

◆关注

# 寒假有章法 成长不“掉线”

□记者 杜磊 陈怡霏

近日,我市中小學生纷纷迎来多彩的寒假生活。如何让假期充实有趣、张弛有度,让孩子们远离电子产品依赖,在休闲中收获成长,成为家校共同关注的话题。为引导孩子度过一个有意义的假期,本报特整理出这份实用指南,助力孩子们解锁寒假正确打开方式。

## 划定使用边界 告别指尖沉迷

电子产品成为不少孩子假期的“日常陪伴”,过度使用不仅损害视力,更易让假期生活变得单调乏味。对此,家长可与孩子共同制订“假期电子产品使用约定”,明确每日使用时段、时长与内容,如完成当日学习和实践任务后,可使用30分钟至60分钟浏览益智内容、与同学线上交流,其余时间将电子设备放置在客厅等公共区域,不携带进卧室。同时,引导孩子用线下活动替代电子娱乐,当产生使用电子产品的想法时,可通过拼图、做手工等方式转移注意力,让孩子们感受真实体验的乐趣。

## 做好时间规划 假期张弛有度

脱离校园的上课铃提醒,部分孩子易出现作息混乱、生活散漫的情

况,甚至临近开学才匆忙赶作业。建议孩子们结合自身情况,制订简单易行的寒假计划表,无需繁琐,明确每日核心任务即可。可设定固定的起床和休息时间,建议早上9时前起床、21时前休息;上午安排一两个小时的学习时间,完成寒假作业、进行课外阅读或预习新学期知识;下午留足自由活动的时间,发展兴趣特长、参与家务劳动或户外运动;晚上则与家人共度温馨时光,聊天交流、共享家庭乐趣。规律的作息既能让身体保持舒适状态,也能让假期生活更有条理,提升时间利用效率。

## 解锁线下乐趣 丰富假期体验

寒假的美好,藏在真实的生活体验与亲情陪伴中。鼓励孩子们走出房间,主动参与家务劳动,学着擦桌子、叠衣服、洗碗筷,协助家人筹备年夜饭、打扫家居,在动手实践中体会劳动的价值,感受为家庭付出的快乐;借助春节契机,跟着长辈学习剪窗花、写春联、包饺子、煮腊八粥等传统民俗,了解节日背后的文化内涵,在沉浸式体验中传承中华优秀传统文化;天气晴好时,与家人到公园、郊外散步游玩,或约上小伙伴进行羽毛球、踢毽子、跳绳等户外运动,在亲近自然、挥洒汗水的过程中增强体质,让假期充满欢声笑语。

## 坚持每日阅读 心灵丰盈成长

假期是补充知识、拓宽视野、丰

盈心灵的黄金时期。孩子们可根据自己的兴趣爱好选择读物,既可以是趣味童话、经典名著,也可以是科普绘本、历史故事等,在文字的世界里遨游探索,解锁课本外的新知识。建议每天坚持30分钟以上的阅读时间,准备一个阅读笔记本,及时记录优美词句、精彩片段和阅读感悟;读完一本书后,与家人、小伙伴分享阅读心得,让阅读不再是独自的时光,成为一场温暖的交流与分享,在日积月累的阅读中提升语文素养,涵养品格。

## 参与暖心实践 传递假期温度

寒假里,鼓励孩子们做些有意义的小事,在实践中学会感恩、懂得奉献,让假期多一份温暖与感动。主动陪伴长辈,趁着假期看望爷爷奶奶、外公外婆,陪他们聊天谈心、捶背揉肩,用实际行动传递孝心与关爱;整理家中的旧书籍、旧玩具,通过正规渠道捐赠给有需要的小朋友,让爱心在传递中延续;积极参与社区组织的志愿服务活动,如帮忙打扫社区卫生、张贴节日标语、参与文明劝导等,在服务他人、奉献社会的过程中,培养社会责任感,体会帮助他人的快乐,让假期更有价值。

假期的时光宝贵而短暂,愿每一位孩子都能在这份指南的指引下,放下电子产品,规划好假期时光,主动拥抱生活、参与实践,在丰富多彩的假期体验中收获快乐、收获成长、收获温暖,以饱满的精神状态和充实的成长积累,迎接新学期的到来。

◆县校动态

# 我市加快推进 中心城区集团化办学

运城晚报讯(记者 陈怡霏)近日,我市召开中心城区集团化办学模式改革工作推进会,加快推动中心城区义务教育从基本均衡迈向优质均衡,更好满足人民群众从“有学上”到“上好学”的美好期盼。

我市集团化办学模式改革以“2736”发展思路为基本统领,即确立两类办学模式,组建七大教育集团、规划三步实施路径、推进六项重点任务,以此构建“模式-集团-路径-任务”四位一体的工作框架。

会上,北京市海淀区集团化办学资深实践者、王府学校校长田可升作专题分享。他结合自身长期在海淀区的管理实践,系统阐述了海淀区集团化办学的演进历程、核心价值体系与实践路径,并重点分享了北京市十一学校教育集团办学的成功经验与案例,为我市改革提供了富有启发的思路借鉴。会上,运城市实验中学、运城市人民路学校等七大教育集团主校负责人依次汇报了近期工作推进情况。

# “青春护苗 七彩假期” 夏县共青团爱心托管开班

运城晚报讯(记者 杜磊)近日,夏县2026年“共青团·伙伴计划”暨“青春护苗 七彩假期”寒假爱心托管班开班。

此次托管班邀请山东大学支教团队助力,聚焦“双减”政策下的青少年需求,结合山东大学支教团队的学科优势,设计了红色教育、书信手拉手、参观消防队等特色课程,同时围绕学业辅导、兴趣拓展、安全自护等主题,在5天时间内开展系列课程。活动全程免费,旨在为孩子们打造一个“学有所获、玩有所乐”的成长乐园。

“希望将自己的本领融入到基层支教中,为自己积蓄力量的同时,帮助同学们打开视野,让他们成为新的小树苗,为中华民族伟大复兴,为强国建设贡献自己的力量。”山东大学大学生志愿者颜文琦说。

共青团夏县县委负责人要求,工作人员要强化统筹协调,充分发挥“爱心托管”的服务效能。支教队队员要教学相长,精心打造“七彩假期”的育人课堂。小朋友们要珍惜机会,积极参与,确保学有所获、安全快乐。

# 共赴一场热血之约 盐湖区举办第七届小篮球赛

运城晚报讯(记者 杜磊)近日,盐湖区第七届“雅贝康”杯小篮球比赛在小巨人曼巴篮球街区拉开战幕。篮球小将们齐聚赛场,以球为媒,赴一场热血之约。

作为盐湖区少儿篮球的一场重磅赛事。大赛集结了13支优秀代表队、268名篮球小将,分设U8、U9、U10、U11、U12五个年龄组别,在为期3天的赛程中,小将们通过76场精彩对决展开激烈角逐,向着各组别冠军荣誉全力冲刺。

开幕式结束,随着裁判一声清脆哨响,首场比赛正式开战,篮球撞击地面的“砰砰”声、球鞋摩擦地板的“吱吱”声瞬间点燃全场。场边观众的呐喊欢呼声交织成最激昂的赛场交响曲,每一个音符都彰显出少年的活力与热情。

攻防转换间,比分交替上升,小将们毫不怯场,跌倒了迅速爬起,失误了互相鼓励,用汗水诠释着对篮球的热爱,用协作书写着团队的力量。

此次赛事由盐湖区体育事业发展中心主办,盐湖区篮球协会、洛克篮球训练基地承办。

◆校园展台

# 明远小学举办首届“蛟龙杯”游泳挑战赛

运城晚报讯(记者 杜磊 陈怡霏)2月8日,运城市明远小学游泳社团结业赛暨第一届“蛟龙杯”游泳挑战赛在市游泳馆火热开赛,一至六年级的120余名小选手积极参与。他们在泳池里劈波斩浪、奋勇争先,展现出少年儿童昂扬的精神面貌,进一步彰显了学校体育教育成果。

此次比赛依照年龄划分为低年级组、中年级组、高年级组三大竞赛组别,设置50米蛙泳、50米自由泳及4×50米接力赛等项目。

泳池之中,水声潺潺、浪花奔涌。不同赛道的小选手们同时出发,你追我赶,身姿灵动,目标坚定,在比拼中精进了技术水平,收获快乐和自信。“我刚刚游完50米自由泳,成绩42秒,算是比较快的。”小学生王子洋说,他从幼儿园开始接触游泳,如今已经掌握了4种泳姿,“每次比赛都可以和更多小朋友一起玩,特别开心,之后我还会坚持游泳。”



▲小选手“泳”往直前

激发活力、淬炼勇气,培养孩子们对游泳运动的兴趣,让更多孩子知道无论是否站上领奖台,敢于挑战自我的精神本身就是一种胜利。”该校副校长王国宏说。

据盐湖区游泳协会会长王刚介绍,游泳是一项受益终身的运动,有助于孩子全面发展、健康成长。

“我们会继续搭建更多游泳交流平台,让更多的孩子学会游泳、爱上游泳”。

本次比赛由运城市明远小学、盐湖区游泳协会、山西奥华体育文化发展有限公司主办,运城市游泳馆承办,盐湖区教体局、盐湖区体育事业发展中心指导。