

缤纷假期

「神兽」出笼 玩学两不误

本报记者 徐慧玲

寒假怎么过更有意义？

近日，我省中小学生学习开启寒假生活。不少学校给学生布置了特色寒假作业：给年夜饭添道菜，记录家乡的年俗活动，在书香中度过快乐假期……

如何引导中小学生学习度过一个快乐又充实的寒假，是值得探讨的话题。海南日报记者近日对此进行了采访。

假期规划，从孩子的需求出发

“寒假第一天，我和妈妈到三亚年货节主会场买了灯笼、春联等年货。”三亚市吉阳区丹州小学六年级学生董福豪说。此外，他还列出了一长串年货购物清单、假期运动计划、假期阅读计划和全家出行计划等。

寒假是中小学生学习最期待的长假之一，也是他们放松身心、自我“充电”的好时机。不过，寒假开始后，不少家长也有点发愁：暂时告别在校的学习节奏，孩子有了更多可支配的闲暇时光。如何避免孩子一头“扎进”电子屏幕里，更合理地安排假期生活？

三亚市第二小学校长王迎春认为，家长想引导孩子过一个充实又有意义的暑假，首先要明确孩子的需求。“假期生活的主动权应该在孩子手中，家长要在充分尊重孩子意愿的前提下，帮助孩子合理规划假期生活，避免越俎代庖。学校应针对不同年级的学生特点，布置特色寒假实践作业等”。

“我们学校给不同年级学生定制了不同的‘特色实践作业’。”王迎

春说，例如，二年级学生的特色实践作业包括与亲人一起看春晚，对印象深刻的节目进行点评；了解、研究十二生肖的起源，开学后与同学分享相关知识等。

“学生制订的寒假计划应该是切实可行的，包括各时间段的学习、旅游、体育锻炼等。此外，要定期进行总结反思，进一步提升执行力。”三亚市吉阳区丹州小学副校长周珍介绍，该校根据学科内容和学生年龄特点，安排了假期特色作业，有书面作业，也有需要动手的实践作业以及体育锻炼活动等。“学校布置了与春节相关的实践作业，例如，一、二年级学生画一幅年画、制作春节贺卡；三年级至六年级学生收集与春节相关的对联内容，与家人一起进行春节大扫除，做一些力所能及的家务活等，让学生在动手实践中切实感受中华优秀传统文化”。

“玩中学，学中玩”

放假后，海口市滨海第九小学美丽沙分校二年级学生朱晓念，整理出个人闲置书籍和玩具，计划将售卖所得用来救助流浪小动物。

“我们鼓励孩子在假期中多参加社会实践活动。闲置售卖活动不仅能让孩子家中闲置物品‘动’起来，还能帮助孩子养成勤俭节约的好习惯，树立积极消费观，收获更多成长体验。”朱晓念的母亲张怡说。

参加丰富多彩的假期实践活动，能更好地引导学生在大课堂中“玩中学，学中玩”，提升学生的实践能力和社会责任感。

周珍建议，家长应根据孩子的兴趣爱好，共同规划假期实践活动。例如，参观博物馆、科技馆等，开阔视野、增长见识；带着孩子置办年货、走亲访友，感受浓浓的年味；利用闲暇时间和孩子一起参加体育锻炼，强身健体等。

假期阅读正当时。“家长要多

花心思，为孩子创造更好的阅读环境和条件。”王迎春说，趁着假期，家长不妨引导孩子多走进图书馆、书店，挑选自己喜欢的读物。针对低年龄段的孩子，家长应抽出时间陪伴孩子进行亲子阅读，有意识地培养孩子阅读后分享的习惯，锻炼其自主思考的能力，让孩子在浓浓的书香中畅享快乐假期。

寒假恰逢春节，对许多孩子来说，最开心的莫过于拜年收“压岁钱”了。海口市滨海第九小学美丽沙分校二年级语文组长姚鑫提醒，关于压岁钱，应由孩子和家人一起商量确定使用计划，“让孩子自由支配一部分压岁钱，培养独立自主的意识，剩余的压岁钱用于储蓄，让孩子对钱‘有概念’，树立正确的金钱观”。

提升亲子关系的好时机

“一给手机就笑，拿走手机就跳”“刚放假时‘妈慈子孝’，几天后就变成‘相看两厌’”……寒假中，因为“手机争夺战”、孩子不注意家庭卫生等原因，许多家庭的亲子关系一度变得十分紧张。

假期本是给亲子关系“充值”



小读者在省图书馆寒假公益小课堂学习恐龙百科知识。本文配图由省图书馆提供

的好时机，却令一些家长困扰不已。“晚睡晚起、不主动完成作业，不注重个人卫生，房间总是乱糟糟的。”说起去年暑假和孩子闹矛盾的原因，三亚市民张佳十分无奈。与此同时，也有一些中小学生学习假期因为父母管束太严、与父母沟通不畅等苦恼不已。

姚鑫建议，寒假中，家长既不能给孩子安排过多学习任务，也不能完全放任，不闻不问。家长可以和孩子一起制订寒假计划，参与到孩子的假期活动中，积极利用长假增进亲子关系。

假期中，一些孩子会沉迷在手机和网络游戏中，许多家长对此头疼不已。张怡建议家长与孩子“约法三章”，和孩子一起确定假期手机使用守则，按照约定执行。

周珍认为，长假中，家长应给予孩子高质量的陪伴。双方可以一起参加亲子旅行，共同学习一项新技能等。家长应引导孩子把时间投入到更有意义的事情中，让亲子关系在假期里不断“升温”。

百草园

征稿启事

精彩寒假已经拉开序幕。多姿多彩的假日时光、丰富多彩的“年味”生活、令人难忘的旅行记忆都是寒假里的缤纷音符。海南日报教育周刊邀你参加征稿活动，快拿起手中的笔与我们分享你的寒假生活吧。期待你的佳作，我们将择优刊发。

- 投稿要求：1. 题目自拟，文体不限。2. 字数800字以内。3. 不得套作，不得抄袭。4. 来稿请注明作者学校、年级、姓名和联系方式。5. 投稿邮箱：3507581896@qq.com 6. 投稿时间：2024年1月30日—2月19日

师说心语

寒假，你好！

汤成慧

1月27日，寒冷的气息渐渐消散，我省中小学生学习迎来2024年寒假时光。让我们一起向久别的寒假道声好。

学会休息。在快节奏的生活下，会休息、懂休息是一种重要能力。经历了一个学期的学习，希望你能拥有不被打扰的休息时间，酣畅淋漓地睡饱睡足，醒来顿觉世间一片澄明与欢喜，精神舒畅。当然，这种养精蓄锐并不是盲目的放纵与无序。通过睡眠来调节身心，让自己回归生活的平稳节奏，再辅以适当运动，就是寒假的休息意义。

善于学习。学生学生，学习将伴随我们的一生。千万不要把寒假作业当成负担，疯玩一个假期后潦草打发，这不是寒假作业的意义。要把它作为寒假学习内容的一个重要指标，不逃避，不敷衍；集中时间，对点落实，全力攻破。从被动完成寒假作业到主动反思寒假作业，再到自觉补充寒假作业，请让寒假作业成为你自主学习的检验站与加油站，以保证自己在校内掌握的学科知识不遗忘、不含糊，查漏补缺、不断进步。如果你是缺乏自律性的孩子，那么每天的任

务打卡就是你的监督器。善于学习的寒假，会还你一个轻松舒展的新学期。

心怀天下。请用脚步丈量你所在的城市，用眼睛观察这座城市。放下手机，关掉游戏吧，通过热爱具体的人与事来热爱这个广袤的世界。此外，要不时抽出时间到篮球场、游泳馆、图书馆、博物馆、演艺中心等文体大空间，去强身健体，去释放自我，去开阔视野，去熏陶精神，去结交朋友；不定期去万绿园、海口湾、世纪大桥等景区，拥抱晨光与夕阳，与自然进行沉浸式对话，观照自我的心灵成长。如果有机会，还可以到机场、火车站、社区、敬老院等地参加志愿服务活动，体会人间的晴雨冷暖，明白城市管理的不易，更加珍惜我们朝夕相处的城市与生活。世界那么大，抓紧时间去看看。

经营感情。好的感情建设，必须倚赖富有生机且松弛的生活氛围。乘着春节的东风，去和我们的传统文化交朋友，到老街去感受浓郁的过年气息，在春联、花艺、年货中深度认识春节；和村里的老人聊一聊往事，和家族成员一起“做年”祭祖，和左邻右

资讯

这份近视防控指南请查收

为引导儿童青少年寒假期间科学用眼，规律作息，主动预防近视，全国综合防控儿童青少年近视宣讲团在前期工作基础上修订形成2024年寒假多场景近视防控问答，为广大儿童青少年和家长答疑解惑。

户外运动篇：不宅家、多户外

1. 户外活动多长时间对预防近视有效？
答：户外活动是最有效、最经济的预防近视方法。户外活动可间歇进行，可以增加户外活动频次。建议每天户外阳光下活动不少于2小时，每周累计不少于14小时。户外活动的关键是“户外”，而不是活动内容、方式和强度等。

2. 有哪些可以推荐的户外运动？
答：各种球类运动都是很好的户外运动方式。在打球时，双眼追踪球类远近运动轨迹，可以有效锻炼睫状肌，促进眼部血液循环。跑步、体操、集体玩耍、游戏、散步等都是不错的户外运动方式。

电子产品篇：选屏幕、控时长

3. 寒假在家，视屏时长多少合适？
答：观看电子屏幕要适时休息，建议看屏幕20分钟后，抬头远眺20英尺（6米）外至少20秒，即“20—20—20”口诀。3岁以下儿童尽量避免接触电子产品，学龄前儿童尽量少使用电子产品。儿童青少年每天娱乐性视屏时间累计不宜超过1小时。年龄越小，连续使用电子产品的时间应越短。

4. 选择电子产品要注意哪些因素？
答：使用电子产品，建议使用次序为投影仪、电视、电脑、平板，不建议用手机。总体原则是屏幕越大，分辨率越高越好，根据环境调整亮度。周围环境较暗时，要打开房间灯光照明，避免在较暗的环境下使用电子产品。

科学护眼篇：重保健、防疲劳

5. 感觉眼睛干涩、疲劳该怎么办？
答：持续过长时间使用电子产品容易产生眼睛干涩、视疲劳等不适。可以通过闭目、远眺、正确做眼保健操等方式，让眼睛得到充分休息。保持合适的室内温度和湿度，多眨眼睛让泪液充分滋润眼睛。热敷是缓解眼睛干涩和疲劳的有效方法之一，若干眼严重，可用人工泪液缓解症状或去正规医疗机构进行视力、屈光度检测。

6. 电子设备的“护眼模式”能保护眼睛吗？
答：“护眼模式”是通过调节手机屏幕的色温和亮度，把屏幕的光谱调到偏黄色的暖色系，减少屏幕发出的蓝光，让屏幕相对没那么刺眼。而手机等电子产品对于眼睛最大的伤害是长时间近距离用眼产生的视疲劳。因此，手机等电子产品即便开启了“护眼模式”，如长时间使用，并不会产生护眼效果，更不能防控近视发生。

7. 充足的睡眠对保护视力有哪些帮助？
答：充足的睡眠不仅对儿童青少年身体生长发育十分重要，还有益于视觉发育。建议家长以身作则，寒假和春节假期不熬夜，引导孩子规律作息，睡眠充足。幼儿、小学生每天睡眠时间不少于10小时，初中生不少于9小时，高中生不少于8小时。

（据教育部官网）

第二届椰苗美育行动计划美术类教学成果展举办 美育之花“艺”彩纷呈

本报讯（记者徐珊珊 张婉菁）近日，第二届椰苗美育行动计划美术类教学成果展开幕式暨颁奖仪式在省图书馆举行。

从2020年起，省教育厅组织开展“椰苗美育行动计划”试点和推广工作，发挥高校及社会专业美育团体的资源优势，加快提升我省中小学美育教学水平。

本次成果展是“椰苗美育行动计划”第二届美育教学成果展。参展作品包括儿童创意画、儿童水墨画、水彩画、版画、素描、剪纸、综合材料绘画和书法等，题材内容丰富、表现形式多样，展示了我省中小学现阶段美术学科的美育教学水平和特色成效。

本次展览由海南省教育厅、琼台师范学院、海南省美术家协会主办。



部分一等奖获奖作品。本报记者 徐珊珊 摄