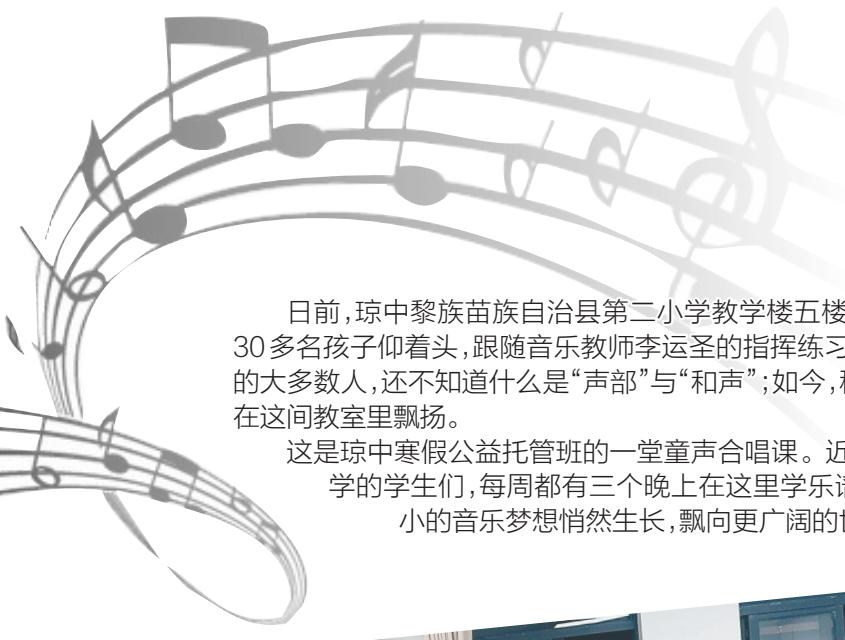


## 缤纷寒假



日前,琼中黎族苗族自治县第二小学教学楼五楼排练室里灯火通明。30多名孩子仰着头,跟随音乐教师李运圣的指挥练习合唱。此前,他们中的大多数人,还不知道什么是“声部”与“和声”;如今,稚嫩却整齐的歌声已在这间教室里飘扬。

这是琼中寒假公益托管班的一堂童声合唱课。近期,来自琼中多所小学的学生们,每周都有三个晚上在这里学乐谱、练发音,一个个小小的音乐梦想悄然生长,飘向更广阔的世界。



日前,孩子们在琼中第二小学排练室里童声合唱课。

## 返乡青年“造梦”: 为山里娃搭建音乐舞台

“嗓子打开,腹部用力,别紧张!”严厉,是9岁孩子张雅涵对李运圣的第一印象。课堂上,李运圣不苟言笑,对音乐的学习要求近乎“苛刻”,但效果却立竿见影。此前音乐水平近乎“零基础”的张雅涵,如今已能识读简单曲谱,初步理解声部与和声,从看似枯燥的乐理中找到更多乐趣,“她很喜欢合唱,每天都盼着能早点去上课。”张雅涵的母亲周立妹欣慰地说。

今年29岁的白俄罗斯国立师范大学教育学(音乐艺术方向)专业硕士李运圣,是琼中土生土长的苗族青年。他在2018年“奔格内·琼中好声音”歌手大赛中获得一等奖,荣获“琼中歌王”称号。

近年来,李运圣在传统苗族民歌基础上进行全新创作,让古老民歌焕发新生。“听说他要当合唱班的音乐老师,我马上就给孩子报了名。”周立妹说。

为组建一个本土专业苗歌童声合唱团,李运圣已经酝酿数年。2021年,他首次在琼中组建合唱团,并在海南省第十届中小学艺术展演大合唱比赛中夺得二等奖。此后,他到白俄罗斯学习深造。在异国求学之余,他经常思考如何组建琼中童声合唱团。

2025年7月,琼中新时代文明实践中心首次开设暑期公益托管

童声合唱班,在琼中融媒体中心工作的李运圣受邀担任音乐教师。依托合唱班学生资源,李运圣借机创办“奔格内·琼中”童声合唱团。30多名7岁—12岁的孩子第一次走进排练室。

音乐课上,李运圣不仅系统教授乐理知识和合唱练习技巧,还将海南黎族、苗族的音乐元素融入编曲中。“他创作了不少具有苗族音乐元素和以琼中题材为主题的歌曲,极具本地特色。”周立妹说。

## 山里孩子“逐梦”: 推开通往世界的音乐之窗

今年1月19日,作为琼中寒假公益托管课程,第二期童声合唱班在琼中第二小学开课。凭借动人的音色和舞台表现力,肖斐月成为合唱班成员,顺利入选“奔格内·琼中”童声合唱团。在此之前,她以为合唱“就是大家聚在一起大声唱歌”。在合唱班上,她接触视唱练耳、分声部排练等专业训练后,才发现大为不同。

合唱班开课期间,肖斐月都提前设定闹钟,催促父母送她上课。她在这里不仅能学到音乐知识,还从李运圣讲述的故事里懵懂地意识到,音乐或许能带自己飞到很远的地方。合唱班里的学生来自琼中多所小学,过去的寒假经常与田野、电视机相伴。如今,合唱班的

音乐排练室,为他们打开了一个美妙的新世界。

然而,让一群不满12岁的孩子长期保持专注并非易事。课程过半,请假、缺勤等情况逐渐出现。“很多家长只希望孩子培养音乐兴趣,但我想打造的是专业童声合唱团。”面对这种情况,李运圣不得不重新制定合唱班的规则:定期测验并进行筛选,排名靠后的孩子将被淘汰,学习名额留给更能坚持、更渴望学习的孩子,“音乐学习需要连贯性,我希望在这里学习的孩子都能真正推开音乐那扇窗”。

## 政府搭台“筑梦”: “双向奔赴”的公益实践

“奔格内·琼中”童声合唱团能够成功组建并持续运转,源于一次美好的“双向奔赴”。去年夏天,琼中县委宣传部副部长、县文明办主任许莲玉正为一件事发愁:省里希望各市县推选出优秀的童声合唱作品,但她感觉琼中当地的校园合唱团“还差点韵味”。她希望打造一个能真正代表琼中的县级童声合唱团,让有天赋的孩子在此接受更优质的音乐教育。

这时,李运圣被推荐担任音乐教师。双方一拍即合,很快敲定课程内容、培训方式,并由文明办协助申请公益资金、选定排练场地并开展招生选拔。2025年7月29日,琼中第一期童声合唱班开班,合唱团第一节课正式开课。

不久,合唱团成员演唱的改编版苗族歌曲《唉甘苞》发布在社交媒体上,仅一两天就获得数万次播放量,初战告捷。今年寒假,第二期童声合唱班在琼中第二小学里再度启航。

“我会坚持把这件事做好。”李运圣说,目前,他正着手为合唱团创作新的苗族歌曲。许莲玉表示,琼中新时代文明实践中心将持续推进这个公益项目,为孩子们创造更多学习机会。未来,他们不仅能参与县内外的文艺演出、文化交流和专业比赛,还有望参与原创歌曲的录制。这不是一个短期托管班,而是一个传承民族文化、搭建公益艺术平台的长期项目。

夜晚排练结束后,孩子们叽叽喳喳散去,歌声仿佛仍在回响。这间排练室见证了一位苗族青年音乐人的执着、一群山里娃的成长、一项公益托管项目的有效运行,成为当地探索文化传承与儿童美育的生动案例。

↑ 日前,李运圣指导孩子们参加大合唱。  
本文配图均由受访者提供



大山和声!

■ 海南日报全媒体记者 邱夏

■ 海南日报全媒体记者 李豌

## 家庭教育

# 寒假如何不“放羊”?

■ 海南日报全媒体记者 李豌

寒假开启后,孩子们欢呼雀跃,不少家长却开始发愁。日前,海南省妇联家庭教育讲师团团长季淑华从寒假家庭教育的角度提出建议,引导家长掌握科学育儿方法,让寒假成为孩子健康成长的“加油站”。

## 作业规划 和孩子共同制定“假期公约”

“有的家长放任孩子,作业拖到最后一刻才写;有的家长过度焦虑,逼着孩子不停刷题。”季淑华表示,这是寒假期间家长常见的两种表现。寒假作业是巩固知识、培养孩子自主管理能力的重要载体。家长对此既不能过于放松,也不宜过度加码,应通过科学方法引导孩子完成任务。

“寒假开启后,家长应该和孩子共同制定假期作业计划。”季淑华表示,家长可以和孩子一起梳理寒假作业总量,结合假期长度和春节等特殊节点,将任务合理分解。小学阶段,可侧重制定读书计划,鼓励孩子自主选书,约定每日阅读量;中学阶段,可根据学科内容制定任务,每天安排适量练习。

“‘共同制定’计划,意味着家长应倾听孩子的意见,否则再好的计划也难以落实。”季淑华强调,假期计划应尊重孩子的想法,设置必要的“玩乐时间”。尤其是春节期间,可暂停学习任务,让孩子充分感受家庭团圆时光。“毕竟孩子的大脑不是被动接收知识的容器,过度加压容易引发逆反心理,削弱学习兴趣。制定寒假作业计划的目的是让孩子学会对自己的任务负责,并在完成过程中体验乐趣。”

“制定计划不代表一劳永逸。家长应关注计划完成情况。”季淑华说,可将计划制成表格贴在墙上,每天任务完成后就打钩,这样能帮助孩子积累成就感,有助于养成良好的学习习惯。如果孩子出现拖延的情况,应先了解具体原因再考虑是否调整计划,避免无端指责。

孩子做寒假作业时,家长如果能“互动式参与”,效果会更好。例如,采用“亲子共读”模式,家长与孩子交替朗读并分享感悟,鼓励孩子发挥想象力。

## 高质量陪伴 破解“手机依赖症”

在很多家庭里,手机等电子设备依赖是寒假育儿的“头号难题”。“增加高质量的‘有效陪伴’是破题关键。”季淑华指出,许多家长把手机当作“临时保姆”,长此以往容易导致孩子注意力不集中,影响大脑发育。对此,家长应



绘图许丽

# 如何避免假期变成“小胖墩”?

寒假一到,不少家长的“甜蜜烦恼”也随之而来,孩子不用早起,三餐作息紊乱,户外活动时间锐减,追剧、游戏还嘴巴不停,不知不觉“小肚腩”就悄悄冒出来。如何避免假期变成“小胖墩”?北京市疾病预防控制中心提示,寒假期间,一些中小学生的“能量摄入”和“能量消耗”严重失衡,家长一定要帮助孩子养成健康的饮食和运动习惯。

北京市疾病预防控制中心学卫所主管医师李婷说,一到寒假就容易长胖,是因为在“环境+习惯”的双重影响下,身体开启了“热量囤积模式”。一方面,春节临近,家庭聚餐、零食“投喂”变多,高油高糖的食物唾手可得,孩子很容易不知不觉就吃多了;另一方面,冬季寒冷天气让户外活动减少,加上电子产品的吸引,孩子每天久坐时间可能长达6至8小时,热量消耗比上学时少了一大半,多余的热量就会转化为脂肪,堆积在体内。

“儿童青少年正处于生长发育关键期,‘节食’绝对是大忌。对正在长身体的中小学生来说,关键是‘吃对’而非‘少吃’。”李婷说,可以把餐桌变成“调色盘”,让孩子主动爱上健康食物,不同颜色的食物富含不同的维生素和膳食纤维,既能增加饱腹感,又能

建立“有序管理”机制:小学阶段,每天使用电子设备时间不超过30分钟,中学阶段可适当延长,但必须明确使用时段,帮助孩子树立规则意识。

“手机管理堵不如疏。”季淑华说,家庭教育应注重培养孩子的道德品质、身体素质、生活技能、文化修养与行为习惯。寒假正是亲子密切相处、培养孩子良好习惯的关键时期。严格管控容易引发孩子逆反心理,家长应以身作则,放下手机,多陪伴孩子参加线下活动,通过培养兴趣转移其注意力。例如,参加跑步、骑行等户外运动,以及手工制作、研学等活动。

“寒假期间,家长应积极搜集本地文旅资源信息,带领孩子外出游玩,用丰富的现实体验替代手机等电子设备带来的虚拟娱乐。”季淑华说。

此外,家长可以购买一些益智玩具开展亲子游戏,或引导孩子参与烹饪等家务劳动。例如,学做一道家常菜、照顾宠物、参加社区公益活动等,以此培养孩子的爱心和社会责任感。

“家庭教育中,家长的示范作用至关重要。”季淑华说,如果家长自己熬夜打麻将、沉迷手机,却要求孩子早睡早起、认真学习,家庭教育就很难产生说服力。家长应“多做少说”,以自身的积极行为影响孩子,让孩子在潜移默化中获得成长。

## 家有二孩

让每个孩子都获得关爱

随着二孩家庭增多,寒假期间由于相处时间增多,孩子之间的矛盾也变得突出。

季淑华建议,家长可以让老大照顾弟弟或妹妹,培养其作为哥哥或姐姐的责任感,让孩子们建立更亲密的情感联结。“这并不是将父母的照顾责任推给老大,而是让老大明白自己小时候也曾被这样关爱和呵护。”

“如果孩子之间发生矛盾,家长不宜过度干预,应给予他们自己解决问题的空间,让孩子们自然形成内部沟通秩序。尤其不能一味要求老大让着弟弟或妹妹,否则容易让老大产生失落感。”季淑华表示,此外,家长可以每天为老大预留一段“专属陪伴时间”,专门陪他(她)聊天、游戏,让其感受到父母的关爱与重视。

季淑华提示,有些家庭中,父母和祖辈两代人的教育观念有所不同。如果家人之间意见不一致,甚至打破对方设定的规则,孩子就难以养成良好的习惯,建立正确认知。“父母和祖辈有分歧时,不要当着孩子的面争执,可以私下沟通,也可以通过权威家庭教育平台获取线上教育资源,学习更多育儿知识。”季淑华说。



绘图许丽

减少高油高糖食物的摄入,视觉上的丰富感还能提升吃饭的幸福感。

家长可以和孩子一起把零食分成“可每天吃”“可偶尔吃”“尽量不吃”。新鲜水果、原味坚果、无糖酸奶、黄瓜、番茄等食物富含营养,饱腹感强,可放在客厅显眼处,孩子饿了可以随时拿;薯片、饼干、巧克力,每周最多吃1至2次,每次吃一小份,并且要在饭后吃,避免空腹吃太多;含糖饮料、油炸食品、糖果,这些食物热量高、营养差,家长应控制少买,尽量不吃。

专家表示,很多孩子不喜欢运动,是因为觉得“跑步、跳绳太枯燥”。寒假里,家长可以把运动变成“亲子游戏”,让孩子在玩闹中消耗热量,既增进感情,又能预防肥胖。日常家务和出行也能消耗热量,鼓励孩子多走路、多做家务。

“不规律的作息也会导致体重增加。”李婷表示,寒假预防肥胖,不是要“限制”孩子的快乐,而是用新颖、有趣的方式,帮孩子养成健康的饮食和运动习惯,建议家长和孩子一起制定“寒假作息表”,避免熬夜和睡懒觉。家长的陪伴和引导是最重要的,规律作息能让身体的新陈代谢保持稳定,减少脂肪堆积的风险。

(据新华社电 记者侠克)

缤纷寒假



2025年,“奔格内·琼中”童声合唱团合影。

■ 海南日报全媒体记者 李豌