



扫码关注河北法治报微博

# 寒假不躺平 老师送上能量加油包

冬日暖阳，遇上舒适寒假；时光正好，不负少年。于学生而言，寒假既是卸下课业疲惫、陪伴家人的温馨时光，又是查漏补缺、拓宽视野、蓄力成长的黄金阶段。

为让学生远离“假期躺平”，告别“无效放纵”，纵览少年特邀师晓曼、邢爱婷两位资深教师，为家长和学生量身定制寒假行动指南，让假期成为学子成长路上的能量加油站，助力少年收获独属于自己的精彩与蜕变。



中孚教育讲师 师晓曼

国家二级心理咨询师、韦氏儿童智力测验认证测量师，石家庄广播电视台特邀心理专家，深耕心理咨询与家庭教育领域15年，拥有丰富的一线实践经验与专业积淀。

## 家长必看 寒假这样带娃就对了

**一、沟通为桥，增强亲子间的情感联结。**当代人的生活节奏太快，家长忙完一天的工作，回到家还要盯着孩子写作业，亲子互动太少。寒假是拉近亲子关系的好时机，家长陪着孩子聊天、做游戏，不仅能拉近亲子关系，也能培养孩子对周围生活的兴趣。多倾听孩子的声音，能帮助家长理解他小小的脑袋里都在想些什么，眼里的世界是什么样的。通过交流，家长能发现原来孩子的视角和自己如此不同，也会看到孩子身上的闪光点。长期沟通下来，孩子的交流和感受能力都会大大提升，写作业的难题也会迎刃而解。

**二、引导孩子探索周边环境，拓宽生活认知。**网络时代的孩子，缺少与真实世界的深度互动，这也是部分孩子沉迷网络的原因之一。日常点滴互动，是教孩子与身边人建立联结的好方式。不妨引导孩子关注生活：问问常去的早餐摊何时最忙，聊聊外卖员的假期安排，探探超市的过年筹备。孩子们带着疑问去交流，在沟通中找答案，不仅能学会表达与倾听，更能拓宽对周遭的认知，让成长扎根真实生活。

**三、从家务小事入手，培养孩子统筹能力。**家长可以教给孩子做一些简单家务，比如刷鞋、洗衣服、洗碗、叠被子。把这些基础的生活小事做好、做熟练，孩子会慢慢养成耐心和条理性。未来面对复杂多变的学习任务时，他们也能学着拆解目标，有条不紊地一步步完成，不会因为事情繁琐就心生畏难情绪，轻言放弃。



石家庄市东风西路小学教师 邢爱婷

石家庄市东风西路小学一级教师，所带班级多次荣获“石家庄市优秀班集体”称号；指导学生在“童心向党，筑梦未来”河北省儿童演讲微视频大赛、石家庄市青少年科技创新大赛获奖；参与《小学生必读》“特别策划”版块内容撰写。

## “六维成长”指南 给孩子寒假蓄能

**第一，行走中开眼界。**鼓励学生走进真实的生活场景去探索、去感知，在亲近自然、触摸社会的过程中，让课本里的抽象知识与鲜活的世界相融相通，让求知的种子在心中生根发芽。

**第二，阅读中厚积淀。**引导学生进行沉浸式阅读，在广泛涉猎中学会主动思考与深度品味。这一过程是语言积累、思维训练与人文底蕴形成的关键。

**第三，笔墨间练静气。**规律性地书写练习，是培养专注力与耐心的有效途径。一笔一画间，学生得以磨炼沉稳心性，提升对结构美与细节美的感知。

**第四，运动里强体魄。**保障充足的身体活动尤为重要。坚持体育锻炼，不仅能强健体魄、锤炼意志，更能在团队协作中领悟规则的意义，涵养积极向上的生活态度，鼓励孩子以昂扬的心态奔赴成长之路。

**第五，艺趣中润心灵。**艺术欣赏与创造是滋养情感、激发想象的重要方式。接触多元艺术形式，鼓励个性化表达，有助于丰富学生的内心世界与审美情趣。

**第六，生活里学担当。**鼓励学生参与家庭与社会实践，这有助于他们将认知转化为解决实际问题的能力，更能在点滴付出中建立起可贵的家庭责任感与社会归属感。



扫码关注更多

假期的意义在于为孩子提供不同于校园的成长情境。家长的智慧，在于提供良好的家庭环境，理解陪伴的价值，珍视学生探索的过程。愿每个学子都能在丰富的体验中，获得内在的充盈，自信地迎接新学期。

