



愉快的寒假即将如约而至，这是一段放松身心、陪伴家人、充实自我的美好时光。为了让学子们度过一个安全、充实、快乐且有意义的假期，记者特别邀请学校老师为中小學生送上全方位的假期建议与温馨提醒，愿你们在冬日里积蓄力量，在假期中收获别样成长。

寒假这样过 有趣又有益

成长与快乐双向奔赴

——给低年级学生的寒假成长建议

郑州龙门实验学校教师 司艳艳

亲爱的孩子，在假期中坚持养成良好的习惯，你会发现每一天都过得特别有意义。这些好习惯，希望能帮助大家度过一个既快乐又充实的假期。

做时间小管家：坚持早睡不熬夜，晚上9:00前准时入睡；坚持早起不赖床，早上8:00前起床洗漱，三餐定时定量，均衡合理。不睡懒觉不熬夜，让每一天都充满活力与朝气。

做学习小标兵：每天上午固定1小时学习时间。坚持10分钟晨读，认读生字、背诵古诗；10分钟口算练习；10分钟英语表达；20分钟汉字书写并做到规范、端正、整洁。在专注中收获知识，在坚持中得到成长。

做劳动小能手：每天帮助家人做一件家务，比如饭后摆碗筷、饭后擦桌子、扫地拖地、整理玩具等。在劳动中学会关爱家人，成为生活的小主人。

做健康小达人：吃饭规律不挑食，少吃零食多喝水；饭后便后认真洗手，早晚按时刷牙；每天户外活动1小时，多晒太阳多运动，成为身心健康的好孩子。

做阅读小明星：每天坚持自主阅读或亲子阅读半小时，并把有趣的内容和家人分享。让书香成为你的冬日暖阳，做爱思考、善表达的小读者。

好习惯就是一颗种子，每天用心浇灌，它便会悄然生长，开出美丽的花朵。相信坚持的你们一定会在新学期遇见更棒的自己。

让每一天都闪光

——给中高年级学生的寒假成长建议

郑州龙门实验学校教师 何冰

寒假是放松身心、自主充电的好时机，期待每位同学在休整的同时也能收获进步与成长。

乐学善思，常读常新：按学段制定轻量学习计划，每日完成适量作业、查漏补缺；坚持每日阅读，积累新知与美文，低年级做好阅读打卡，中高年级可写读书笔记。

强健体魄，涵养兴趣：规律作息不熬夜、不赖床，每天坚持户外运动；培养书法、绘画、手工等兴趣，在动手实践中丰富生活、收获成长。

践行家务，养成习惯：主动分担家务，学习整理房间、洗碗、择菜等小事，在劳动中体会责任，练就独立生活的本领。

牢记安全，文明上网：注意交通、用火用电及居家安全，远离危险区域；合理使用电子产品，控制时长，保护视力，文明上网不沉迷。

增强意识，自我保护：不与陌生人随意接触，遇到困难及时向家长或可靠成年人求助。

愿同学们在寒假的每一天，都能在学习中进步，在运动中强健，在劳动中自立，在探索中成长，收获更好的自己。

书香趣读伴成长

管城区漓江路小学教师 刘辉

对于小学生来说，寒假不仅是从课内走向课外的窗口期，还是搭建亲子关系的黄金期、解锁课外阅读的关键期，如何让阅读从“被动任务”变为“主动悦纳”，既有“趣”又有“料”呢？科学的指导方法、家庭的协同陪伴，能让寒假成为既有温度又有深度的“阅读舞台”。

低年级孩子主打兴趣为先，绘本、拼音童话、儿歌集是最佳拍档，像《小猪唏哩呼噜》《蚯蚓的日记》《父与子》《小狗的小房子》这类读物，图文并茂超吸睛。家长陪读时别光念字，唠唠剧情、演演角色，每天30分钟，把阅读变成亲子小游戏，识字和语感自然就来了。

中年级孩子逐渐“升级打怪”，向短篇儿童文学、科普漫画、神话故事进军，推荐《草房子》《童话故事》《神奇的校车》《神话故事》等。鼓励孩子将有趣的故事讲给大家听、演给大家看，分享喜欢的人物，说说读书的收获等，别让阅读只走“眼”不走“心”，让文字输入慢慢变成表达输出。

高年级同学要解锁思辨阅读，经典名著选段、纪实文学、人文科普可以安排上《朝花夕拾》《爱的教育》《鲁滨逊漂流记》和《四大名著》精简版等。读完别忘了多问一句“你怎么看”，结合生活聊书中的道理，逻辑思维和人文素养直接拉满。

阅读小提示：拒绝“刷书式阅读”，每天30-60分钟沉浸式阅读，比走马观花翻十本管用；别把阅读当“任务”，让孩子在推荐书目里选自己喜欢的，兴趣是最好的老师，内驱力才是阅读的发动机；让阅读贴紧生活，读科普就去公园观察万物，读散文就记录生活小事，让文字照进现实。

家庭的阅读氛围建构尤为关键，家长不妨放下电子设备，成为孩子的“共读伙伴”，打造专属家庭阅读角，开展睡前共读、周末读书分享会，不做“监督者”而要做“交流者”。无需刻意追求阅读成果，当科学方法遇上暖心陪伴，孩子便能在书香中自然成长，让这个寒假在巧读中攒下满满的能量吧。

养成好习惯 收获大未来

二七区建新街小学教师、郑州市“四颗糖”名班主任工作室主持人 周丽红

寒假是放松身心、享受快乐时光的好机会，也是培养好习惯、锻炼自己的黄金时期。这份“寒假习惯养成小计划”，请大家结合自己的年级，选择适合自己的内容坚持下去。

建议起床时间：早上8:00前(根据自身情况调整)

学习与阅读：上午安排1-2小时

运动时光：低年级学生每天不少于30分钟，中高年级学生每天不少于40分钟

低年级学生可以选择跳绳、拍皮球、踢毽子、扔沙包、玩飞盘等，也可以和爸爸妈妈一起玩亲子游戏(安全提醒：一定要在爸爸妈妈的陪伴下运动，不做危险动作)。高年级学生运动更多样，可以骑自行车、游泳、打乒乓球、羽毛球、篮球以及慢跑等。尝试制定一个简单的周计划，比如“每周打3次篮球，进行2次慢跑”，坚持执行，培养毅力。

家务劳动：每天参与

低年级同学——自己的事情自己做：自己穿脱叠衣服、整理书包和书桌、收拾玩具、洗漱后放好用品、饭后送自己的碗筷到水池；擦自己的桌椅、给植物浇点水、饭后发筷子、饭后擦桌子、倒垃圾、叠袜子；和大人一起择菜、剥蒜，帮忙摆拖鞋、用抹布轻擦家具。

中年级同学——成为得力助手：独立整理自己的房间、

叠好衣服放进衣柜、清洗自己的小袜子和内衣；饭后摆碗筷、择菜洗菜，饭后擦桌子、清洗部分的碗筷；定期给家里的花草浇水、擦拭叶子，打扫自己房间的地面，倒垃圾、换垃圾袋，整理鞋柜、擦家具，帮忙叠衣服，随手整理好沙发和抱枕。

高年级同学——担任家务小主管：独立负责自己的一方天地，清洗、晾晒并叠放自己的衣物。饭后帮忙洗菜、切一些简单的菜，饭后独立清洗所有碗筷并收拾整齐。定期擦拭家里的门窗、家具，学习给植物修剪枝叶、换花盆。倒垃圾并分类，整理客厅和书房，甚至可以尝试学做一顿简单的饭菜。

多元实践：走进社会大课堂

感受传统节日氛围：积极参与贴春联、包饺子、做元宵等春节传统活动，了解传统文化。

进行社会观察：在家长陪同下，去超市学习如何挑选商品、合理购物；观察社区里的各种设施和服务。

发展兴趣爱好：参观博物馆、科技馆、美术馆；学习一项新技能，如下棋、手工、种植等。

记录美好生活：用照片、绘画或日记的形式，记录下寒假里有趣的事、看到的风景和收获的成长。

睡觉：晚上9:00前(低年级)/10:00前(中高年级)

可以自己画一张作息表贴在墙上，每天完成一项就做个标记，特别有成就感。

“读”具匠心过寒假

郑州中学第三附属小学学生部主任 李季辛

寒假是沉浸式阅读的好时机，于字里行间感悟文字之美，在篇章卷册中汲取成长养分，既能充实假期生活、浸润书香底蕴，更能以阅读为翼，促进思维发展、夯实文化根基，为新学期的学习与成长蓄积前行动力。

首先，为孩子们推荐一些优质书目，适配不同学段的认知特点与阅读需求，助力打造充实而有意义的寒假阅读时光。

一年级：《蚯蚓的日记》《猜猜我有多爱你》

二年级：《没头脑和不高兴》《长袜子皮皮》

三年级：《中国古代寓言》《夏洛的网》

四年级：《昆虫记》(青少版)、《爱的教育》

五年级：《西游记》(少儿版)、《朝花夕拾》(节选版)、《假如给我三天光明》

六年级：《水浒传》(少儿版)、《鲁滨逊漂流记》(青少版)、《童年》

在具体的阅读中，可以参考以下建议：

分学段阅读要点

低年级(1-2年级)：建议每天20-30分钟，可拆成两段，亲子共读+自主翻书结合；用“五指指书法”；读完用“首先……然后……最后……”复述，录制朗读音频增加趣味，每天坚持，不苛求进度，重在习惯养成。

守护孩子的情绪温度

——智慧家长这样做

河南省青少年家庭教育研究中心院长 胡亚华

寒假将至，孩子们从结构化学习环境过渡到非结构化家庭环境，既是心理调适的机遇期，也是潜在心理问题的易发期。尝试将无聊视为创造力的前奏，将自由时间视为自我认知的实验室，这个假期就是您陪伴孩子心理成长的情感增值期。

寒假常见心理问题

时间结构缺失引发的无意义感：如果家长并未重新规划关于孩子和家庭的时间精力，会容易引起孩子暂时性的目标感缺失和无聊体验。

学业压力转换带来的价值感波动：家长或老师眼中的“后进生”害怕过年的主要原因之一，是担心学业压力延伸到家庭范畴。

社交模式改变引发的孤独感：同伴互动骤减，线上虚拟社交增加，但质量下降，会给孩子带来孤独感。

亲子接触时间突增的适应问题：家长及时调整和改变跟孩子的互动语言模式，觉察非语言互动的高质量陪伴。

家长试着这么做

心态转变：从管理者转为积极环境创设者。

角色新定位：孩子心理环境的“工程师”，搭建一个既能提供安全感又能激发成长动力的家庭生态系统。

语言互动：尽量避免“问题化”描述，将孩子表现视为发展过程中的正常调整而非缺陷。

非语言视觉互动：采用成长视角，关注寒假可培养的心理品质而非仅仅看到问题、急于避免问题。

筑牢安全防护屏

中原区澜景小学安全副校长 张德民

同学们，寒假是休整的时光，更是践行安全的课堂。请务必牢记以下要点，守护好自身安全。

消防安全：规范使用电器，不玩火，离家时检查电源火源。学习火灾逃生知识，熟悉疏散通道。

食品安全：注意饮食卫生，不买“三无”食品，不吃过期、变质食物。均衡饮食，不暴饮暴食。

交通安全：遵守交通规则，不闯红灯，不在马路上追逐打闹。乘车系好安全带，乘电动车佩戴头盔。

传染病防控：勤洗手、常通风，前往公共场所科学佩戴口罩。

中高年级(3-6年级)：建议每天45-60分钟；练批注、思维导图，尝试“五步读书法”(读、划、思、概、感)，用六要素概括全文，分析写法作用。

三步阅读法

读前铺垫：看封面、作者、目录、序言，猜内容定目标，带着问题读更专注。

读中互动：低年级家长用夸张语气演绎角色，提问“主角为什么这么做”；中高年级鼓励边读边问、做批注，用便利贴记疑问与想法。

读后拓展：周末家庭读书分享会；读完《昆虫记》去公园观察昆虫，让阅读“活”起来。

趣味激励

可以用“阅读存折”“打卡表”记录，集满兑换“家庭阅读日”，如一起去书店选书、开展户外读书会等。

协同建议

建议家长和孩子一起制定计划，尊重阅读偏好，多鼓励少批评，用生活场景延伸阅读内容。

愿大家以书为友，以读为伴，在寒假阅读中遇见更好的自己，让书香浸润时光，让成长一路生花。

师情师语



海棠炫彩

时光如潺潺溪流，不经意间，我来到卢氏县第一小学已整整一年。这一年，宛如一幅徐徐展开的绚丽画卷，每一处色彩都渲染着温馨与希望。我沉醉于校园海棠四季流转的美景，更被师生间涌动的温暖情谊与蓬勃向上的精神所打动。在这海棠依旧的校园里，每一寸土地都镌刻着成长的足迹，每一声欢笑都回荡着梦想的旋律，让我心中洋溢着深深的爱恋。

春日海棠 绽放敬业之花

春日，是海棠最绚烂的时节。在这里如诗如画的景致中，老师们就像那默默绽放的海棠花，用爱岗敬业，为校园增添了一抹最动人的色彩。

清晨，他们早早来到教室，迎接每一个朝气蓬勃的面孔。他们温声细语，将知识的种子播撒在学生心田；他们激情澎湃，引领学生们在知识的海洋中遨游；他们认真批改每一份作业，为每个学生写下详细的评语和鼓励的话语。在这个海棠依旧的校园里，他们如同一股清泉，滋润着每个学生的心田。

夏日浓荫 凝聚团结之力

夏日，海棠树的枝叶愈发繁茂，像一把把巨大的绿伞，为校园撑起了一片清凉的绿。

在这个炎热的季节，老师们凝聚成一个团结协作的团队，为了一个共同的目标而努力奋斗，就像那紧密相连的枝叶，为校园带来一片清凉。

学生也在老师的熏陶下，学会了团结友爱、互帮互助。校园里处处洋溢着欢声笑语，每一个人都在这个大家庭中感受到了温暖和力量。

秋日果香 见证成长之美

秋日，是海棠果收获的季节。红彤彤的海棠果挂满枝头，像一颗颗璀璨的红宝石。

在这个丰收的季节，学生就像成熟的海棠果，在老师的精心培育下，全面成长，绽放属于自己的光彩。

老师就像辛勤的园丁，精心呵护着每一棵海棠树开花结果，让校园里的每一棵“小海棠”在阳光雨露的滋润下茁壮成长。

冬日坚守 孕育希望之种

冬日，海棠树褪去了繁华，但它并没有因此而失去生机，而是在默默地积蓄着力量，孕育着下一个春天的希望。

在这个寒冷的季节，老师们用热情和责任，温暖着每一个学生的心灵，就像一束束温暖的阳光，照亮学生前行的道路。

每每站在校园的海棠树下，心中都充满了对未来的憧憬和期待。

我相信，在这海棠依旧的校园里，我们一定会收获更多美好，共同谱写更加绚丽多彩的新篇章。

陈仁波

织梦空间

红薯盆景变形记

前段时间，家里大扫除，妈妈在橱柜底下的角落里，扫出来一个皱巴巴、带着点黑斑的发芽红薯，她皱着眉头说：“咦，哪来的红薯？都发芽了，扔了吧！”

我赶紧去抢红薯，边抢边说：“别扔！别扔！”老师说，发芽的红薯没毒，还能养成小盆景呢！“妈妈半信半疑地“啊”一声，自顾自地忙去了。我乐滋滋地找来一个浅口玻璃瓶，先灌上大半瓶清水，再用自来水小心翼翼地给红薯冲了个全身澡，随后把红薯竖立在瓶口上，让红薯的底部刚好碰到水面——这是我特意查了手机学到的小窍门。

从那日起，每天放学回家，第一件事就是观察红薯。起初两天，它毫无动静，仿佛在和水瓶的影子对望。我心急如焚，时不时蹲在瓶子旁看，生怕它不长了。第三天一早，红薯底部悄悄地冒出了几根白白的“小胡须”，像老爷爷的胡子，细细软软的。我顿时惊喜地大喊：“爸爸妈妈！快来看！红薯长根啦！”又过了两天，红薯头顶的芽眼们也憋不住了，探出嫩绿的小脑袋，尖尖的，嫩嫩的，可爱极了！

我隔三岔五给它换水，生怕水里长小虫子。慢慢地，白色的根须越长越长，密密麻麻的，像成了一团蓬松的白丝线垂在水里编织着梦想；而嫩绿的小芽也越长越壮，变成了一片片心形的叶子，边缘还带着一圈细细的绒毛，摸起来软软的，在阳光下舒展着身子，绿油油的，别提多精神了！

如今，这红薯盆景就摆在书房阳台上，静静地舒展着迷人的绿荫，与绿萝、金鱼花等植物相映成趣，竞相媲美。路过的邻居阿姨们看到后，都夸我是个心灵手巧的阳光男孩！

一个差点被丢弃的红薯，在清水与阳光的滋养下，最终逆袭为一道靓丽的风景线。它用蓬勃的绿意诉说着生命的顽强，用盎然的生机勾勒出治愈的模样。原来，变废为宝，只要我们心怀热爱，肯俯身探寻，平凡的小物件也能绽放不一样的光彩。

郑州师范学院附属小学 袁若辰 辅导老师 华晓梅



点评：小作者文笔自然流畅，叙事生动完整，结构清晰，首尾呼应，细节描写细腻鲜活，情感真挚且立意深刻富有感染力，读后仿佛让读者亲眼见证了红薯的“变形记”。