

如何科学规划寒假

宁波市名班主任出招



寒假在即,如何规划才能让孩子既放松又充实?记者特别邀请了两位宁波市名班主任,分学段为家长和学生打造科学实用的寒假计划方案。

两位老师结合多年带班经验,设计了不同风格的寒假阶段性安排表与每日执行模板,并总结出制订计划的关键原则。

文中不仅提供了清晰的规划思路,还附有可下载的电子计划表(支持扫码获取)。各位家长可和孩子根据家庭生活节奏灵活调整,轻松定制一份专属的寒假指南,让假期有条理、有收获、有成长。

□现代金报 | 甬派
记者 马亭亭



中小生寒假计划表模板



AI制图。

A 江北中心学校 叶菲 小学:让孩子的努力可视化

一份能落地、真管用的寒假计划,绝不是一张填满时间的学习表。它应藏着成长的逻辑,带着亲子的温度,像一场精心设计的闯关游戏,让孩子主动参与而非被动执行。

空洞的要求对孩子毫无意义,一句“假期好好学习”,只会让孩子不知从何下手,最后敷衍应付。优质的计划,核心是把模糊期待拆解成“看得见、摸得着”的趣味任务。比如古诗背诵,只列篇目不如做成“诗词闯关卡”,每背会一首得一个能量币,集齐七个就能解锁一次“家庭诗词接龙”。目标清晰有趣,孩子的主动性自然增强。

好习惯源于积极反馈,而非唠叨和指责。计划可采用积分制,让努力变得“可视化”。例如,主动完成作业、保持专注均可获得积分。积分不仅能兑换娱乐时间或小礼物,还能解锁“一日家庭小管家”“自主安排周末”等特别权益。激励应重在努力的过程,而非单一结果,让每一次努力都被看见。哪怕结果有误,只要认真投入就值得肯定,这样才能引导孩子从“要我做”转向“我想做”。

孩子的注意力就像小电池,容量有限,耗尽后必须及时“充电”。违背生理规律硬逼孩子久坐学习,只会越学

越抵触。计划可以采用“学歇闯关”模式,学习40分钟就解锁15分钟“欢乐能量站”,休息时允许自由玩耍或抽取“亲子游戏盲盒”(提前写好小游戏纸条,抽到啥就玩啥)。弹性也是计划能长期执行的关键,更是趣味感的加分项。承诺给孩子的自由时间要如实兑现,不能因为任务没完成就随意占用补课。可以每10天留1~2天“惊喜自由日”,由孩子全权安排当天行程;准备几张卡通“休息卡”,孩子有聚会、出游需求,或是状态不好时,可凭卡跳过当日学习任务(基础生活好习惯仍保持)。遇到变化,与孩子商量调整,让他感受到尊重,也会学会灵活处理。

能让孩子长期坚持的,从来不是外界压力,而是内心的认同感。计划要给他足够的“主导权”:预留自由时间,让他自主安排任务顺序,挑选喜欢的支线活动;鼓励参与制定积分规则或每周主题;让他为计划画封面、起名字。任务难度循序渐进,比如古诗背诵按周期间隔复习,每完成一个复习节点,就给闯关卡盖一个“进阶章”,孩子稍作努力就能获得成就感,慢慢建立“我能做好”的自信。

计划启动可以从一场“计划启动派对”开始。不用严肃说教,准备点小

零食、水果,像介绍新游戏一样,讲清规则、积分玩法和“宝藏奖励”,勾起孩子对假期的期待,引导他主动参与。让他在计划上签字、按下小手印,这份仪式感能强化他的责任感,从心底认可这份“专属计划”。

家长的角色是“游戏伙伴”与“成长教练”,而非监工。陪伴任务不是走过场,以身作则才最重要:要求孩子坐姿端正,自己就别瘫在沙发刷手机;想让孩子专心学习,不妨拿起书本在旁静读,或是和他一起打卡“每日阅读任务”。孩子求助时,不直接代劳答案,而是用“你觉得下一步该怎么做”“要不要试试这个方法”引导他独立思考。每周日开展复盘会,聊聊本周闯关感受、积分兑换心愿,及时微调计划。

制订计划还要避开几个常见误区,守住趣味底线:不要把日程排太满,留白和自由时间与学习时间同等重要,能让孩子消化知识、释放天性;奖励形式要多样,别把玩手机当作唯一奖励,小玩具、亲子出游、科技馆门票、专属睡前故事时间,都是不错的选择;不要拿孩子和他人比较,只和他过去的自己对比,哪怕每天多专注十分钟、多主动完成一项任务,都是值得庆祝的进步,及时给予肯定和鼓励。

B 宁波外国语高级中学 龚迪颖 中学:自主规划 蓄力成长

寒假如期而至,既是放松休整的时光,更是蓄力成长的契机。缺乏规划易出现“假期滑坡效应”,建议同学们自主制定分阶段计划,在家长和老师的辅助下,张弛有度收获成长。

规划核心:分阶段执行,拒绝“一刀切”,兼顾松弛感与实效性。盲目赶工或彻底放任均无法发挥假期价值,结合自身学业按三阶段分配任务,让每段时光都有收获:

调整阶段(放假至除夕前):此时知识记忆清晰,是高效推进任务的黄金期。重点完成70-80%寒假作业,提前梳理总量,按“难易结合、文理穿插”拆分每日任务,避免单一学科疲劳。同时针对性复习薄弱知识点,如整理数学错题、背诵古诗文易错字,搭配

20-30分钟日常阅读,积累写作素材,夯实学科基础。

过年阶段(除夕至大年初六):以陪伴家人、感受年味为核心,做到“放松不松懈”。主动参与备年货、贴春联等团圆事宜,承担力所能及的家务,培养家庭责任感。学习上安排2小时进阶任务,可梳理前期错题、撰写春节主题短文、背诵英语节日词汇句型,或观看优质纪录片并记录核心知识点。合理规划亲友拜访,锻炼表达能力,控制电子产品使用时长(每日不超过1.5小时),让节日时光兼具团圆与成长价值。

收心阶段(大年初七至开学前):核心是平稳衔接开学节奏。高效完成剩余作业,杜绝开学前熬夜赶工;主动调整作息,逐步恢复上学时的生物钟,

避免开学后注意力不集中;提前翻阅新学期课本,预习数学公式、物理概念等核心知识点,标记疑难问题,为开学听课做好铺垫,快速进入学习状态。

规划小技巧:目标要具体,比如“每天背一篇英语美文”,而非“多学英语”;节奏要适度,不排满课表,也不睡懒觉,保持规律作息;坚持自主主导,结合自身兴趣爱好、薄弱学科和老师的假期要求,主动和家长沟通,共同敲定适合自己的计划,而非被动接受安排;留足弹性,特殊情况可调整,不纠结“完美执行”。

希望同学们握紧假期主导权,落实好这份规划,规避知识滑坡、提升素养,度过充实有意义的寒假,以饱满状态迎接新学期。