

幸福 幸福



随着期末考试的临近,同学们翘首以盼的寒假生活即将开启。假期里,大家有了更多自主支配的时间,怎样合理安排,才能使寒假生活更加快乐多彩,并成为成长的“加油站”,为新学期积蓄前行的力量呢?



本报记者 朱雯

通讯员 李媛媛

吕明婕

### 动起来,争当小健将

“每天坚持长跑、一周打三次羽毛球……”“动起来”是扬州市育才小学五(8)班黄宇彤给自己定下的假期小目标。自从四年级加入校长跑队,黄宇彤坚持每天提前半小时到校参加训练。上个月月底下大雪,老师为了同学们的安全,取消了晨训,这让黄宇彤遗憾了好一阵子,“作为长跑队的主力,我不能松懈,马上一放假,就要练起来。”上学期,黄宇彤代表学校在市级长跑比赛中取得第二名的好成绩,她打算再接再厉,假期里,每天七点起床,先做好热身运动,再进行短绳跳、深蹲跳等体能训练,最后围着小区跑几圈。晚饭后,还可以和爸爸妈妈一起打羽毛球、跳长绳。“我要通过训练提高耐力,争取刷新自己两分五十秒的800米长跑记录。”在黄宇彤看来,运动是件快乐的事,既能增强免疫力,又能放松身心,“假期里,我会加强锻炼,保持健康的作息,用强健的体魄迎接新学期的到来。”

# 精彩过寒假 蓄力新学期

### 走出去,见识新天地

对镇江市恒顺实验小学六(3)班王翎旭来说,每逢假期,和爸妈一起出门旅行是家庭的“保留项目”。小小年纪的他已经去过不少地方。丰富的旅行经验不仅增长了见闻,还让他成了班里“博古通今”的小“百科”,“开封博物馆的镇馆之宝是什么?少林寺的武术厉不厉害?”同学们在风土人情、地形地貌、历史文化等方面遇到问题,都会向他请教。“旅行更像是‘行走的课堂’。”王翎旭说,在读《岳阳楼记》的时候,他一下子就说出了岳阳楼的地理位置,“我还知道被称为‘千年学府’的岳麓书院也在湖南。”今年寒假,他准备自己设计旅行线路,上周末,他正忙着查看地图、搜索攻略,“我想先去绍兴看一看鲁迅笔下的百草园和三味书屋,再去哈尔滨看一看冰雪大世界,我这个‘南方小土豆’也想感受一下雪乡的快乐。”

### 静下来,在书海里畅游

“这个寒假,我要把《红楼梦》‘啃’下来!”受妈妈的影响,常熟市实验小学五(3)班王芷兰从小就爱阅读。这学期,她读完了《假如给我三天光明》《老人与海》《哈利·波特》《大中华寻宝记》,“在阅读中,我不仅收获了许多知识,还交到了许多好朋友。”王芷兰的妈妈在市图书馆工作,在妈妈的邀请下,她加入了少儿读者交流群,将自己读到的好书和文章分享到群里,并和小伙伴交流、讨论。“群里的大姐姐向我推荐了《红楼梦》,平时学习比较紧张,正好利用假期,好好精读一番。”王芷兰说,妈妈已经帮她订购了少儿版《红楼梦》。除了在家享受阅读时光,王芷兰还准备抽空去妈妈单位当志愿者,既可以在少儿阅览室阅读杂志,还可以帮阿姨们整理图书、给小伙伴们推荐读物,真正是“一举三得”。

假期既是身心的调整期,也是学习的延伸期。经过一个假期的休整,相信同学们会以更加饱满的精神状态迎接新学期的到来!

## 晒晒我的假期计划

### 做自己的小主人

淮安市新安小学六(10)中队 孙歆哲

2021年“六一”前夕,习近平爷爷给我们学校的少先队员回信,勉励我们努力实现德智体美劳全面发展。日月如梭,转眼间2024年的寒假即将来临,我制定了一份寒假计划,要做自己的小主人,像习爷爷说的那样,在各方面都能得到发展。

1. 按时、保质地完成寒假作业,复习巩固学到的知识;
2. 每天保证2小时的阅读,多到图书馆、新华书店去读书,和书籍交朋友;
3. 每天坚持锻炼1小时,强健体魄;
4. 每天坚持练琴30分钟,陶冶情操,放松身心;
5. 和小伙伴到社区参加公益活动,做一个小小志愿者,为我们的城市更加文明和谐美好尽一份力;
6. 周末去农村体验生活,帮爷爷奶奶做饭,喂养老家的鸡鸭鹅,给田里的蔬菜浇水,体会劳动的艰辛,珍惜美好的生活。

### 利用寒假 提升自己

南京外国语学校 初二(10)班 刘子渊

寒假里,访亲探友、出游旅行……一个都不能少。如何再挤出时间来呢?就只能靠提高学习效率了。别人在外面学,我在家自学,省去来回路上的时间;别人崇尚题海战术,我偏爱重点“突破”,专挑自己不会的题来刷,这样就能在最短的时间里得到更大的提升。

提升不应该仅限于学习成绩。我的读书清单上,还有许多文学“大部头”尚未完成,比如《罪与罚》《安娜·卡列尼娜》等,寒假正是“啃”下它们的大好时光。

每一次的寒假计划都是充实而丰富的,但是想要执行到位还需要付出努力。劳逸结合,在寒假提升自我,从此刻开始。

### 做好准备 迎接挑战

如东县掘港高级中学高三(10)班 陈嘉琳

高三的寒假,是我上大学之前最后一个既有压力又充满挑战的长假了。我会合理规划时间,充实度过每一天,为未来的挑战做好准备!

1. 巩固学习。寒假是查漏补缺、巩固知识的关键时期。我每天至少安排4小时的学习时间,还要利用碎片化时间在脑海中回顾所学知识、刷题纠错,完善知识体系。
2. 体育活动。健康的身体是所有活动的保证。每天早晚我会安排30分钟的体育锻炼,保持身体活力。
3. 社会实践。积极参与一些社会实践活动,如志愿服务、兼职工作,不仅能丰富寒假生活,还能锻炼自己的团队合作和组织协调能力,帮助我了解社会、

- 增强社会责任感。
4. 调整放松。午休时间我很乐意选择看一部好电影、读一本好书或听一段音乐,给自己放松,缓解学习与生活的压力。
5. 家庭时光。花时间与家人一起做饭、打扫卫生、聊天,家庭的温暖能给我带来莫大的支持和动力。
6. 职业探索。对于未来的职业生涯,提前做一些了解和准备是很有必要的。为此,我将通过访谈职业人士、参观企业等方式,了解不同专业、不同职业的特点和要求。

健康课堂

## 萌娃健康生活手册

周艳

寒假将至。在享受假期和节日、放松身心的同时,对孩子们的健康防护可不能放松,那么,家长和同学们应该怎么做呢?请看:

### 一、保持健康的生活方式

1. 规律作息,保证充足的睡眠。小学生不少于10小时,初中生不少于9小时,高中生不少于8小时。少熬夜,睡前不使用电子产品。
2. 均衡膳食,注意饮食健康。三餐定时定量,种类丰富。每天饮水量要足够,首选温热的白开水,不喝或少喝含糖饮料和奶茶等,禁止饮酒或含酒精饮料,从小养成自我健康管理的好习惯。
3. 保护视力,保持正确的读写姿势。注意用眼卫生,控制电子产品的使用时间。
4. 适量运动。每天运动不可少,鼓励孩子多参加户

外活动,如跑步、跳绳、打球等。适量的运动有助于提高孩子的身体素质,增强免疫力。当然也要注意户外活动时不扎堆,做好防护。

### 二、做好假期健康防护

1. 避免带孩子前往人员密集、空气不流通的场所。冬季是呼吸道感染高发季节,今年肺炎支原体、流感等高发,春节期间走亲访友时,要注意孩子自身和他人的健康状况,必要时全程佩戴口罩。若孩子出现发热、咳嗽等症状,应及时就医,避免病情加重。
2. 注意个人卫生,勤洗手,保持手部卫生。回家后、餐前便后,要在流动水下使用肥皂或洗手液,按“七步洗手法”洗手。没有流动水洗手时,可用免洗手消毒液或消毒湿巾进行手部消毒。
3. 注意家庭卫生,保持室内空气流通。在空气状况良好的情况下,每天开窗通风1至2次,每次10至20分钟。

(作者系江苏省人民医院儿科主任医师)

## 早做计划 快乐度假

宿迁市宿豫区玉泉山路小学教师 王威威

同学们,紧张的学习生活很快将告一段落,寒假如约而至。相信大家一定有很多的憧憬与计划吧,老师期待大家在假期做一些有意义的事情,让自己更加充实快乐。

爱劳动,享幸福。“小孩小孩你别馋,过了腊八就是年……”这脍炙人口的童谣可谓家喻户晓,寒假伴随着春节,为了迎接春节,我们可以与家人一起打扫卫生、置办年货。除夕时全家人欢聚一堂,包饺子、贴春联,共同准备一份年夜饭,畅谈一年的收获……在了解传统文化的同时感受过年氛围,拉近亲子关系,提升劳动技能。书润心,获成长。我们可以充分利

用寒假时光,在阅读中感受语言文字的魅力,在书海里见识文字世界的精彩;通过一段段文字去神游祖国的万里河山,去感受大众的百味人生。“凡事预则立,不预则废”,只有早做计划、合理安排,才能度过一段快乐又充实的寒假生活。建议同学们和家人一起列一个阅读书单,制定属于自己家庭的寒假阅读计划,捧起书本,来一场文字探险,在亲子阅读中收获成长。

勤锻炼,博进取。体育运动有利于我们的身心健康。建议大家寒假中坚持每天进行适量的体育锻炼,把自己培养成运动小达人。还可以和家人来一场“说走就走”的旅行,也可借助纪录片开启寒假“亲子游”,《跟着书本去旅行》《航拍中国》《唐宋八大家》……一家人其乐融融,感受大自然之美。

少年应有鸿鹄志,当骑骏马踏平川。希望同学们开心过寒假的同时,也能收获满满!

