

@学生家长

请查收这份寒假校外培训温馨提示

□潍坊日报社全媒体记者 赵春晖

寒假即将来临，请广大学生及家长在选择校外培训机构时，注意选择正规合法机构，保护自己的合法权益，确保预付资金安全，潍坊市教育部门作出温馨提示：

●自觉远离违法违规学科培训

按照规定，假期学科类机构不得开展培训。请广大家长和学生自觉远离“无证无照”“证照不全”的培训机构，不参加以托管、家教、“家政服务”、“住家教师”、“众筹私教”等名义开展的各种隐形变异学科类培训，不参加非学科类培训机构组织的学科类培训。

●理性参加非学科培训

如确有必要参加非学科类培训，请根据孩子的兴趣爱好和特长理性参加。选择培训机构时，请做到“四看”：

一看培训机构是否有办学资质。办学场所醒目处是否悬挂办学许可证、营业执照（或民办非企业单位登记证）等资质证件。

二看培训机构教师资质。培训教师是否有职业资格证书。

三看培训机构服务合同。培训机构是否使用《中小学生校外培训服务合同（示范文本）》（2021版）。

四看培训机构安全管理情况。办学场所消防设施是否到位，是否存在用气、用电、取暖等安全隐患。

●确保培训预付费缴入监管账户

我市现有正规培训机构均开通了预收费监管账户，在这里再次提醒广大学生家长，审慎支付培训费用。在支付培训费用时，务必通过国家平台“校外培训家长端”APP缴费，切勿通过转账或现金等方式支付费用，避免退费纠纷和“卷钱跑路”风险。

注意：一次性缴纳费用不要超过3个月或60课时，且不要超过5000元。

●配合做好监督并及时反馈不合规情况

请广大学生及家长对假期校外培训机构办学情况进行监督，如发现违规学科培训、超额超期收取培训费用、预收费未全额纳入监管账户，请及时向属地县区教育部门进行反映。

举报电话			
奎文区	6036017	高密市	2310826
潍城区	8188416	昌邑市	7212017
坊子区	7665579	临朐县	3110073
寒亭区	7289985	昌乐县	6221826
青州市	3235125	高新区	8095023
诸城市	6054294	滨海区	5605608
寿光市	5221915	峡山区	3086996
安丘市	4221021	经济区	5910536

寒假怎么过
才能快乐且充实

寒假即将来临，紧绷了一个学期的孩子们，早已按捺不住放松的渴望。寒假是“休息区”也是“加油站”，如何合理地利用寒假，让孩子既有所进益不至于掉队，又能开阔眼界、丰富人生经历，度过一个快乐、充实、有意义的假期，是值得好好思考的问题。

坚持规律作息时间

寒假固然不能忘记学习充电，但可以通过自我规划、合理的时间安排，收获一段劳逸结合、放松身心、收获心灵成长的假期。

良好的作息规律能使人心情愉悦，一整天都充满活力，并保持头脑清醒。尤其早上的时间，空气清新，用来看书、做事，效率都不错。

假期里孩子想要放松是可以理解的，赖床、晚点睡都很正常，但是不能过度，家长可以帮助孩子制定作息时间表，可以比学校的作息时间表放宽一些，几点睡，几点起，到了时间就提醒孩子。等到开学的最后一两周，再慢慢调整回学校的作息时间表。

不管是健康角度，还是为了开学后更好地进入学习状态，坚持规律作息都很有必要。

合理制订寒假计划

寒假怎么过，先要征求孩子的意见，倾听孩子的心声。寒假是一个反思和总结的好时机，家长可以与孩子一同回顾过去的一学期，思考成长和进步，以及需要改进的地方，结合目前的学习现状，然后进行相应的寒假规划，制订一些具体的行动计划，通过切实努力来完成这些目标。

在制订计划之前，要根据孩子的自身条件进行评估，看看有哪些成长中的优势是值得发扬的，有哪些成长目标是希望在寒假达到的。结合孩子的兴趣和自我要求来确立目标，是有效执行计划的第一步。可以先让孩子列出一个心愿清单，不要着急为孩子限定寒假生活内容。

当孩子将心愿清单列好后，家长在尊重孩子心愿的情况下，作出适当合理的调配和安排，并帮助孩子制作好表格打印出来，以便粘贴或是随身携带，计划表最好按类规划，按天监督，时间顺序完全由孩子自己规划。下面这些内容可以加入到寒假计划表中，既能丰富寒假生活，又能让孩子们收获成长，供家长参考。

1.寒假作业是必须要完成的任务，要按要求认真完成。完成寒假作业的同时，也是对上学期学习内容的查漏补缺，并为新学期的学习做好准备。还可以加入一些辅助练习，比如每天练字半小时、每天背诵10个英语单词等。

2.不要忘记每天的体育锻炼，身体健康很重要，寒假期间，每天至少应安排1小时的锻炼时

间，跑步、打球、游泳等运动项目都可以，建议和小伙伴们一起进行，在锻炼之余，还可以增强和同龄人的交流。这个假期，是坚持一项已有的运动，还是学习一门新的体育技能，不妨早早规划。

3.积极参与劳动活动。从家庭责任的角度来说，参与家务是每个孩子都应该尽到的责任，因此，孩子在寒假期间除了做功课、玩耍和锻炼之外，家长还可以适当让孩子做一些力所能及的家务事。

寒假刚好遇上春节，可以让孩子们做很多事，如帮爸爸妈妈打扫卫生，和父母一起买菜、洗菜，学习包饺子，学做一道年夜饭，学习装扮房间，剪窗花、写春联等，既锻炼了动手能力和生活能力，加强了亲子交流，又了解了春节的文化内涵。

4.学习一项技能或发展一项兴趣爱好，比如学习滑雪、画画、弹琴、跳舞、下棋等，根据自身喜好，不妨在假期里好好学习一下。

5.阅读值得重视起来。平时上学课业重，孩子接触课外阅读的机会并不多，假期就很适合阅读几本完整的书，读经典、读文学、读喜爱的小说。这个假期，准备读哪几本书，不妨早早列个书单。建议结合兴趣或老师推荐的书单，选择一本或几本好书，让孩子每天认真读书1个-2个小时。阅读过程中，可以让孩子做好读书笔记和摘要，如摘录一些自己认为好的句子、词语，写写自己的心得体会，可以是一两句话，也可以是一篇读后感。

6.参加社会实践。如去敬老院看望老人、帮助环卫工人清扫街道、做社区小小安全员等，让孩子接触社会、了解社会、适应社会，在实践中体会劳动的价值、爱的意义。

7.读万卷书，行万里路。可以带孩子出去旅游，到一些人文气息浓郁的地方走走，观赏自然风光、名胜古迹，开阔眼界，增长知识，陶冶情操。当然，如果因为工作太忙等原因，实在去不成的，也可带孩子去逛逛博物馆、科学馆等，给孩子讲解所见所闻，以激发孩子对自然科学和人文历史等的兴趣和热爱。

8.好电影可以启迪我们的心灵，引起情感上的共鸣。列个影单，与孩子一起在假期中欣赏几部好电影。

9.走亲访友，学习社交培养情商。寒假是一个与家人和朋友共度时光的好时机，可以带孩子在春节假期走走亲戚，或约上三五好友，共度美好时光，感受爱和温暖，增进彼此之间的感情，让心灵得到滋养，同时也能够培养孩子的社交能力和情商，为日后迈入社会打好基础。

本报综合