

科学规划合理安排 这个寒假不虚度



寒假来临后，孩子们可能会沉浸在假期的喜悦中。这时候，家长需要好好帮孩子规划一下假期生活，和孩子一起制订寒假计划，度过一个既快乐又充实的假期。

1 父母要与孩子多沟通

说到寒假计划，很多家长的第一反应可能是“模板”，选一个看上去最科学的，让孩子填上内容，是不是就万事大吉了？其实在孩子眼里，这可能是家长给他布置的额外作业。所以，制订寒假计划的第一步，不是找模板，而是和孩子沟通，具体沟通可以参考以下内容：

你的寒假目标是什么？

比如，按照什么样的节奏完成作业，想在哪方面获得提升？

你的寒假任务是什么？

比如，寒假作业有哪些，为了获得提升需要做什么？

除了学习，你最想干的事情是什么？

有效沟通的秘诀，先交流对方的关注点。

有哪些看起来属于学习之外的事情，可以和学习结合起来？

学习与兴趣相结合。

关于如何过寒假，学校和老师有什么要求？自己有什么想法？

家长不要把自己的想法掺和进去。

要不要制订一个计划？

列举制订计划的正面案例。

2 分阶段管理

寒假有一个月左右的时间，可以划分为三个阶段，每个阶段的重点任务不同：

调整阶段：正式放寒假-除夕之前

主要任务：孩子刚结束一学期的学习，身心还没有完全放松下来，对刚刚学习的知识印象还比较深，写寒假作业效率最高。这一阶段，应该重点完成大部分的寒假作业，同时多做一些与学习有关的安排，如看书、学英语。

过年阶段：除夕-大年初六

主要任务：春节期间，最重要的当然是过年了。家长通常放假在家，可以好好利用这段时间，带着孩子了解传统文化、感受过年氛围，也可以帮孩子实现一些小小的心愿，让孩子释放压力，身心愉悦。

收心阶段：大年初七-开学前

主要任务：开学前最后一段时间，重点是帮助孩子尽快收心，回归上学状态。一方面完成剩余的寒假作业，调整作息时间表，调节情绪，另一方面准备新学期用品，预习新学期学习内容，为开学做好准备。

3 确定重要事项

确定寒假期间的重要事项，建议家长在与孩子制订寒假计划时，考虑选择其中的几项执行：

锻炼身体

从小培养锻炼身体的习惯，不仅可以提高孩子的免疫力，还能改善孩子的耐力和精神状态。寒假

期间，每天应安排1小时左右的锻炼时间，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之间的交流。

读书

阅读不仅有助于增长知识，开发智力，还能陶冶情操，转移电视、游戏的诱惑。寒假正是让孩子培养阅读兴趣、积累阅读量的大好时机。建议结合兴趣或老师推荐的书单，选择一本或几本好书，让孩子每天在安静的环境中，认真进行至少30分钟的有效阅读。

练字

坚持练字不仅能培养孩子细心、专注的良好习惯，勤奋、坚毅的精神，健康、高雅的情趣，还能促进孩子观察力、意志力、审美力的发展。建议家长给孩子选择一套楷书字帖，每天坚持练习半个小时。

发展兴趣爱好

寒假是孩子发展个人兴趣的黄金时期，每天应留出一部分时间，让孩子做自己感兴趣且有意义的事情，例如音乐、美术、舞蹈、书法等。

做家务

寒假期间，家长要有意识地引导孩子做一些力所能及的家务活，适时地锻炼孩子的独立生活能力，培养孩子的责任心。

观影

好电影可以启迪我们的心灵，引起情感上的共鸣。列个观影单，在假期中陪孩子一起观看。

4 避免孩子养成坏习惯

寒假期间，没有学校的约束、老师的管理，孩子容易放飞自我，养成坏习惯，家长应做好孩子习惯的“观察员”，重视孩子良好习惯的培养和熏陶，及时发现并帮助孩子改掉坏习惯。

睡懒觉

冬天天气冷，有些孩子不愿从温暖的被窝里早早爬起来，睡到中午才起。早餐不吃，生物钟混乱。这样下去，不仅对身体不好，还会严重影响孩子的精神状态，消耗意志力，养成懒散的恶习。

寒假放松的方式有很多种，睡懒觉绝对不是最好的方法。家长可以让孩子适当放松，但不能放纵。可以让孩子参照在学校的作息时间表，养成早睡早起的好习惯。

玩手机

家长须以身作则，放下手机，多陪陪孩子，做有意义的事，比如，陪孩子读书、画一幅画、做手工、旅游等。

吃零食

春节期间，家里会囤很多零食，以便招待客人。孩子吃零食容易没有节制。吃太多零食，就不想吃正餐，久而久之饮食不规律，脾胃功能变差，严重的还会导致厌食。而且零食大多热量高，吃多了体重上升，对身体健康有危害。

家长可以规定孩子每天能吃什么，吃多少，让孩子有节制地吃。除此之外，还要监督孩子多运动，让孩子“管住嘴，迈开腿”，过一个健康快乐的假期。



这些宝藏国产纪录片快陪孩子看起来

纪录片可以帮助孩子们了解世界、增长知识。寒假期间，推荐几部适合观看的宝藏国产纪录片。

春节篇

《年的味道》

记录了30个普通中国家庭的春节，展现中国各地异彩纷呈的年俗。通过中外专家的采访，追溯年文化的发展脉络，向世界展现中国人对美好生活的追求和向往。

《四季流转年夜饭》

从年夜饭中四季流转的美食出发，把中国人对于过年的情感融入历史、民俗、地域和饮食文化中，通过寻味乡愁、寻味传统，呈现出一道内容丰富、饱含深情的年夜饭大餐。

《过年的画》

采用人类学的视角，讲述木版年画的前世今生。通过解锁年画制作工艺背后的匠心巧思，展现春节的热闹与非遗的传承。

生态类

《影响世界的中国植物》

记录了许多中国植物之“最”，热爱植物的孩子不容错过。

《蔚蓝之境》

这是中国的纪录片团队第一次以自然纪录片的方式全面、系统地拍摄海洋的故事。片中除了令人震撼的画面，许多台词也给人留下深刻印象。

《园林》

以园林为眼，直击背后的文化与精神。通过讲故事的方式，具象地表达园林里的慢生活，引领我们感受不一样的生态之美。

人文类

《定风波》

围绕诗文、书画、美食旅游和民生等主题多维度描绘苏东坡的志趣、审美和精神世界，深入解读苏东坡的当代价值。

《“字”从遇见你 第二季》

以其不变的初心、携有趣的汉字讲好鲜活历史。从最基本的汉字开始，结合孕育汉字的古人生活与场景，故事化地讲述汉字的来源及流变，挖掘汉字背后的文化密码。

《跟着书本去旅行》

以中小学课本或经典名著为线索，走进文化古迹实地实景，帮助孩子触摸历史，感知文化。

科学类

《我的牛顿教练》

以牛顿为虚拟人物讲解人体运动中的物理原理。

《门捷列夫很忙》

以科学家门捷列夫为动画形象，把看似触不可及的各种元素与人们的日常生活联系在一起，带给观众全新的认识。

《被数学选中的人》

从数学与人的关系出发，介绍数学作为基础学科对于人类文明进程的意义。通过对数学家的访谈，了解这些“被数学选中的人”是如何看待数学和科学演进的。