

# 寒假怎么过？这份规划指南请收下

## 合肥中小學生即将进入“寒假模式”

期末考试结束，寒假将至，“熊孩子”要怎么安置？假期如何安排才好？这是中小學生家长共同面临的问题。寒假是“休息区”，也是“加油站”，如何帮助孩子进行规划很重要。我们就此咨询了合肥市一些知名教师，为你准备了一份寒假规划攻略，一起来看！

□ 记者 谢静

### ◎如何制定寒假计划

#### 一、分阶段管理寒假时间

中小学寒假一般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

时间：正式放寒假——除夕之前

主要任务：孩子刚结束一学期紧张的学习和考试，身心还没有完全放松下来，这一阶段，应该趁着孩子对学习的知识仍然很熟悉，加紧完成寒假作业，同时多做一些与学习有关的安排，如看书、学英语，有机会也可以多参加一些实践活动。

##### ◆放松阶段

时间：除夕——大年初六

主要任务：春节期间，大部分的家庭都在走亲访友，孩子能够学习的时间并不多。这一阶段是难得的亲子时光，家长们可以好好利用这段时间，带着孩子走亲访友，感受过年氛围，也可以和孩子一起外出游玩，让自己和孩子都能在愉快的氛围中，好好放松心情。

##### ◆收心阶段

时间：大年初七——开学前

主要任务：这段时间，重点是帮助孩子调整作息时间与学习状态，为开学做准备。一方面做好寒假作业的扫尾工作，调整作息时间和情绪，另一方面准备新学期用品，预习新学期学习内容，帮助孩子提早进入学习状态。

#### 二、每日计划的制定

根据孩子的年纪大小、平时的作息规

律、寒假作业的多少等情况制定每日计划，制定一份作息时间表。第二天的作息时间表，最好在前一天就确定下来，但不要一次性制定很多天的作息表，这样不利于调整和执行。

初高中阶段，可适当侧重于知识层面的查漏补缺；

小学高年级阶段，可适当侧重于兴趣爱好的培养；

小学低年级和幼儿园阶段，可侧重于生活和学习习惯养成。

合肥市稻香村小学望江路校区校长薛鸿提醒家长：寒假里有这几件事很有意义，建议家长在与孩子制定计划时参考。帮助孩子合理制定学习计划，按时完成学科作业；整理错题本，针对自己的学习情况适当地巩固练习。合理制定假期作息时间，保证每天运动，锻炼身体，多参加社会实践活动，学习做家务，了解春节的传统习俗。同时，寒假也是知识积累的好时机，可以读些书，提前制定阅读计划，建议低段学生读绘本和故事、中段学生读百科和小说、高段学生读散文和传记，也可以根据自己喜好选择阅读。阅读后可以谈心得、写笔记、摘录好词句、做读书卡等。此外，条件允许的情况下，可以来一次短途或长途的亲子游，还可以带孩子去儿童乐园、动物园、科技馆、图书馆、美术馆等，增长见识、开阔眼界的同时，还可以增进亲子情感。

### ◎制定寒假计划注意事项

1.充分征求孩子意见，倾听孩子的心声，在沟通中了解孩子的想法。

2.根据个体情况来制定计划要充分考虑孩子的具体情况，据此制定一些小目标，如改正一些小缺点，保持一些好习惯，或者弥补学习上的一些薄弱之处。一定要注意的是，寒假时间有限，这些目标不要定得太大、太难，否则孩子很难坚持下来。

3.提高孩子的积极性，家长不能只关注学习，而忽略了孩子的兴趣，造成孩子对这份计划没有完成的热情，甚至有抵触心理。

可以把孩子自己想要做的事情也加入，比如想去哪里玩、想看什么书或者电影，这样可以提高孩子完成计划的积极性。但要注意合理分配学习和玩耍时间，不要本末倒置。

4.时间安排要有弹性，寒假期间，孩子整体学习状态不像上学时一样紧绷，高强度的学习计划，孩子很难能够坚持下来。尽量做到张弛有度，可以半个小时为单位，制定任务。每天可以留一个小时的空白时间，用于调整。

5.家长要及时监督、引导，很多低年级的孩子，自律性会比较差，需要家长进行监督和引导，但需要注意说话的方式方法，以引导为主。同时，家长的作息习惯也会对孩子产生潜移默化的影响，家长尽量要做到以身作则。

### ◎寒假阅读建议

英国哲学家培根说：“读书足以怡情，足以博采，足以成才。”随着中高考的改革，阅读的重要性也越来越凸显。而愉快的寒假既是孩子学习新知识的调整期，也是培养孩子良好的阅读习惯、引导孩子大量阅读的最佳时期，从而为新学期的学习打下良好的基础。合肥市瑶海实验小学校长夏春梅建议孩子们：

1.学生选择自己感兴趣的内容进行阅读（绘本、人物传记、诗歌、儿童文学、小说、历史故事等）；

2.通过多种渠道扩展自己的阅读量，不要仅仅局限于一种阅读途径；

3.把阅读与课内外相联接，将课文读“厚实”；

4.把阅读与旅游相联结，阅读与实践相统一；

5.把阅读与亲子相联结，增进感情；

6.把阅读与中国传统节日相联接，了解更多有关中国传统节日的知识；

7.阅读的过程中，做到边读边思考，适当做些摘抄或写读书心得。

千里之行，始于足下。好的假期计划，更需要强大的执行力！计划一旦制定了，就要坚决执行，希望这份寒假规划指南可以帮助孩子收获一个高效而快乐的寒假！

