

寒假开始了,经过一学期的紧张学习,孩子们可以暂时放下书包,享受多彩的假期生活了。然而,面对依然严峻的新冠肺炎疫情防控形势,孩子们如何健康、充实地度过这个“史上最长”的特殊寒假呢?市教育局对此作出系统而细致的安排,多位中小学校长和老师提出一些有针对性的建议。

# 疫情之下,健康快乐度寒假

本报记者 田雁

## 寒假享轻松 安全要先行



当前疫情防控形势复杂严峻,为做好全市师生和学校的假期疫情防控工作,增强风险意识和防控能力,确保师生健康和校园安全,市教育局日前下发通知,从压实疫情防控责任、加强重点环节管理、加强重点人员管理、加强重点场所管理等方面进行了安排部署,健全完善学校疫情防控链条,确保师生行程可追踪、健康可监测、安全有保障。同时要求各县区、各级各类学校放假前集中开展一次安全宣传教育活动,引导学生假期做好居家疫情防控,减少流动聚集,加强体育锻炼,均衡膳食营养,保障充足睡眠,增强自身免疫力,提高防病意识和自我防护能力;引导学生养成勤洗手、常通风、少聚集、一米线、公勺公筷分餐制、科学佩戴口罩、保持社交距离、公共场所不随地吐痰等良好的卫生习惯和健康的生活方式。

寒假前夕,全市各学校通过主题班会、微信群、校园网、《致家长的一封信》等多种形式,对学生和家长进行了全方位安全教育。

市实验小学通过各班级微信群发出《疫情防控重要通知》和安全提示,向家长宣传新冠肺炎科学防控知识。平城区47小发出《寒假安全告知书》,提醒家长时刻掌握孩子行踪,做好安全防范。

平城区文兴小学、31小等学校以《疫情防控致家长一封信》的形式,对配合学校做好疫情防控提出具体措施,同时为师生和家长普及冬季常见传染病的主要症状及预防措施。

平城区文慧小学、御东一小等学校则在线上发出“疫情防控从我做起”的倡议,倡导学生养成文明卫生好习惯,争做卫生健康文明的传播者。

全市各学校积极协调家长做好学生健康管理、自我防护、心理干预疏导等工作,积极构筑家校联合防线,护航学生健康,让孩子们充实地度寒假。

市教育局特别提醒学生及家长,制定假期计划时,务必将全国新冠肺炎疫情防控形势、保障自身健康和下学期顺利返校作为重要因素来考虑。

## 宅家放松莫放纵 学习娱乐互促进

放假后,没有了学校约束和老师监管,如何合理安排作息、做到学习娱乐两不误,是对学生自身的一大考验。大同二中校长王丽建议,不妨在放假之初,和父母商量着制定寒假生活计划表,将每日的安排以书面形式呈现出来,如计划好每天做作业、看课外书、娱乐、锻炼的时间等,切记要每天复盘,一日三省,这样才能取得长足进步。

“寒假是‘充电’的好时机,不再限于课本的阅读能给学生更多自由选择空间,学生们可以听从兴趣的指引,制定好阅读计划。”对于阅读什么书、怎么阅读,王丽建议,不妨按照“扬长避短”的原则进行,即“拓展+补充”,对擅长、了解的知识领域可以再拓展,对欠缺的弱项领域进行补习“填充”。她还提示家长们“开书单不如教会孩子如何学习更有效。”

“寒假生活要有‘自主性’并能‘劳逸结合’。”大同三中校长贾建国认为,寒假有着承上启下的连接作用,可以趁假期把上学期的知识梳理一遍,查漏补缺,同时提前预习下学期的内容,为新学期的

学习作初步安排。

除了书本学习,贾建国建议学生们多进行体育锻炼,还可以根据自己的兴趣做一些有价值的事情,补充自己的多样性。

在市实验小学校长王玉荣看来,假期要以休息为主,但休息不等于浪费时间,假期可以不用像上学那样早起,但仍要科学安排作息,要善于“积极的休息”。王玉荣认为,“积极的休息”就是要学会管理时间,“只有会休息才会学习。可以放松但不要放纵,不需要太紧张,也不要太慵懒。”

“春节是家长给孩子普及传统文化知识的好机会。”平城区47小副校长赵梅说,“我们总希望孩子在寒假能完成多少道习题、看完多少本书,却很少去想,其实与孩子过好一个春节,也是帮助孩子完成一项很有意义的‘寒假作业’。”

赵梅介绍,围绕欢度春节,该校也作了“引导”,建议学生和爸妈过个传统年,了解并实践包饺子、蒸年糕等节日生活,提升劳动技能,并要求学生将自己眼中的“年味”画出来或以短视频形

式拍出来。

赵梅说,此类活动既可以提高学生的动手能力,也可以增进与父母之间的感情。特别要注意的是,鉴于疫情防控的需要,这个假期非必要就别外出了,在家里过寒假一样可以多姿多彩。



## 高三初三毕业生 假期学习巧用功

这个寒假,对高三和初三学生来说多少有些特别,既是一个难得的休息机会,也是备战高考、中考的黄金时间。

日前,记者就如何利用寒假使复习效益最大化等考生关注的焦点问题,走访了几位高三、初三毕业班的老师,希望能为毕业生及家长提供一些指导和帮助。

“高考看似一场考试,背后则是日积月累的学习加成。抓住寒假的时机,做好详细的学习计划,精确到每一个阶段,每一天、每一个知识点,认真执行,方能收获事半功倍的效果。”

大同二中高三年级班主任马德华说,经过前期的复习,每个同学对自己的知识体系都有了了解,利用寒假这段时间不妨强化一下各自的知识体系,并结合前期复习构建的知识体系,联系教材,以概念图或思维导图的形式进行整合,建立知识点之间的联系,强化知识体系的理解和记忆,使其更加条理化、系统化。

马德华说,一只水桶能装多少水取决于最短的那块木板。想要在成绩上取得综合提升,需要做好专项突破,训练完成后根据评分标准核算分数并对答题情况进行仔细分析,找出自己在知识掌握、应用能力、答题技巧三个维度的短板。通过分析总结,将同类试题整理在错题本上,并在接下来的复习中着意积累,专项突破。

“查漏补缺是关键。”大同三中初三三年级班主任李绍华说,目前各校的初中教材内容已基本学完,不妨对各科的知

识点做一下梳理,特别是对曾经做过的大量试卷中的错题进行整理,找出知识点漏洞并及时弥补。

李绍华建议,要合理制定寒假学习计划,保证各科都能复习到。寒假里可自由安排的学习时间比较充足,每个同学可以根据自身情况,选择记忆效果最佳的时段来安排需要强化学习内容,这样,复习效果会事半功倍。另外,将一天

中各学科的复习穿插进行,也有利于提高效率。

李绍华还建议,同学们可以利用充足的寒假时间每天安排一些有意义的体育活动,初三学生更要加强体育锻炼,别因为假期懒惰而影响中考体育成绩。很多长跑有困难的同学,不妨趁假期加强训练,争取在体育测试中取得好成绩。

祝同学们度过一个平安而有意义的寒假!

快乐多多!

收获多多!

