快,对孩子眼睛的刺激大。

饮食一定忌过量

上学的时候赶功课不够睡,假期很多学生就放任自己赖床补回平时的睡眠不足,假期里往往起床时家长都已经上班了,没有新鲜的早餐,孩子大多以饼干、面包、零食充饥;还有些贪睡的孩子一觉就睡到中午,跳过早餐直接吃午饭……有一些家长为了解决孩子的午饭问题,常常把一大包食物塞到冰箱,让孩子自己吃;有的孩子吃方便食品或者到外面餐馆解决午餐问题。春节期间,应节食品含糖分较多,油腻,营养不足;假期同学聚会、逛街,活动多,孩子不吃正餐,在路边饿了就吃,饮食不健康不规律,导致春节假期成为学生胃肠道病多发期。

作息切记要规律

作息不规律是学生假日最大问题。有的孩子到半夜还在看书、看电视或是打游戏,由于玩得高兴,兴奋过度,睡觉时还可能失眠。生长激素分泌主要就是在晚上,如果得不到充足的睡眠,生长激素分泌不足,就会影响到孩子的生长发育。家长应督促孩子养成良好的生活习惯,不能因为一放假就一切都放松,还是要继续培养早睡早起、规律作息、合理饮食的好习惯,睡眠时间不宜过长,也不宜过短,保持在八、九个小时为宜。家长还应引导孩子多参加户外活动,带孩子一起外出运动,或是去看表演等,既能促进亲子感情,也可以促使孩子走出封闭的环境,多与外界接触,呼吸新鲜空气。