

寒假尚未开始 “牛娃”已做好 寒假作息表！ 能否真正落实？ 来看看这个调查……

寒假终于要来了。一学期的学习生活结束后，孩子们期待着每天睡到自然醒，然后心里惦记着看什么电视节目、打什么游戏、约哪些小朋友……但家长们却盘算着给娃报几门课外班，谁负责接送，再制定一个寒假作息表。

有人说，假期正是你超越别人的最佳时间，假期得有计划性；有人说，假期孩子需要放松休息，作息表制定了也坚持不了几天……你觉得孩子假期里需不需要制定个寒假作息表呢？近日，记者做了一个调查。

家长说

孩子给自己制定了“军事化管理”作息表

上午9点开始晨读，9点15分练字，9点30分休息10分钟，9点40时学习……1月24日，期末考试完第二天，鄞州区董山小学四年级的皇甫同学用电脑给自己制作了一份“军事化管理”作息表。读二年级的弟弟也没闲着，手绘了一张。

学习、户外运动、看书、吃饭休息……作息表上，每个时段的学习精确到几点几分，可谓争分夺秒。皇甫妈妈笑称，睡个午觉的时间，两个孩子就已经把自己的寒假安排得明明白白，她把孩子制作的寒假作息表发到朋友圈后，身边的妈妈们纷纷表示羡慕：

“这时间规律到连庙里的和尚都要摇头”“一看就是好孩子”“就

冲这孩子的认真劲，要给个大大的赞”……

不过，皇甫妈妈表示，孩子制作的作息表过于理想化，想要完全做到，是不可能的，“密密麻麻的时间安排，估计只有起床和睡觉的时间能遵守。让孩子自己做寒假计划表是想让孩子对自己的学习计划有个概念，做到心中有数。只要每天能完成自己计划的学习目标就差不多了，这样也不至于等到假期快结束时疯狂赶作业。”

1月30日，记者做了回访，皇甫妈妈说，这几天寒假兴趣班多了起来，上午打羽毛球，下午写毛笔字，还有围棋集训，已经没有办法按照寒假作息表的时间来执行了。

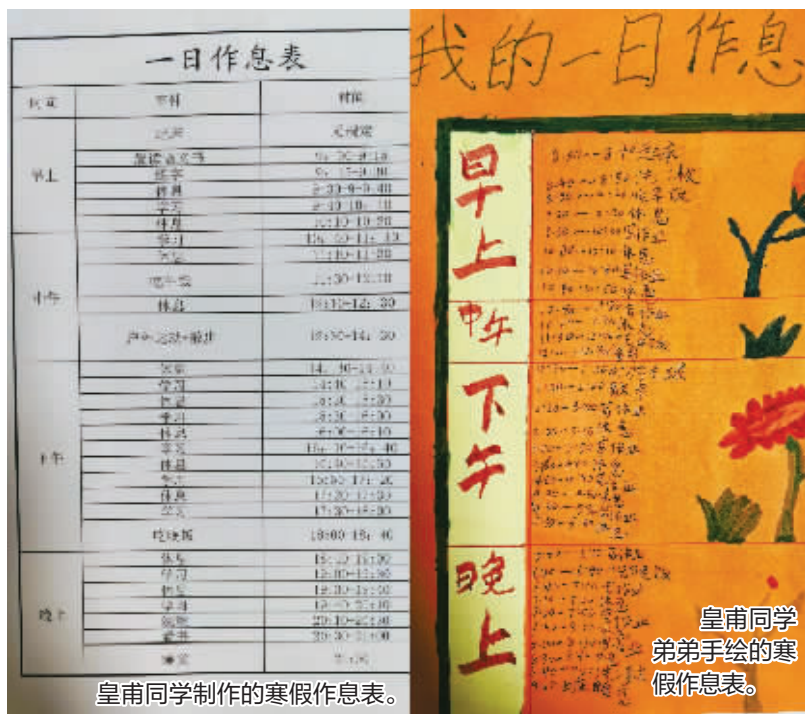
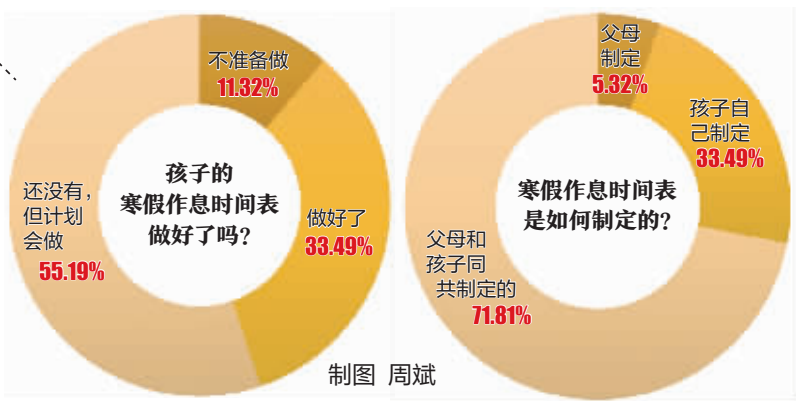
调查

约三成家长表示已做好寒假作息表

结束一学期紧张而忙碌的学习生活，假期是孩子们放松身心、充实自己的好机会，但许多家长不愿意看到大好时光在无所事事中悄悄流逝。对于“要不要做寒假作息表”这事，您怎么看？这几日，记者做了一份线上

调查问卷。

此次调查共有近500人参与，其中孩子读小学1到3年级段的有39.34%，小学4到6年级段的有52.13%，初中生4.74%，高中生3.79%。男女生比例较为平均，男生47.87%，女生52.13%。



老师说

布置引导孩子走出去、动起来的寒假作业

记者发现，多数作息表都有个共同点——“静”的时间多，“动”的时间少。董山小学413班的班主任杨美玲对此也深有同感。“从老师的角度来说，当然希望孩子们能够度过一个充实且有意义的假期。这次寒假，我们就减少了一些书面寒假作业，取而代之的是鼓励大家‘动起来’‘走出去’。‘动起来’就是坚持运动，增强体质，因为身体健康是第一位的。‘走出去’，就是走进大自然，走进社会场馆，增长见识，融入社会。”

比如寒假作业中的“游览博物馆，用图文结合的形式介绍博物馆里的一件或多件展品”，“画出游览路线图，再把游览过程写清楚”等，这些作业都是在鼓励学生“走出

去”。平时酷爱跑步的杨老师还带头在班级群里运动打卡，鼓励家长晒晒孩子每天的运动记录。“记得有天在操场上跑步的时候，有个小朋友说要跟我一起跑马拉松。我就想，要不鼓励有兴趣的孩子练一个寒假，开学了，我们一起跑一场！”杨老师表示，这些“作业”都是在引导家长在安排寒假计划时尽量做到张弛有度，让孩子在假期里享受温馨陪伴。

寒假是孩子们学习劳动本领的好机会。记者发现，不少学校还建议将劳动作业列入寒假计划，鄞州区甲南小学将每个年级的劳动进行分层设计，建议学生协助父母料理家里的大小事务，参与家务劳动。

专家说

不必额外增加作业量 让孩子在宽松和谐的氛围中健康成长

浙江省特级教师、鄞州区教育学院评价教研员沈百军认为：“寒假怎么过不能一概而论，需要因人而异。关键是要坚持正确的导向，采取合适的措施，让孩子过一个愉快而有意义的寒假。”

首先，寒假的主要功能是让孩子得到必要的休整，以缓解一个学期紧张的学习生活。家长朋友要把孩子的健康成长放在第一位，确保孩子在假期有充足的睡眠、均衡的营养、适量的锻炼，在宽松和谐的氛围中获得身体、心理的健康生长。

其次，寒假是孩子亲近自然、接触社会的好时机。家长可以有计划地带着孩子旅游和社会实践，观赏美丽的湖光山色和人文景观，了解不同的民间习俗和传统文化，开阔视野，增长见识。

第三，坚持每天适量地阅读和锻炼。阅读滋润心灵，锻炼强健体魄。可以制定平均每天阅读锻炼各1小时的计划，坚持并成为一种习惯，必将终身受益。

“至于学业，只要能认真完成学校布置的作业就可以了，不必额外增加。因为大量的刷题，大多数是机械重复，既耗费时间，又徒增负担，对孩子的长远发展不利。”沈百军说。

鄞州区名班主任工作室领衔人、鄞州区实验小学教育集团老师孙滢认为，假期只有让孩子自己做主，才能激发内驱力，做到既不内卷，也不躺平。“其实，我认为假期的主人是孩子，应该让孩子站在假期的‘C’位。但现实情况是很多孩子没能为自己的假期做主，假期反而成了‘鸡娃’的擂台，孩子们叫苦不迭。”

如果要制作寒假计划表，孙老师建议每一天的计划可以按照上午、中午、下午、晚上的时间来划分，把时间安排得松一点，这样万一出现什么计划外的情况还能有弹性的时间。“我认为假期的关键还是在于家长积极正确的引导，一个科学、合理、阳光、健康的假期，会更受孩子们的青睐。”孙滢说。

记者 钟婷婷