

合理计划 持之以恒 躬身践行 名师解析寒假成长密码

寒假即将开启,假期里藏着怎样的成长密码?中小学学生又该怎样去设计度过自己的寒假生活?日前,石家庄市两位教学名师,解析寒假成长密码,为学生快乐、充实度过2026年寒假提供了指导性建议。

□本报记者 安迪 孔琳

马跃新春启寒假 少年奋进“正青春”



李伟霞,石家庄市第五十四中学教学副校长,高级教师,河北省骨干教师,曾获教育部“一师一优课、一课一名师”活动“优课”,遵循“以生活为课堂,用道理引成长”的教育理念。

马年寒假脚步渐近。马,藏着奋进的劲头、坚韧的毅力与协作的力量,正值成长关键期的初中生,不妨以“马上行动”“马不停蹄”“万马奔腾”“马稳行远”四字为纲,合理规划假期,在充实与温暖中收获成长,策马扬鞭遇见更好的自己。具体建议是:

马上行动,让假期规划落地见效。初中学习循序渐进,假期的自主安排离不开即刻执行的魄力。不必纠结计划是否完美,定下目标便马上行动:先梳理上学期薄弱学科与知识点,立刻制订寒假计划表,合理分配学习、休息与活动时间;当天任务当天完成,马上落实每日1-2小时高效学习,优先收尾寒假作业,针对性整理数学错题、积累语文美文、背诵英语单词,不拖延、不敷衍;同时马上调整作息,杜绝熬夜刷手机、沉迷游戏,以规律作息为新学期储备满满精力。

马不停蹄,让自我提升持续发力。假期正是深耕积累的好时机,成长脚步绝不能停。马不停蹄深耕阅读,每日留半小时沉浸书籍,品读《朝花夕拾》《西游记》等经典,摘抄词句、记录心得,让书香浸润心灵;每天至少一小时户外锻炼,跑步、打球、骑行皆可,在持续运动中增强体质、磨砺意志;利用碎片时间巩固旧知识,保持学习习惯,让假期成为稳步提升的加油站。

万马奔腾,让成长之路暖意同行。单马疾驰易累,万马奔腾方显力量,互助同行才更有温度。假期里,在家中主动分担家务,与家人并肩打理生活,做家庭里的暖心一员;和同学组建学习小队,分享心得、共破难题,在互助中共同进步;参与社区志愿服务、春节民俗体验,与邻里携手传递温暖,感受传统文化魅力。同时珍惜亲情陪伴,多与父母沟通交流,春节共办年货、贴春联、包饺子,让家庭温情与同伴暖意,汇成成长路上的磅礴力量。

马稳行远,让平安底线筑牢心间。同学们要时刻绷紧安全弦,安全为先,这是寒假里策马前行的底线。

寒假时光短暂珍贵,它从不是学习的暂停键,而是成长的加油站。愿同学们带着马上行动的果敢、马不停蹄的坚韧、万马奔腾的热忱、马稳行远的清醒,在假期里深耕积累、躬身实践,以张弛有度的节奏提升自我。新岁启程时,愿大家满载收获,策马扬鞭,以昂扬姿态奔赴新学期。

成长密码 从制订合理计划开始



周颖霞,石家庄市鹿泉区精英小学教学副校长,中央教科所教学优秀案例设计评比一等奖获得者。

藏在寒假里的成长密码,并非遥不可及,只要科学规划、自律坚持,便能在寒假中拉开成长的差距。

首要密码是制订合理计划。无计划的假期,如同无舵的航船,极易在玩乐的浪潮中迷失方向。建议同学们结合自身学习情况与兴趣爱好,制订一份张弛有度的寒假计划表。计划表中既要纳入学习任务,巩固旧知、预习新课,也要预留充足的休息与娱乐时间;既要保障睡眠,又要参与户外活动,让身心得到充分休养。计划的制订要贴合实际,避免任务过载导致难以执行;计划的执行要持之以恒,杜绝“三天打鱼两天晒网”。

夯实成长的核心密码,是深耕知识的沃土。寒假是查漏补缺、拓展视野的黄金时期。同学们可以利用假期,将错题本作为“攻坚手册”,逐一梳理错题背后的知识点,扫清学习障碍。针对语文、英语等积累性学科,坚持每日阅读、背诵,在经典名著中汲取养分,在英文小短片中培养兴趣。与此同时,同学们还可以跳出课本的局限,借助科普纪录片、历史读物、线上公开课等资源,探索课本之外的广阔世界。无论是宇宙的奥秘、历史的风云,还是艺术的魅力,都能成为拓宽认知边界的窗口,让知识的积累从被动接受变为主动探索。

丰富成长的重要密码,是投身实践体验。成长从来不止于书本知识,更在于生活实践中的点滴感悟。寒假期间,同学们不妨主动承担力所能及的家务,在扫地、洗碗、整理房间的过程中,培养自己的责任意识;积极参与志愿服务,在关爱老人、保护环境的行动中,学会奉献与担当;尝试学习一项新技能,无论是烹饪一道美食、弹奏一首乐曲,还是掌握一项运动技巧,都能在不断尝试中收获成就感,提升自身素养及能力。这些体验,会将书本上的道理转化为真切的生活感悟,让成长的底色更加绚烂。

守护成长的关键密码,是涵养自律品格。寒假正是考验自律能力的试金石,面对电子产品的诱惑,同学们要学会自我管理,设定每日使用时长,不沉迷游戏和短视频。面对制订好的计划,要做到言出必行,不因一时的懒惰拖延时间。自律不是压抑天性,而是学会在自由与规则之间找到平衡。当自律成为一种习惯,才能在无人监督的环境中,始终保持向上的姿态,使成长的脚步坚定而稳健。

寒假时光宝贵而短暂,成长的机遇稍纵即逝。愿大家都能解锁藏在寒假里的成长密码,以规划为帆,以努力为桨,在实践中探索,在自律中前行。待到新学期钟声响起,定能带着满满的收获,奔赴更加美好的新学期。

现场·聊聊

寒假计划

□黄春丹

下周就正式放寒假了。小学中高年级的孩子们,期末考试成绩出来了吗?考得怎么样?一定是家长最关心的问题。其实,关心孩子的期末考试成绩,主要是看他这个学期的学习情况怎么样,看看哪个方面学得比较薄弱,然后在寒假这个加油站可以有针对性地查漏补缺。另外,考试成绩只是学习赛道的阶段性检验,孩子全方位的成长,寒假这个加油站的作用,意义非凡。

根据以往经验,有些孩子在刚放寒假的头几天,突击式地把所有的作业都做完,然后就彻底放松了。等到开学时,上学期学的内容,基本忘光了,新学期适应很困难。另外一批孩子就是先不着急,刚放假,一定要好好玩几天,彻底放松一下,结果玩儿着玩儿着,就把寒假作业这个事儿给忘了。等到快开学的时候才发现还一个字儿没写呢,或者只写了一丁点儿,只好在开学前突击完成。作业是写了,记住了多少不好说。

这两种寒假写作业的方式都是不可取的。比较而言,有位家长朋友从孩子小学中年级就开始参与孩子的寒暑假假期计划制订与实施的做法,颇值得称道。

这位家长先是跟孩子一起分析他期末考试呈现出来的薄弱环节,然后一起制订假期计划,怎么高效利用假期作业合理有效地查漏补缺。再看看发了多少假期作业、都有什么科目、每本假期作业有多少页,把作业化整为零分解到假期每一天需要完成多少页。之后就是约定好放假就是要轻松点,在保证规律作息的情况下,每天上午孩子可以睡到自然醒,起来后趁着头脑最清醒时,把当天的作业做完。如果遇到不会的、不清楚、不熟悉的地方,一定不能放过,要翻开课本,把相关内容再认真地回顾、学习、记忆,力争做到高效复习。这样利用假期有针对性地查漏补缺与预习新课,能有效实现“弯道超车”。家长跟孩子定好规则,做好计划后,就是严格执行,引导孩子学会自我管理,调整学习状态,慢慢地培养自主学习能力。

最重要的是,这位家长深知假期是跳出日常学习模式、专注综合素质提升的黄金期。因此,孩子每天用几个小时完成假期作业之后,家长不再给孩子添加各种硬性的学习任务。其他的时间让孩子自己规划做什么,家长辅助执行。比如看大片、做手工、学做饭、打球、到图书馆看书、到博物馆看展览、跟同学聚会、跟父母走亲戚等等。到了高年级的假期计划就包含了志愿服务、社会调查、短期实习等,初步了解社会运作,培养责任感与同理心。总之,尽量把假期生活安排得丰富多彩,兼顾必须做的事和孩子想做的事,让学习与兴趣相互促进,让孩子在生活的立体大课堂中,开心地学到平时无法学到的东西。这位家长认为,学期中难以深入发展的爱好,可以在假期通过计划集中尝试,从中探索孩子的兴趣与潜能,为孩子未来发展方向或终身兴趣开启一扇门。

当然,假期里总有些日子会有突发状况,造成当天的学习计划没能完成。此时,家长就会跟孩子商量把当天没有完成的作业后延一两天,但必须及时补上,尽量做到不拖拉不堆积,要轻量高效完成。

编筐编篓,贵在收口。假期结束前一周,亲子要一起回顾整个学习计划完成情况,总结收获,抓紧弥补不足,并从中提升孩子的成就感和自信心,开心展望迎接新学期。

这位家长感慨,因为一个个安排并执行得明明白白的假期计划,自己的孩子在在学习上越来越不用家长操心,学习也越来越好,综合素质与生活能力、自我管理能力、解决问题和创造力等都在不断提升,亲子关系始终很好。

由此可见,没有计划的寒假容易在浑浑噩噩中流逝。而一份主动规划、认真实施的假期计划却意义非凡,它是一份赋予假期方向、深度与成长的个人蓝图。

怎么样?赶紧行动起来,制订一份独属于你们的亲子时间的假期计划并认真执行起来,收获一段充实而无憾的时光、一份满满的成长吧!



□盛世长安小学学生寒假中剪窗花。(资料图片)