

# 博雅禾丰

合作单位: 丰台区教委 丰台区少年宫

小禾畅想

## 理想的寒假生活

### 遇见更好的自己

随着线上结业式的结束,我们迎来了愉快的寒假生活。在寒假期间,我制定了一份寒假计划表,按照作息时间安排要求自己,学玩两不误。

前段时间,卡塔尔世界杯激起了我对足球的兴趣,寒假里我几乎每天都会趁着阳光好的时候去和伙伴们踢会儿足球,锻炼身体。虽然没有世界杯上那么豪华的足球场,但公园里的一小块空地也能给我带来无限乐趣。用两块石头做个球门,我带球向前奔跑,一个假动作晃过对手,紧接着一脚劲射,球进了!我飞奔着高声呐喊,风从耳边吹过,实在是太开心啦!

除了踢足球,古生物是我的另一个爱好。在寒假里,妈妈允许我每天上网半小时,我终于可以在网上查查之前一直想弄明白的一些恐龙资料了,比如三叠纪鸟臀目恐龙的起源,还有我的老家山东出土过的恐龙化石。

说到山东,今年终于可以和爸爸妈妈出京去爷爷奶奶家过年了。我很久没见到他们了,很想念他们,也不知道他们身体还好吗?记得原来每到过年爷爷奶奶都会给我压岁钱,告诉我又大一岁了,要更懂事。过完新年,我就又长大了一岁,我想在寒假期间学做更多家务活,比如洗袜子、炒鸡蛋、收拾屋子等等,帮着平时工作很辛苦的爸爸妈妈分担一些。

这就是我理想的寒假生活。希望大家都能度过一个愉快而充实的寒假,在开学后遇见更好的自己!



东高地第三小学  
三(2)班  
董高迪

教师点评(指导教师 杨念):

小作者在文章中分享了自己心中理想的寒假生活。从“健康”“快乐”“有意义”等方面描写了痛快地踢球、专注地钻研课外知识、关爱长辈、热爱劳动的愉快而充实的寒假。文章语言质朴,结构完整,条理清晰,真情流露,让人感受到了小作者对理想寒假生活的向往。

## 学玩不耽误

### 一切都那么美好



长辛店第七小学  
五年级3班  
肖宇曦

盼望着,盼望着,我张开双臂与寒假抱个满怀。

寒假于我而言,意味着有大批可自由安排的时间,当然了,假期也不仅仅是玩,该学还得学,规划好了,学玩不耽误,劳逸结合。

这段时间,除了完成日常作业,我还会完成早先制定好的两个小目标——英语B2考试和高级音基考试。

读四大名著,跟着师徒四人,走一趟西天的取经之路,一起斩妖除魔,领略沿途别样风景;走进三国历史画卷,看曹操、刘备、孙权,三分天下,尔虞我诈;感受红楼梦、史、王、薛四大家族兴衰史;看水浒英雄好汉,群英荟萃,替天行道……

过年期间,家家户户贴对联。阳台上,大门口,火红的灯笼红似火。噼里啪啦的鞭炮声,五彩缤纷的烟火。树枝上彩灯闪烁,十分夺目。大人们上班,我也该收收心,进入规律的生活和学习模式啦!

每天早上我会七点半起床,开始晨读和背单词。早饭后写一写英语数英各项作业;上午运动一小时,跳绳或跳绳;午后,我会进行一个小时的阅读,下午去琴房参加钢琴集训,晚上回家做阅读理解,进行古诗背诵。

整个假期里,我都会坚持体育锻炼。体育锻炼能够使我的身体更加强壮、健康。每天跳三组绳,跑1000米。此外,我每周还会和朋友约着打羽毛球,一起运动。相信通过每天坚持体育锻炼,开学后,我的身体一定会更健康,体育成绩也会稳步提升。我还会多多阅读,每天保证一小时以上的阅读时间。通过阅读不同的书籍,我会收获更加丰富的知识。

这个寒假里要是能下场雪,那是再好不过的了。我想要在漫天雪花中无忧无虑地玩耍。银白色的天地,棕褐色的瓦房,还有我飞舞的身影……早上,唤醒我的不是闹钟那沉闷的叮当声,而是清晨的第一缕阳光。我飞快地洗漱,冲出房门,明媚的阳光洒在白雪上,闪着钻石般的光芒。我躺在柔软的雪地里,微笑着看着碧蓝的天。在这里,一切都显得那么美好!

冬日、暖阳、冰雪、红墙构成一幅优美和谐的画卷,这就是我向往的寒假生活!寒假让我们得以休息,休息是为了走更远的路。愿你我都能愉快地度过这段美好时光!

教师点评(指导教师 贾里南):

跟随着你的脚步,我仿佛看到你理想中的寒假生活是健康的、快乐的、有意义的。过年前的你,在书海畅游;过年时的你,体验久违的年味文化;年后,大人们开始工作,你已做好学习的准备。寒假生活安排得丰富多彩。寒假中若是遇上落雪更是完美。愿今年的寒假就能一一实现。

编者按:中小学生的寒假是学期的延续,也是新年的起航。小作者们畅谈自己理想的寒假生活,字里行间,既有对往日生活的回忆,也有对未来时光的期待。在期待之中明晰目标,坚定前行。在旅行中,抵达现实中的远方;在阅读中,抵达精神世界的远方。年兽又称“夕”。是古代汉族神话传说中的恶兽。在绘画创作中引导学员感受民族传统文化魅力。春节寒假过后,即将迎来孩子们的开学季。开学在即“八步收心法”,帮助孩子顺利开启新学期“满血复活”。

## 《年兽》

作者: 丰台区少年宫美术学员

辅导教师: 张磊

《年兽》新年绘画主题作品介绍:

年兽又称“夕”。是古代汉族神话传说中的恶兽。在美术教学中开展主题绘画传扬我国新年传统节日习俗,开展年兽形象及字体设计内容,结合对比色与传统年画色彩在画面中的应用,运用剪贴等形式完成作品。在绘画创作中引导学员感受民族传统文化魅力。



## 开学在即“八步收心法” 帮助孩子顺利开启新学期 “满血复活”

春节寒假过后,即将迎来孩子们的开学季。孩子们对假期依依不舍,也容易患上“节后综合征”,出现易怒、情绪低落,甚至不想上学等问题。开学第一个月,是孩子开启新学期的关键阶段,爸爸妈妈们如何帮助孩子调节这段过度期,并重新适应学习生活,减少抵触情绪。在此为您带来“八步收心法”对应指南!

### 第一步: 调整作息, 清淡饮食

- 第一, 提前适应开学作息。开学前1-2周让孩子按学校作息模式吃饭睡觉,减少孩子使用手机等电子设备的时间。
- 第二, 要做到饮食清淡。最近少吃油炸食品,少吃大鱼大肉,饮食以清淡为主,营养要均衡搭配,保证有精力好好学习。

### 第二步: 检查作业, 查漏补缺

快开学了,个别孩子的作业还开着“天窗”,正在临阵磨枪熬夜赶作业。这反映了孩子的自主性不够强,也暴露了家长的教育问题,疏于对孩子时间管理的引导,只有家长不放任,才能保证孩子开学后不掉队。

- 第一, 要检查孩子的作业情况。
- 第二, 要督促孩子复习和预习。

### 第三步: 收拾房间, 备齐文具

学习需要仪式感,一张干净的书桌、一个准备齐全的文具盒、一个整洁明亮的房间,更能让孩子保持专注,并感到快乐。

- 第一, 要教会孩子收拾房间。书桌上少放杂物,只放课本、作业本和文具盒,房间也要收拾整齐,衣物不乱扔,被子要叠好,玩具要收好。
- 第二, 要帮助孩子准备文具。带孩子逛逛书店和文具店,准备好需要的书籍和文具等,为孩子营造开学的氛围。注意:最好结合学校要求买文具,不用买花里胡哨的学习用品,以免影响孩子上课注意力。

### 第四步: 多聊校@同学话题

和孩子聊聊学校开学后可以和同学们分享的话题,比如寒假期间自己的见闻,做了哪些有趣的事,去哪旅行了、@乡见闻、看了哪些好书……让孩子动起来,不仅能够锻炼身体,而且有利于收心。

### 第五步: 加强锻炼, 限制娱乐

- 第一, 要保证孩子的运动量。每天出去走一走,跑跑步、打打球、呼吸新鲜的空气,元气满满迎接新学期。
- 第二, 要限制孩子的娱乐时间。控制孩子玩手机、看电视的时间,避免孩子沉迷网络,可以让孩子多阅读,通过阅读静下心来。

运动锻炼 + 优质睡眠

帮助孩子一扫假期懒散状态,强健的身体有助于良好的心理状态。做计划,定目标,可以帮助孩子明确方向,更好地进入学习状态。但是要注意,计划一定要可操作。

### 第六步: 制定计划, 明确目标

- 第一, 要整理成书面形式。将计划整理成一份文档,写清楚目标和任务、具体方法和措施、步骤和时间安排等,贴在书桌上提醒自己。
- 第二, 要保证严格执行。定期复盘计划,看看哪些目标实现了,哪些任务没做好,不断完善这份计划,争取实现最终目标。

开学前可以约着学校同学一起学习、看书、聚餐或者出门玩耍,提前熟悉,增进友谊。

### 第七步: 约上同学一起玩

刚开学时,一些孩子容易出现情绪低落、心慌意乱、身体各种不舒服等问题,缓解焦虑,关键在于父母的陪伴。

### 第八步: 陪伴孩子, 缓解焦虑

- 第一, 要多陪陪孩子。开学前,家长多陪孩子阅读、运动、出去散步,多陪孩子聊天,说说心里话,说说学校的趣事,以此缓解孩子的焦虑。
- 第二, 要多鼓励孩子。家长要发现孩子的闪光点,及时表扬孩子做得好的地方,帮助孩子树立自信,孩子就愿意在新学期里表现得更好。
- 第三, 制定家庭计划。增加孩子参与感和亲子关系。家庭计划可以包括未来一段时间的外出游玩、聚餐,共同做有意义的事情,每周末家人共聚等。

即将开学,凡事都有过程,收心不可能一步到位,作息要慢慢调整,学习要慢慢增量,孩子才能慢慢适应。家长们也需要调整好自己的心态和做好心理准备,需要多一点耐心和理解,帮助孩子尽快将作息和情绪调整过来,积极地面对崭新的一年,顺利迎接新学期新生活。