

寒假“宅”家学习攻略

孩子们盼望已久的寒假已经到来。受疫情影响,这个假期学生们都开启了“宅”家模式,那么,如何“宅”家度过一个充实丰盈的寒假呢?

特殊时期的寒假,学生们不仅要认真完成假期作业,还需查漏补缺、认真总结,为个人未来成长打下坚实基础。连日来,记者采访了我市几所小学、初中和高中学校的老师和教学负责人,为家长和学生们寒假“宅”家学习提供一些指导。

小学:亲子游戏培养兴趣

今年寒假比以往提前了半个月,如何安排好自己的假期生活,对每个学生来说非常重要。大运小学副校长仙桂霞认为,寒假期间学生要做好五方面的规划。

注意锻炼身体。健康的身体是学生成长的关键。平时因为忙于学习,可能进行户外运动的时间有限,学生可以利用寒假,在人



群稀少的地方跳绳、打球、跑步,增强体质,提高免疫力。另外也可以和家人、亲友进行同伴游戏或亲子游戏,既可以增进亲人、同伴之间的感情,还可以在运动中释放情绪。

进行阅读赋能。阅读是学生的精神食粮,假期的时间比较充裕,可以尽情地遨游在书海里。在阅读时,学生可以挑选自己喜欢的图书类型,比如亲子读本、绘本、经典图书等,在书中获得知识、汲取能量、开阔眼界。同时,不要忘记积累经典的词句,积淀文化素养。

观看喜爱的影视作品。影视作品能够在短时间内呈现给孩子丰富的生活世界,并提供极大的想象空间,使学生身心放松的同时,潜移默化地认知这个世界。不过在看电影时,要注意两方面问题:一要注意控

制好时间,不宜过长;二要注意影视的题材,家长要帮助孩子选择具有教育意义的电影,使其在陶冶情操的同时获取正能量。

多参加劳动实践。寒假不同于别的长假,它将迎来一年一度盛大的传统节日——春节。在春节前,每个家庭要进行大扫除、准备年货和年夜饭。建议家长引导孩子做一些力所能及的家务活,不仅可以提高他们的责任心,还能让孩子在参与的过程中感受劳动的快乐。

发展兴趣爱好。学生在假期可以做一些自己感兴趣的事情,比如画画、做手工、摄影、唱歌、跳舞等,家长要给孩子们多提供自由发挥的空间,让他们能够选择自己的生活,掌控自己的生活。

初中:生活自律自主学习

为帮助学生科学合理地安排假期生活,1月25日,运城市实验中学3个年级举行线上家长会,家校联合,形成共识,落实学生的假期学习与生活。

市实验中学副校长刘荣艳认为,学生的寒假生活需要家校联合共同督促,初中生的寒假应该做到生活上自律和学习上自主,并给出了以下建议。

寒假期间,学生在一个熟悉又舒适的区域里,可能会习惯性变懒,出现生物钟紊乱。这时,就要制订规律的作息时间表,按时起床,科学安排学习与生活。学生可以在班级群里起床打卡,制订作息时间与学习计划,督促自己养成科学的作息习惯。

参与家务劳动,在劳动中实践课本知识。家务劳动不要只停留在简单的肢体活动中,而是要调动学科知识,植入文化元素。比如在班级里举办“厨艺大比拼”活动,可以在做一盘豆芽菜中,从绿豆开始,到豆芽搬上餐桌,见证绿豆发芽的过程;开展“我的房间我整理”活动,不只是整理物品、打扫卫生,还可以给自己的房间写一副对联或创作一幅画,让自己的家务活动更有情趣、更加雅致。

开展体育锻炼,增强自身免疫力,是科学防疫的关键。市实验中学在班级群里发布了寒假体育运动手册,建议所有学生,每天运动45分钟,根据自身情况,选择几项运动进行练习,并且在锻炼前要进行充分的热身



活动。同时,寒假体育运动手册中还发布了部分动作的展示视频,帮助学生规范动作、科学运动。

寒假是拓展知识的最佳时期,学生们要学会在实践中快乐学习,在动手操作中激发兴趣、扩展视野。各年级要求学生利用假期精读一本名著,用任务驱动阅读;读书时做好批注,写下自己的阅读感悟,从每天阅读的内容里选择自己喜欢的片段进行朗读,让阅读与生活连接,增加情感体验。其次还要求学生每天练习一页书法、练就一手好字。良好的书写习惯会帮助学生养成好的性格。

对于初三学生来说,面临备战中考的任务,可以利用寒假时间对学科知识进行自主复习,梳理知识体系,列出问题清单。老师将集中时段为学生在线答疑,使问题得到及时解决。

高中:注重学科思维、学科素养的培养

高中阶段的学习最为紧张,高三年级正



在为即将到来的高考冲刺。康杰中学高三年级语文教师梁斌建议,高中生应当科学作息、适当锻炼,宅家期间劳逸结合,尤其是不能沉迷手机、沉溺网游。对于高一同学而言,刚刚经历了一学期九门功课紧张而又紧凑的学习,下学期开学又将面临文理分科后的新情况,因此在寒假期间除了完成好相应的

假期作业、查漏补缺巩固好基础知识外,还应在语文、数学、英语学科上再提升再拔高,做好下一学期的预习工作。同时,根据自己的文理科选择意向,在其他学习科目上作出对应安排。

高二学生经过了一学年的文理分科后的学习,对自己的长短板已经认识清晰,在假期里针对问题,提升飞跃非常必要。但是,无论是文科生还是理科生,都需要注重学科思维、学科素养的培养,不是为了做题而做题,而是为了思维、为了素养、为了体系而回顾或者预习。在回顾中发现问题,在过程中锻炼思维,在获得中提升品质。在假期里应当根据自己的学习实情结合预期定位,确定一所理想大学的奋斗目标,以目标为指引,以目标为动力。

特别指出一点,无论是高一还是高二同学都应当在假期里做些阅读、写些感悟,可以是结合课程要求的整本书阅读,也可以是发散探究的群文阅读,题材不限,体会不限,但是收获得有。

对高三同学来说,这个寒假尤其特殊,距离高考100多天,既要夯实基础,巩固一轮复习的积累,又要架构网络,形成系统,为二轮复习做好准备。无论是文科生还是理科生,都需要将假期的每天任务化,将任务细节化,尤其明白回顾整理绝不过时。不时地翻阅“咀嚼”自己错题本、难题本、整理本、积累本的内容,不时地“裁剪”“粘贴”“拼合”试卷中出现的问题,将细节做到极致。

高三同学在假期还应当注重定量定时定量定分数的训练,将训练做到高效就是成功,将成功打造到非凡就是优秀。高中3个年级的学习既有差异性也有共同性,其共同点集中概括就是真心、细心和精心。

摘自《运城日报》

2021年新春楹联集萃

贺新年



布谷迎春叫
丑时春人户
春来紫燕舞
牛耕芳草地
春雨牛逢草
春暖青牛跃
黄牛耕九野
岁首春到户
金牛奔盛世
草发黄牛乐
牛开丰稔景
牛舞丰收岁
牵牛花报喜
深恩红赤日
将军爱战马
鼠遁春风至
人逢如意事
愿效黄牛力
紫燕寻旧主

牵牛接福来
牛岁福临门
节到黄牛忙
鹊报吉祥年
月明马识途
山高碧水流
白马战疆场
牛年福满门
紫燕舞新春
春新紫燕歌
燕舞艳阳天
鸟鸣幸福春
布谷鸟催春
忠实老黄牛
农夫喜黄牛
牛携喜气来
牛舞艳阳春
尽抒赤子情
金牛闹新春

翠柳迎春千里绿
有福人家牛报喜
牛奔马跃行千里
碧树红楼相掩映
布谷鸟鸣忙布谷
爆竹喧天传喜庆
蹄奋不须鞭震耳
牛耕沃野千山笑
写完福字描春字
金牛开出丰收景
牛年喜奏丰收乐
当年禹甸多铜马
春到人间新燕舞
茧花绽放漫山绿
黄土田间牛作画
老牛力尽丹心在
碧桃无意随春水
良策善政多俊杰
鼠去牛来闻虎啸

黄牛耕地万山金
无边春色燕衔来
凤舞龙飞上九霄
黄牛骏马共迎春
牵牛花绽喜牵牛
黄牛犁地播丰收
牛勤何用月当头
雪映红梅小院香
迎到金字买铁牛
喜鹊衔来幸福春
人世笑迎盛世春
今日春郊遍铁牛
喜盈门第铁牛忙
牛背飘来一曲歌
紫微春苑燕吟诗
志士年衰胆胆悬
黄犊有情鼓绿涛
乳牛老骥竞风流
民殷国富盼飞龙

山山水水诗画新岁
云涌吉祥风和顺
春光明媚山水秀
春光无限江山不老
家家户户小康富裕
春暖风和花香鸟语
过新春方知红日暖
春满人间百花吐艳
幸福家庭丰衣足食
春阳融融小康人家
岁岁迎春年年如意

家家户户歌舞丰年
花开如意竹报平安
社稷升平国泰民安
壮志满怀局面常新
华夏年年大业辉煌
民强国富人寿年丰
逢佳节倍觉党恩深
福临小院四季长安
文明社会正气清风
暖风徐徐大千世界
辞旧岁开怀谈国事

春意盎然
吉星高照

民泰国安
吉星高照

百事大吉
鹏程万里

幸福人家
欢度春节