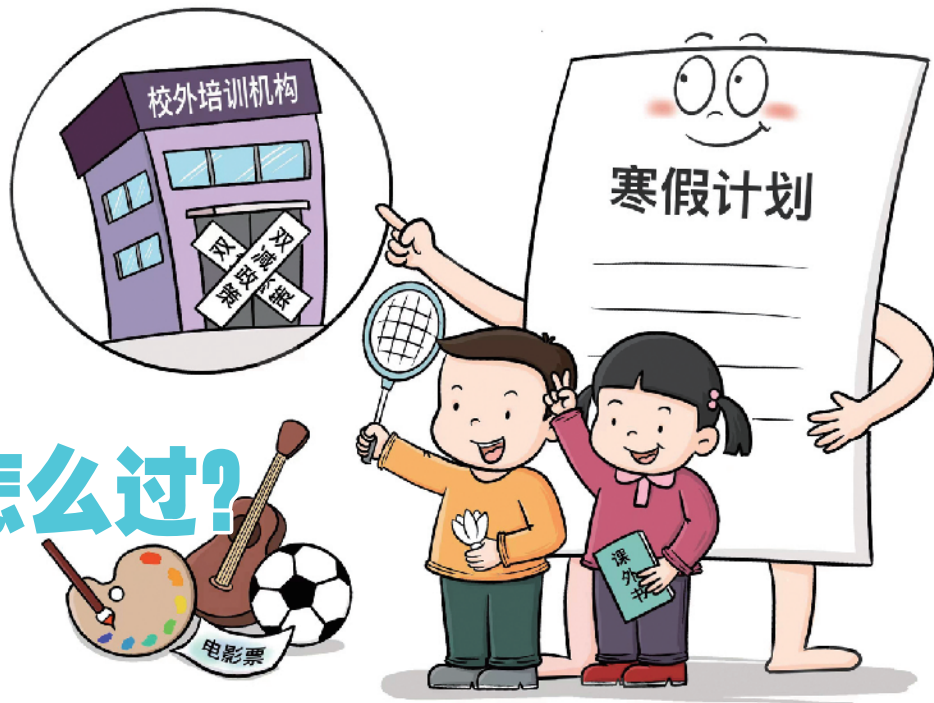


“以前，孩子的寒假都是在各类补习班、兴趣班中度过的，现在没有辅导班了，该咋办呢？”“寒假，大部分时间是跟老人在家待着，老人总是太惯着孩子，任由孩子长时间玩手机、电脑，容易伤害视力，这可咋办呢？”不知不觉，中小学生的寒假模式已经开启。如何让孩子过好“双减”之下的第一个寒假，成了摆在不少家长面前最迫切的必答题。那么，面对活泼好动的中小学生，这个寒假，怎样让孩子度过一个有意义的寒假呢？一起来听听家长和专家怎么说。

# “双减”背景下 孩子们第一个寒假怎么过？



邵怡明 绘图

黄先生 传媒公司职工 儿子 14岁

## 今年寒假我和孩子共同的作业——学会滑雪

今年，这个寒假我和儿子有一个共同的作业——学会一项冰雪运动。借着北京开冬奥的热潮，我准备跟孩子一起成长，学会一项冰雪运动——滑雪。

这是我和儿子的“君子协定”。目前，孩子已经上初中了，我觉得孩子应该学会自理和辨别能力，所以很多事情我都会安排给孩子干。我们提前制定了相应学习计划，比如说前期儿子考察去

哪里学，一定要货比三家，最后选择一家性价比高的。此外，买衣服、鞋子、滑板、头盔这些事情也一应交给孩子。我跟孩子约定：考虑到我日常需要上班，所以我负责出钱，孩子负责跑腿。此外还有一项约定，就是虽说学会滑雪是我们给自己定的“作业”，但是除此之外，孩子还要有自己正常的学习计划，一定要按时完成老师布置的寒假作业。

有了这个计划之后，最近孩子一直处于兴奋之中，一有空就去跟同学打听哪有滑雪场，哪里能买到用具，还会约上同学一起去体验，为我们开启学习冰雪运动做了很多准备工作。每天晚上下班回来，儿子都会第一时间跟我“汇报”一天的收获，分析哪家滑雪场的设施好、价格合适……

通过这些前后的实地“考察”，我发

现孩子最近成长了不少，与人沟通交流的方式都成熟了，更让我惊喜的是，我发现孩子的思维方式都有了变化。一天孩子跟我建议说：“爸爸，这学费还挺贵的，您看这样行不行。我寒假时间比较自由，我报一个班，周末的时候我教你，你看咋样？”我一听，就乐了。

就看孩子目前的“精气神”，今年这招还行。

王女士 护士 女儿 10岁

## 学厨艺 干家务 让孩子学会独立

今年春节注定依然是一个不平常的春节，疫情此起彼伏，作为一名医护人员，我已经做好了繁忙和随时待命的准备，其实各行各业的人都是这样，每次一个地方发生疫情，大家都是八方支援。这没什么可说的。我就是觉得对孩子有点愧疚，工作忙到飞起来，没事时间陪孩子，但是孩子却似乎长大了不

少，以前那个爱磨蹭，啥事都需要妈妈的小女孩不见了，变成了独立的小女生，回家自己写作业，整理书包，收拾房间，准备第二天穿的衣服……让我很欣慰，放心了不少。今年这个寒假，孩子已经有了自己的打算——学做饭。女儿说：“妈妈工作太累了，我要做美食给妈妈吃。”听完之后，自己立刻被治愈了，

家有小棉袄真是太幸福了。

今年虽然是“双减”的第一个寒假，但是学校和教委提前准备了好多线上线下的课程，涵盖家庭教育、劳技体验、艺术、文化、生活、素质、国学、健康八大种类的课程，我让女儿喜欢哪个就学哪个，学会独立自主挺好的。

虽说陪孩子的时间很少，但这就

是生活本来的样子，我并不想给孩子过多保护。除了孩子自己提出的学做饭的计划，我还准备让孩子多锻炼，增加孩子的免疫力。所以，只要我休息的时间，都会带孩子去跑步或者爬山，哪怕到附近的公园转转都行，既能确保一个跟孩子的亲子时间，又能带孩子亲近大自然。

李女士 会计 儿子 12岁

## 与孩子来一场北京文化深度游

虽然孩子生活生长在北京，但是对北京的文化了解却不是太多。孩子的爸爸就很喜欢历史，儿子也跟着看了不少这方面的书籍，对历史文化很感兴趣。我一想，北京本身就是历史文化名城，很多人大老远的来这里旅游，我们何不先把家门口的风景看完了，历史知识了解透了，之后再谈诗和远方岂不更好。

于是，有一天我就问儿子：“北京为什么叫四九城呢？”儿子一下子就来了兴趣，还自己上网搜相关知识，后来我就建议儿子说：“这个寒假咱们来一个北京深度游怎么样，穿梭于北京的胡同之间，探寻历史。”儿子一听，立刻就答应了。

故宫、景山公园、颐和园等地儿已经给儿子安排上。此外，还有一些

城门和胡同也给孩子列入了计划。老北京流传着一句顺口溜：“老北京的城门，内九外七皇城四，九门八点一口钟”。说的是老北京城的城门，分为内城九门和外城七门以及皇城四门。它们分别为：内城九门：正阳门、崇文门、宣武门、朝阳门、阜成门、东直门、西直门、安定门、德胜门。外城七门：永定门、左安门、右安门、

广渠门、广安门、东便门、西便门。皇城四门：天安门、地安门、东安门、西安门。这些地方都留给孩子自己去探寻。

虽然历史已过千年，但是这些遗迹会告诉我们很多故事，让孩子通过现代人的视角去追溯历史，引发思考，这是我希望这次“北京游”真正带给孩子的东西。

北京市门头沟区育园小学党总支书记、校长 宋茂盛

## 探索更加科学的教育方式实现孩子健康成长

“双减”政策的落地与实施，给教育带来了新鲜空气。孩子们回归了校园，不在外面的培训班周旋，家长们从不适应到理解再到支持，孩子们的天空慢慢变蓝了。“双减”实质上是减负为切入点，真正从孩子成长规律出发，探索更加科学的教育教学方式及评价方式，最后实现孩子健康成长。

“双减”之后，孩子们即将迎来第一个寒假，没有培训班的寒假里，应该如何安排好自己的假期生活呢？

第一、家长与孩子共同制定作息时间表。

作息时间要科学一点，实际一点，不要好高骛远，争取每天都能做到。要将完成作业、做眼保健操、体育锻炼、家务劳动、读书、与伙伴玩游戏

等内容综合考虑，由孩子和家长共同监督完成。合理的作息可以培养孩子自主、自理、自律、自觉的品质，特别是在当下“双减”的背景下，孩子可支配的时间长了，这种品质的培养，无论学校还是家庭都非常的重要。

第二、要加强体育锻炼。

“野蛮其体魄，无体育不教育”，每天锻炼时间必须达到1-2小时。北京中小学体育健康评价已经进行了改革，小学生体育健康测试成绩纳入中考，可见国家对体育、对孩子身体健康的重视程度。在寒假中，让孩子根据自己的特长与喜好自主选择体育运动，把运动时间和运动项目在作息表中进行明确。

2022年寒假中还有一件非常重要

的事情——冬奥会，将于2月4日至2月20日在北京举行。孩子们可以收看冬奥会的比赛实况，感受运动的魅力，特别是学习运动健儿不畏挫折、拼搏进取的体育精神。爱上体育运动，掌握一两门体育特长并伴随终身，对于孩子来说尤为重要。

第三、每天坚持读书。

我很喜欢朱熹的一首诗：“半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊。问渠那得清如许？为有源头活水来。”通过读书，从中汲取源源不断、生生不息的思想“活水”，我们才能丰富自身的底蕴。在“双减”之后的第一个寒假，孩子们不用背负太多的学科知识，完全可以静下心来，选择自己喜欢的书籍进行阅读，徜徉在知识的海洋中。这种徜徉不是被逼

迫的学习，而是按照自己的兴趣进行愉悦的阅读，读书带来的快乐，会让孩子在养成阅读好习惯的同时爱上这种行为。要知道，读书不仅仅能够启智润心，更能培养孩子的专注度。

第四、培养孩子健康的生活方式。寒假里我们要度过中国传统佳节—春节，科学合理的膳食对于正在长身体的青少年来讲要格外重视，吃进去容易减下来可太难了。远离手机、Ipad这些电子产品，它们是孩子视力和肥胖的隐形杀手。爸爸妈妈可以带孩子走进博物馆、图书大厦，甚至大自然，这些场所对于孩子成长都有很多益处。

最后，祝孩子们度过一个愉快而有意义的假期。

本报记者 任洁 杨琳琳