

近三个月网课后

这个寒假的充电和锻炼有点不一样

广州的小学已经放寒假，不少家长反映，受疫情影响，运动类兴趣班基本全部暂停，学校托管课程也取消了，孩子没处可去，大量时间将要在家里度过。

经历了差不多一个学期的“网课”学习，孩子的这个寒假怎么过？新快报记者发现，家长们都希望能够提前合理规划好寒假，避免出现“鸡飞狗跳”的场景，在家长的计划中，充电和锻炼是共同的内容。有小学德育老师建议，家长可以尝试把主动权交给孩子，激发孩子自我探索，鼓励孩子带着实现目标和心愿的心态去度过一个充实、愉快的假期。

■新快报记者 邓善雯 徐绍娜



充电篇

春节、劳动、体育和阅读成综合实践作业热门主题

放假期间，让娃保持良好作息的同时，适当进行学习充电是合理的。记者发现，广州不少小学为了让这个寒假更添趣味，除了布置常规作业，更注重五育，特别是德育的培养，很多学校都围绕一个大主题布置了若干研学小项目，形成综合实践作业，孩子可根据兴趣爱好自主选择完成。总体来看，春节、劳动、体育和阅读是综合实践作业的四大热门主题。

广州市越秀区东风东路小学围绕兔年主题，设置了科学营、阅读营、体育营和劳动营四大主题

研学活动。科学营的活动涉及书法、历史、医学等方面，学校邀请了专家团队带学生了解新冠抗原检测原理、探究食物营养结构、解密人体健康密码。课程结束后，学生可以用录一段视频解说，画一张健康宣传卡通图，写一篇研学报告，手绘一本与病毒战斗的连环画等方式分享健康小知识。广州大学附属小学开展系列争章活动，围绕“岭南传统文化”，学生可以参加研学之旅、征文、书签设计、制作手工艺品以及拍摄文化宣传视频等活动，完成一项就可获得一枚“传承章”。广州市黄埔

区沧联小学围绕“悦享寒假，成长可期”主题设置了系列德育活动，同学们设计兔年利是封和邮戳、合作设计环保时装等。

亲子阅读是必不可少的寒假充电方式。天河区旭景小学二年级某班的家长群里，寒假第一天，家长们已迫不及待晒书单，讨论给孩子买什么书。小航同学告诉记者，放假前语文老师也给大家推荐了寒假书单，包括故事绘本、科学文史类书籍等，“有《走进历史·中华上下五千年》，还有《会飞的箱子》等，感觉挺有趣的。”

锻炼篇

“阳康”后体育锻炼要分阶段循序渐进

体育锻炼是假期的重要环节，这个寒假更是如此。往年，很多家长都会在寒暑假送孩子参加体育类兴趣班，羽毛球、篮球、足球、游泳等体育课程通常都是满员的大热门。但今年，临近寒假期间，不少孩子感染了新冠病毒，体育锻炼的开展一再受阻。目前，广州各区也都暂停了体育考试，课外机构暂停体育类培训。“阳康”后的娃应该如何合理开展体育锻炼？针对家长关注，广州市教育局给出了指引。

指引提出，痊愈后，如果感觉自身的心肺功能和全身基础状况尚可，可循序渐进地进行一

些运动。刚开始恢复时，可以先进行一星期左右的低强度运动，包括散步、骑自行车、拉伸运动等，活动时间不超过30分钟，以不引起身体不适为准。当身体逐步适应后再进行力量训练、平衡训练等复杂运动。不可贸然进行高强度运动，避免可能造成的心肌损伤。

指引将恢复锻炼分为五个阶段，当前一阶段的锻炼在七天后无“劳累不适”，方可进入下一阶段。当孩子回归到基线练习也就是第五阶段时，居家锻炼可进行组合练习，比如有氧健身操、负重深蹲+负重平板支撑+

负重前行、引体向上+仰卧举腿+波比跳、快速高抬腿+燕式平衡+方格跳、举哑铃+俯卧两头起+团身跳等。每天锻炼不超过60分钟，平均心率140—160次/分钟内。如果在锻炼中出现任何“危险信号”如胸痛或头晕，应立即停止锻炼，在得到专业诊治之前，不要重新开始锻炼。

另外，有学校建议家长和孩子们共同进行“亲子锻炼”，孩子和爸爸妈妈一起进行下棋、左右障碍跳、交互平板支撑、卷腹击掌、户外徒步等项目，共同体验体育的快乐。

建议

把寒假规划的主动权交给孩子

广州大学附属小学德育处副主任、心理老师冯妙然表示，假期初可以引导学生动脑筋，做一个小小规划师，自主安排每天的活动。家长可以和孩子们一起讨论、共同参与制定过程，要注意劳逸结合，兼顾学习和生活。

冯妙然表示，有些家长向她反映，孩子对实施假期计划表的积极性不强，她认为，家长可能是制定了一个“自己想要的”计划，而不是孩子想要的计划。家长们需要注意的是，寒假计划与学期日常计划不同，寒假计划是一个完整的周期，可以围绕这个周期达成一个目标。家长可以问问孩子：有什么心愿达成？有没有想要尝试挑战的事项？有没有想要培养的本领？再把实现这个目标或心愿安排在寒假计划里。“家长们通常都有教育主观，可是有时候，这种教育主观对孩子来说是一种无形的压力。”冯妙然解释道，家长可以尝试把寒假计划的主动权交给孩子，自己在过程中提供帮助，让孩子把自己提出的目标一步一步实现。

制定短期目标 引导鼓励为主

有家长告诉记者，孩子已经按捺不住“放飞自我”的想法，出现了对复习、作业等方面的不配合。冯妙然认为，爱玩是孩子的天性，爱学习是良好习惯的选择，作为家长，要对孩子的天性表示理解。当孩子表现出对复习、作业等方面配合度不高时，家长可以根据孩子的性格特点，制定一些短期目标配合强化物加以鼓励，激发孩子端正状态的动力。冯妙然特别提醒，她不推荐物质奖励，而是推荐根据孩子兴趣爱好给予奖励，比如和孩子一起公园、看一场电影等等。

“好习惯的养成贵在坚持。比如寒暑假来临前，广大附小都会根据学生不同年级特点制定不同的坚持品格养成计划，其中包括复习内容、阅读内容、居家实践内容等，完成效果良好的同学会在假期结束后得到表彰。家长们可以参照这样的模式，用个性化方式激励孩子在假期继续保持良好的复习、学习习惯。”冯妙然说。

有家长表示，本学期已经经历了长时间的网课学习，学习效果不如线下，在寒假是否应该抓紧时间让孩子进行复习和预习？冯妙然建议，首先，假期需要保证孩子正常的复习和预习节奏，这是一种心理稳定性调适的途径。“我们要掌握一个度，既不要填鸭式题海战术，造成学业疲惫；也不能放飞自我，玩心大发，导致开学后不适应。”其次，家长应该自我觉察一下自身的焦虑状态，不要让自己的紧张状态影响到正常亲子关系，每个孩子都有自己的学习成长节奏，我们也应该尝试让孩子在自己的节奏中努力进步，不要因为比较而给孩子增加太多压力。多多与孩子进行有效沟通，发现孩子的闪光点，帮助孩子挖掘自身潜力，让其发挥主观能动性。

学校发布指引：寒假节奏三步走

华南师范大学附属黄埔实验学校以时段为节点发布了寒假指引。校方表示，假期第一周，趁着孩子学习的余韵还未散退，年味儿还没有那么浓，先让孩子查缺补漏，制定好寒假的学习生活计划。到了腊月二十八，春节已经临近，家长可以让孩子们尽情享受过年的欢乐气氛。和孩子一起准备过年相关事宜，带孩子参加必要的活动，共同创造愉快的亲子回忆。过了大年初五，开学也就不远了。这个时候，应该帮孩子“收心”，主要任务是调整孩子的作息时间、检查孩子的寒假作业以及预习新学期的课本内容。



一扫获取
更多教育资讯