

锻炼动手能力、参加户外运动、体验春节文化……

动起来，孩子的寒假生活更精彩

□记者 王吉城 刘华志 文/图

近日，全国妇联、中央网信办、教育部等十六部门印发通知，联合部署开展“把爱带回家，同心护成长”关爱服务活动，呵护孩子们度过一个欢乐祥和的春节和有意义的假期。

今年我市义务教育阶段学校寒假时间为1月15日至2月12日，普通高中寒假时间为1月22日至2月12日。寒假既是“休息区”，也是“加油站”。如何利用假期，让孩子既能开阔眼界、丰富阅历，又能度过一个快乐、充实、有意义的假期，为下一阶段的学习、成长积蓄力量？快乐假期，需要家校社合力共为、多向奔赴。

制订计划 乐享时光

假期固然不能忘记学习，但通过自律的自我规划、合理的时间安排，可以收获一段劳逸结合、放松身心、收获成长的美好时光。

日前，市教体局发布了《关于做好2024—2025学年寒假工作的通知》，为学生的寒假规划给出了详尽而贴心的建议。根据通知要求，各县（市、区）各学校要严格执行假期规定，严禁挤占学生休息时间。各中小学要切实做好寒假作业总量统筹，小学低年级不布置书面寒假作业，小学中高年级、初中、高中布置的寒假作业每天各科总量不超过平时作业数量要求，确保学生有充分自主安排寒假活动的时间。

教师可根据学生的实际学习情况，帮助学生制订合理的计划。计划包括学习、休息、运动、社交等方面。“有了科学的假期生活计划，学生可以更好地安排时间，在巩固知识的同时，让假期更加丰富多彩，为实现下一个目标打下基础。”周口市文昌小学校长朱刚伟说。

我市各中小学要求教师根据学生学业水平差异，科学设计寒假作业，布置有利于学生动手动脑、增强体质、提高实践创新能力的活动性、体验性、探究性作业，减轻学生过重的学业负担。同时，严禁教师从事有偿补课或在课外辅导机构授课等违规行为。

“期末考试，各县（市、区）教育行政部门和学校要严格执行国家、省、市关于义务教育学校作业和考试管理规定，教学质量监测结果要以等级呈现，不排名、不公布，以适当方式告知学生和家長，不得在家长群传播。”市教体局相关负责人表示。



孩子们在户外玩耍。

丰富知识 提升能力

假期是孩子学习“充电”、提升自我的好时机。

“放假前，各中小学要通过召开家长会等方式，进行一次有针对性的专题教育，引导学生合理安排作息时间，加强体育锻炼，注意用眼卫生，文明绿色上网，多读书、读好书，传承中华优秀传统文化，丰富假期精神生活。”市教体局相关负责人表示。

从家庭责任的角度来说，参加劳动是每个孩子应尽的责任。家长要让孩子干一些力所能及的家务活儿，如打扫卫生、买菜、洗衣服，学习剪窗花、写春联、贴春联、做年夜饭等，锻炼孩子的动手能力和生活能力，让孩子体验春节文化。

如今，人们越来越重视体育锻炼。寒假期间，孩子在家中可能会疏于锻炼，家长要以身作则，带孩子一起参与体育运动。孩子仅仅参加体育培训班，难以取得良好的锻炼效果。家长要多带孩子进行户外运动，在锻炼身体的同时，营造和睦的家庭氛围。

假期虽然是放松的最佳时间，但也是危险事件的高发期，家长不可掉以轻心。“家长要加强对孩子的假期安全教育和管理工作。我们召开专题班会，教育学生注意安全，不到河边玩耍，不沉迷电子游戏，远离不良文化，文明上网等，提升学生的安全意识。”周口市恒大中学校长王钟说。

亲情陪伴 促进成长

假期是孩子休息调整、自主发展的重要阶段，也是家长与孩子亲密接触、共同成长的最佳时机。

“各中小学要引导家长树立正确的教育理念，做好假期学生作业、睡眠、手机、读物等监管工作，培养孩子良好的学习和生活习惯，家校协同呵护孩子健康快乐成长。”市教体局相关负责人表示。

陪伴是最好的教育。寒假期间，家长要抽出时间多陪陪孩子，如：陪孩子一起看书、看电影、游玩等。这样不仅能增进亲子关系，还能培养孩子的兴趣爱好，让他们在成长中拥有健康的娱乐方式。

陪伴不仅可以以游玩为载体，也可以以读书

为载体，用学习做点缀。我市加强全民阅读体系建设，共建书香周口。公共图书馆、图书借阅点、道德书屋、农家书屋等投入使用，为市民读书提供了便利。

“假期里，我计划带孩子前往书店挑选书籍，陪伴孩子阅读，拓宽孩子的知识面。”市民范女士说。

“寒假期间，在促进孩子德智体美劳全面发展的同时，家长也要重视孩子的心理健康教育。家校社要协同联动，形成全社会关心关爱孩子的良好氛围，让孩子度过一个充实愉快的寒假。”周口市学生综合成长发展指导中心相关负责人表示。



整理行李，学生开启假期生活。



孩子们相约市体育中心，锻炼身体。