

“美美与共，籽籽同心” 丰台区少年宫师生带领市民 “沉浸式”体验非遗技艺



一折、一剪、一翻转……随着剪刀上下翻飞，一幅栩栩如生的剪纸作品生动地呈现在游客面前。近日，在北京园博园举办的“石榴花开美京城”首届北京中华民族文化周活动中，丰台区少年宫承办了“沉浸式非遗体验项目”。前来游园的游客们在少年宫美术教师和小学员们的指导下，“沉浸式”体验剪纸、版画印制、绒花制作等“非遗”传统技艺，真正地走进“非遗”文化，了解和感受“非遗”文化的趣味与魅力。

剪纸传情，跃然指尖

一双双灵巧的手，一把把精致的剪刀，一张张彩纸，便是万千世界。彩纸在市民的手中经过折、画、剪、刻等步骤呈现出了各种栩栩如生的图案，剪出了对中华民族大家庭像石榴籽一样紧紧抱在一起的赞美，对美好生活的向往，对传统文化的传承和发展。

版画拓印，印制美好

一起来做一张小版画！活动中，老师为大家介绍木刻版画的历史渊源、艺术特点、表现手法及制作版画的工艺流程，游客们听得津津有味，跃跃欲试。打墨、印

拓、装裱……不一会儿的工夫，一幅幅表现民族团结的形象生动的木刻版画就制作完成了。

绒花绽放，中式浪漫

绒花，是一种历史悠久的传统文化装饰，永不凋谢的绒花是中国人特有的浪漫。活动现场，老师介绍了绒花的制作工艺、历史文化和制作步骤。游客们用手拧紧绒棒，细心修剪、耐心捆绑、制作造型。一朵朵明媚的绒花便“绽放”在大家的手中。

本届民族文化周活动旨在聚焦民族团结，响应习近平总书记“深化民族团结进步教育，铸牢中华民族共同体意识，促进各民族像石榴籽一样紧紧抱在一起”的讲话，展现中华民族文化的多样性与丰富性。活动不仅是中华民族优秀文化的展示、体验与互动，更是首都民族团结大家庭的展示。

种下石榴树，开出石榴花，结出石榴籽，象征全国各族同胞像石榴籽一样紧紧抱在一起，共创美好生活。我们要坚定不移听党话、跟党走，坚持民族团结，让民族团结之花处处绽放，让民族团结的精神代代相传。

强基工程

身边的优秀教师张珍娟： 为母语教育事业尽微末之力

编者按：丰台区基础教育“强基工程”总体目标明确指出，“培养一支名师引领、结构合理、充满活力的干部教师队伍”“每所学校都有领军型教师”。为进一步落实基础教育“强基工程”，讲好丰台教育故事，让大家更好地了解丰台区的优秀教师队伍，特推出“强基工程 身边的优秀教师”专题。通过对全区教育系统2023年获评北京市中小学正高级教师的27名优秀教师、教育工作者的典型事迹进行集中宣传，充分展示丰台区教育战线的精神风貌，助力区域教育社会影响力和公众认可度的提升。

一张珍娟—

北京十二中联合总校太平桥学校语文老师、教研组长，曾任教北京市金顶街第二中学（现为北京市第九中学分校），2004年调入北京市太平桥中学（2014年更名为清华附中丰台学校，2022年更名为北京十二中联合总校太平桥学校）。从事初中语文教学工作28年，从事班主任主任工作7年。曾获区先进教育工作者，多次获得“学生心目中的好老师”称号。多年担任区兼职教研员，参与试题命制。曾获北京市基本功大赛笔试一等奖，多次讲授国家、市、区级公开课。多次主持、参与全国及市区课题研究，多篇研究论文发表在《中学语文教学》等核心期刊，几十篇论文获全国及市区奖项。连续13年为《中考满分作文》做北京中考作文分析。参与撰写人教版、京版语文教材教学参考。出版个人专著《语文阅读教学内容的选择和创生》和《<呐喊>导读》，主持编写出版市课题成果《阅读素养是这样培养的》。



—教育感悟—

从教以来，张珍娟坚守初心，矢志笃行，真诚乐业，教书育人，不断学习，努力寻求为学生解惑的方法途径。

解惑：助力学生成长

她尊重、信任每个学生，注重语文教育与人格培养相结合，重视挖掘每个学生的潜能，努力激发学习热情和创造性，促进不同层次的学生取得进步。正如有的学生所说，“在张老师这里，我总能看到希望”。

“学生的问题在哪里？知识欠缺又是什么？未来适应社会最大的需求是什么？”这是张珍娟在进行教学设计时常考虑的问题。为此，课前她常询问学生并根据他们的问题进行分类，从而选择适宜的教学内容，确定教学目标和重难点。从学生实际需求出发，思考在教学中如何铺设台阶，让学生前进的道路有明确的导向和落脚点，借此步步前行，曲径通幽，拾级而上，建构完善自己的知识体系。

求解：夯实教学内功

叶圣陶先生所说的“教会学生‘自能读书，自能作文’”，朴实地道出了学科教学基本任务，其中教学内容选择正是她多年前遇到的最大困惑。为了学生的实际获得和自己的疑问，她两次回高校，到首都师大读教育硕士，到北师大读高研班，探究语文阅读教学内容选择和创生的原则和方法。

在实践中，以语文阅读教学内容选择与课堂实效为突破点，坚持素养导向、以研促教、教研统一、潜心开展教学研究。她不断尝试统整与重构，探寻阅读教学内容结构化路径，完善学生知识经验系统，培养学生的语言能力、扩展思维广度和深度；构建学段贯通的校本课程体系，实现教学内容的合理梯度；探究美育结构化途径，进行语言审美鉴赏，积淀文化底蕴，培养学生审美品质；关注学生知识结构形成的思考过程，落实核心素养的进阶发展。

作为一名语文教育工作者，为学生成长，她恪尽职守，尽心尽力。她觉得，能为母语教育事业尽上微末之力，踏踏实实地走出一条“读书 教书 写书”的语文人生之路，她便感到充实而快乐。

暑假生活怎么过？ 给孩子的暑假时间表

暑假开启了，你家孩子准备怎么过？已经早早安排好各种补习班，还是让孩子好好放松，出门旅游，或者干脆就让孩子在家看电视、玩游戏？其实，不管是学习还是玩耍，只要适合自家孩子，都是好的暑假计划。

近日，针对那些不知道怎么制定暑假计划的家长，人民日报制定了一份详细的暑假作息时间表。家长们看看，如何安排才能让暑假兼顾学习与玩耍，不虚度，让孩子过一个充实的暑假生活。

第一阶段：“散养”还得有，亲近自然好时机

时间段：暑假开始的前两周
事 项：放松为主

1. 去爷爷奶奶、外公外婆家玩一两个星期。一方面，孩子可以多陪伴老人，弥补家长们常年在外无法回去孝敬双亲的缺憾。另一方面，可以让孩子换个生活环境，增强对不同生活环境的适应性。老人

住在农村的，孩子过去可以更加亲近自然。
2. 和父母一起去旅游。父母可以亲自带着孩子出去旅游，加深亲子关系，也能拓展视野和见识。
3. 参加学校组织的夏令营活动。有条件的家庭可以组织孩子参加学校组织的夏令营活动，锻炼孩子独立生活和交际的能力。

第二阶段：“圈养”，查缺补漏好时机

时间段：暑假中期
事 项：学习为主

1. 制定作息时间表。父母可以和孩子商量着一起制定一张暑期作息时间表，给孩子一定的自主权，譬如每天几点起床几点睡觉，要做多长时间的作业、可以玩多长时间、看多长时间的电视等。合理安排，有所侧重，按照暑期作息时间表进行具体的实践。
2. 完成暑假作业。玩好了，就该好好学习了，要完成老师布置的暑假作业。
3. 报兴趣班或文化课辅导班要适当。家长也可以给孩子适当报一些暑期兴趣班和文化课辅导班，既能培养孩子的兴趣找到一技之长，又能找到自己功课的薄弱点，进行查缺补漏。

事 项：不仅要读书，更要做家务
1. 力所能及地帮父母做家务。起床之后，自己叠被子，自己的房间要自己定期打扫和收拾，看到爸爸妈妈做饭要搭把手，帮忙择菜、洗菜、做饭等，看似事小，却能适时地锻炼孩子独立生活的能力，提高孩子的责任心，这样当以后孩子自己独立生活或者集体生活时，不至于手忙脚乱。
2. 读书。近两个月的暑假时间，可以给孩子提供良好的阅读时间。让孩子在阅读中找到快乐，他自然就会把读书当成一种习惯。父母也要给孩子做一个榜样，不要在孩子看书的时候，看电视、玩电脑手机。
3. 户外锻炼。注意锻炼身体，有利于孩子的成长和身体健康。

第三阶段：“收心”，别让假期疯了心

时间段：暑假最后一周
事 项：调整为主

1. 调整作息时间和心态。家长要帮助孩子从假期愉悦轻松的氛围中脱离出来，避免情绪和心理上过分沉迷于暑假中而迟迟不能适应正常的教学轨道。要开始调整孩子的作息时间，调节情绪，收住孩子“疯玩”的心。

2. 预习新内容。帮助孩子预习下一学期的课程，不求有多精通但至少对大致的知识脉络有个基本的了解。特别是对于初中和高中阶段的孩子来说，预习在学习中是很重要的。
3. 检查暑假作业。检查孩子的暑假作业有没有做完，关系到孩子这个暑假能否完美收官。

暑期作息时间表

时间段：7:00—8:00 早饭，晨读
晨读的时候，可以背一些诗词、英语单词之类，量不在多，重在坚持。
时间段：8:30—9:30 写暑假作业
报了兴趣班的孩子就不用严格遵守这个时间表了，但是得保证每天大约两个小时的学习时间。
时间段：9:30—10:30 休息时间
孩子可以看看会儿电视，玩会儿游戏，放松一下。
时间段：10:30—11:30 写暑假作业
时间段：11:30—14:30 吃午餐，进行午睡。
时间段：14:30—15:30 进行一些课外延伸阅读。
阅读的书目不限，主要培养孩子形成良好的读书习惯，拓展思维。
时间段：15:30—16:00 休息时间
时间段：16:00—18:00 户外活动

时间。
爱玩是孩子的天性，这个时间段太阳不是很强烈，可以进行适当的户外活动，可以给孩子报个游泳班之类的。这个时间段也是各电视台动画片播出时间，活动完之后可以让孩子看会儿动画片。
时间段：18:00—19:00 吃晚饭
时间段：19:00—20:00 兴趣时间
让孩子自我规划，做自己感兴趣的事。如果有音乐、运动、手工的爱好，可以让他们自由安排。
时间段：20:00—21:00 聊天时间
在孩子成长过程中父母的陪伴是不可缺少的。这个时间段，父母可以和孩子进行交流，讲故事、玩游戏等都可以。
时间段：21:00 洗漱，睡觉
暑假期间要保证孩子有一个充足的睡眠时间，休息好了，才能学得好。

关于暑假计划的几点建议

在近两个月的暑假里，孩子可以不再遵循每天以上课和学习为主的时间安排，而要抓住全面发展的大好机会。因此，在制定孩子的暑假计划时，要尽量考虑内容的多样性，把一些平时因时间限制无法实施的活动安排到暑假中来完成。可以从以下几个方面去考虑：
阅读。读书是我们增长知识、与高贵的灵魂交流的方式。这个假期，准备读哪几本书，不妨早早列个书单。
观影。好电影可以启迪我们的心灵，引起情感上的共鸣。列个影单，在假期中好好欣赏几部好电影。
运动。好身体是一切的基础，在这个假期，继续坚持某一项运动，还是学习一门新的体育技能，不妨早早做个规划。

旅游。俗话说，读万卷书，不如行万里路。出行不能盲目，暑假的旅游攻略，一定要早早做好。
特长训练。画画、弹琴、跳舞、下棋……哪一项特长训练是你最感兴趣的，不妨在这个假期里好好集中训练一下，争取突飞猛进。
学习。学校老师布置的暑假作业可不能置之不理，直到报到之前才开始赶紧赶更不是明智之举。暑假开始就把作业好好分配一下，就不至于到开学手忙脚乱了。
课外辅导。不得不承认暑期是补弱强化最好的时机，抓住暑期两个月的假期，落下的功课、薄弱的环节、知识的拓展都可以得到很好的补充，不可不学，也不可不上。