



从2月7日开始,中小學生將迎來寒假。在這個“史上最長寒假”里,中小學生該如何才能度過一個有意義的寒假?對此,記者採訪了幾位老師,為中小學生支招,過一個勞逸結合的快樂寒假。

本報記者 王咏梅

# 劳逸结合 过“超长寒假”

## 提前预习下学期课程

今年临沂市中小学的寒假从2月7日开始,到3月8日结束,因此,很多人也戏称今年的寒假为“史上最长假”。

“今年寒假确实挺长,但这也意味着下个学期的学习时间会相应地缩短。”临沂二小大队辅导员兼五年级一班语文老师李浩告诉记者,3月9日开学后,6月中旬又将迎来暑假,也就是说下学期的上课时间只有3个月左右,为了不影响孩子的学习,建议孩子在寒假里提前预习下学期的课程,等到开学后,老师讲课时,孩子也会接受得快一些。

临沂一小三年级的数学老师冯玉霞也建议,孩子们趁寒假期间提前预习下学期课程,这样不仅有助于新旧课程的衔接,也有利于孩子在新学期迅速进入学习状态。

## 利用寒假多阅读

对于语文学科,李浩也有自

己的心得,“其实想要学好语文没有好的窍门,就要多阅读,多学习。”在李浩看来,很多小学生头疼写作文,其实还是阅读量太少,像写作还是要从阅读中提高。对于低年级学生,他建议,寒假期间多读一些绘本,因为绘本中图片多一些,对于低年级学生吸引力比较大,也会吸引他们更深入地阅读。

而对于高年级学生,李浩则建议多读一些中外名著,阅读是要靠积累的,想要提高写作水平,靠突击读几本书是不可能的,只有博览群书,见多识广的孩子们才有无穷的潜力。

记者调查了解到,寒假期间老师也会为孩子们做一些阅读推荐,比如中国的四大古典名著《水浒传》、《西游记》、《红楼梦》等,再比如《格列佛游记》、《傲慢与偏见》等等。

## 每天半小时体育锻炼

“寒假里虽然天冷,最好还是让孩子每天坚持半小时到一个小时的体育锻炼,可以让

孩子边玩边锻炼,做到学习与玩耍劳逸结合。”临沂二小体育教研组组长郭伟表示,寒假过后都有一个现象,孩子们的体重普遍增加,为什么会体重增加?就是因为孩子们假期在家不爱动,吃零食多,由于天冷,又赶上春节,孩子们喜欢宅在家里吃零食、玩游戏、看电视等,这些都是导致体重迅速上升的因素。

在郭伟看来,冬天最适合学生的一个运动就是跳绳,不用挑运动场所,又属于有氧运动,特别是五六年级学生,面临升入初中后的中考体育考试,而跳绳既能锻炼孩子们的耐力,又能锻炼他们的协调能力以及速度,对于中考体育长跑800米、1000米的提高速度都有很大的好处。

采访中,三位老师都提倡,寒假期间让孩子们多参与一些综合性活动,比如临沂二小组织的“宝贝去哪儿”、“宝贝传承民俗文化”等活动,让孩子们多动手,多参与,通过这些活动可以帮助孩子开拓视野,增长知识,提升素养。

# 寒假里, “安全作业”要认真做

寒假来临,孩子们结伴外出、独自在家几率也增大了,孩子是否会注意自身安全?这让家长和老师都很忧虑,所以掌握必要的安全常识,避免意外伤害和事故的发生十分有必要。

本報記者 許跃梅

## 在家要防火,外出要结伴

这几天正是小学生忙着期末考,放假的日子,很多学校已经提前下发了寒假安全须知,并告诫孩子和家长,寒假期间,一定要做好“安全作业”。市民王女士的女儿上小学二年级,几天前,王女士就在家长QQ群里收到了老师发的寒假安全须知,上边特别强调了要把安全知识教给孩子,让他们过一个安全快乐的假期。

“孩子放假了,我却不放假,所以把孩子一人留家里是很经常的事,这个时候我都会告诫她不要碰家里的电线、电器,更不要自己使用煤气灶,在家做点自己喜欢的事情,也可以看看电视。”王女士说,孩子一人在家多少有些不放心,会经常打电话到家里询问情况,也告诫她千万别给陌生人开门。

王女士还告诉记者,如果孩子要出去玩,她有时间一定会陪同,如果没空,也必须是有人陪她结伴出去,出去之前会告诫她严格遵守交通规则,不要和陌生人聊天,不吃、喝陌生人给的东西,不坐陌生人的车。不要告诉对方自己的名字、地址,此刻谁在家里等任何与家里有关的信息。另外到哪里玩,一定要让家长知道,使家长放心,自己的安全也有保障。

## 不去踩冰面,谨慎玩鞭炮

每逢春节,走亲戚的多起来,许久不见的小朋友们都喜欢聚在一起玩耍,尤其是生活在农村的孩子,更是如放羊一般,成群结队在街巷里嬉闹、放鞭炮,到结冰的冰面上玩滑冰,殊不知这样十分危险,每年因为滑冰溺水的孩子也不在少数,因为玩烟花爆竹炸伤的更是数不胜数。

据了解,冰的厚度会随时间而变化,一天的时间,气温在变化,冰的厚度也会同时变化,有

时候肉眼看到冰面很厚,但是往往承重很低,很容易破碎。“家长一定要叮嘱孩子,千万别到冰面上去玩,尤其离湖面、河面较近的家庭,更是要提防孩子的行为。”临沂一小教师孙艳提醒说。

她还提醒家长,尽量不要让孩子玩烟花爆竹,孩子稍大一点的可以适当玩,但是一定要有大人看护,并且购买的烟花爆竹也要到有销售许可证的专营店去购买,不要到无证摊点、骑车兜售的不法商贩处购买,并尽量选择火药量较小的玩具烟花,不要购买具有伤害性的礼花弹或大型烟花。

## 文明上网,饮食健康

如今,三五岁的孩子都会上网玩游戏,学生之间讨论的不再是玩泥巴、扑蜻蜓,都是一些打打杀杀的网游,到了寒假,孩子们更是有了充足的时间上网。网上的信息鱼龙混杂,孩子在上网的时候难免会接触到一些不良的信息。孙艳说,对于网上的不健康信息,家长可以通过在电脑安装过滤程序加以控制,还要控制孩子的上网时间。

除了不要过度上网,孙艳还特别提醒家长,注意孩子的饮食,不要过度吃喝,造成肠胃不适。“过年期间,家家都吃得比往常丰盛,比如碳酸饮料、酸辣、生冷、油炸食品、坚果等,都比平时多得多,加上要跟着大人串门走亲戚,生活不规律,很容易吃坏肚子。”孙艳说,小学生正处于长身体的时候,身体的各种功能还不完善,吃得太丰盛反而可能影响健康。

她提醒家长,节假日也要让孩子有规律地起居,要定时进餐,少食多餐;让孩子少吃零食,少吃硬质零食和膨化食品,也不要让孩子边看电视边吃零食,以免孩子在不知不觉中吃进太多,从而影响正餐,甚至影响到胃肠功能。

# 买3斤送3斤 每斤只要149元 快到报社抢海参,只剩300斤,先到先得!

临沂史无前例海参清仓大甩卖,可送货上门,也可免费发制,抢!抢!抢!

- 深海野生即食海参每斤298元,买3斤送3斤,每斤只需149
- 大连即食海参每斤298元,买2斤送1斤,只要198
- 大连淡干海参活动期间1580元/斤,买一斤送2斤深海野生即食(活动过后立马恢复原价3800元/斤)
- 大连野生淡干海参1980元/斤买一斤送3斤深海野生即食(活动过后立马恢复原价4300元/斤)

## 超低价深海即食海参大抢购,只在报社有!

保障 权威证书 保驾护航

不求利润,只为打响品牌。胶东人家野生海参打击虚假暴利,去除各个环节(房租、进场费、人工等一系列费用),应广大市民要求,活动再延一周(2月2日至2月8日),每天仅100名!活动后恢复原价。

咨询热线:8966172  
15263944000

地址:金雀山路6号新闻大厦西侧电梯16楼



## 胶东人家: 暴利海参终结者

胶东人家深海即食海参来自麻姑岛深海域,是真正纯天然无公害的野生海参,是海参产品中的极品,方便储藏,又最大限度地保留了其原始的样子,保证营养成分不流失,而且采用环保包装,产品有保障,吃得放心!

值得注意的是,野生海参形状比较丑,刺没有养殖海参的长。

这是由于海参生长的水深不一,导致出产的海参虽然是5-7年青壮年参,但是大小却不均匀。为体现公平销售原则,经消费者一致建议,胶东人家厂家现采取统一克数包装,保证每袋500克,特此提醒消费者。

深海胶东人家即食海参郑重承诺:打击虚假暴利,去除各个环节,每斤只要149,并保证所有海参绝不添加任何添加剂,只做高品质精品海参,假一罚十!