

寒假的三个关键：阅读、陪伴和习惯

寒假来了，教育部印发通知，部署寒假“双减”工作，通知提出“三严”：严防非学科类培训机构超范围开展学科类培训；严罚重处违法违规培训行为；严格控制寒假书面作业总量。不能补课，没有作业，那是不是寒假孩子就能放飞自我了？家长也可以放任不管了？当然不是！要知道，寒假不仅是“休息区”，而是“加油站”。父母不仅要让孩子休息好，养足精力，也要给孩子加满油，让孩子蓄满能量，最关键的是做到这三点：阅读、陪伴和习惯！

没有阅读的家庭，就没有好的教育

不是每个家长都是教育专家，但是每个家长都能培养孩子的阅读习惯。

有句话说的好，教育做不到的，就交给阅读。书籍是全世界的营养品，读书有助于孩子形成良好品格、健全人格，读书可以给孩子提供拼搏的勇气和战胜困难的力量，读书可以让孩子懂得爱自己、爱他人、爱生命、爱世界。爱阅读的孩子，通常是受家长影响的，有研究显示：父母才是孩子真正重要的阅读榜样，孩子阅读态度的提高，很大程度上取决于父母的阅读态度。给孩子金山银山，都不如让孩子爱上阅读。

父母的陪伴，是孩子成长的必需品

转眼间，那个哭着要去游乐场的孩子就已经能够独立去外地求学，而等到父母终于忙完工作，有时间陪伴孩子时，孩子自己却已经长成没有时间的大人了。

教育专家孙云晓曾说：“童年的陪伴是孩子幸福的源头，任何物质都撼动不了陪伴在他们心中的地位。”孩子童年的幸福感，往往不是来自于自己的玩具有多贵，房间有多大，而是父母陪他去了几次动物园，做过什么游戏，有过哪些美好的家庭记忆。父母的每一次陪伴，都会深深地刻在孩子的记忆里，成为他们内心最富足的宝藏。陪伴的重要性值得强调千遍万遍，前段时间教育局致信全国中小学生家长，也特意强调假期里一定要关注亲子陪伴。建议家长多与孩子沟通交流，聊生活，聊成长，聊兴趣爱好，真正了解孩子的精神需求，做孩子的朋友和榜样。好的教育，离不开父母的陪伴，你对孩子陪伴了多少，孩子身上就会体现多少你教育的成果。

好的习惯，是成功路上的基石

古希腊哲学家亚里士多德说过：人是被习惯塑造的，优异的成绩来源于良好的习惯，而非一时的行动。

俗话说，好变坏一刻钟，坏变好需一年。不管是大人还是孩子，都是学坏容易学好难，人的坏习惯一旦养成，要想改变会困难很多。尤其是寒假，更是坏习惯滋生的温床，睡懒觉、不运动、懒散、沉迷电子产品、吃零食、在长辈的溺爱下脾气变坏……一旦这些坏习惯形成，开学后再想改正，家长需要花费更多的时间和精力，而孩子要改正也需要难受一段时间。所以对于孩子的习惯问题，家长一定要重视，假期不能放纵孩子，在保持好习惯的同时培养更多好习惯。

英国哲学家培根曾说：“习惯，是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。”所有的成就，都是靠一朝一夕做小事做出来的，都是靠一个个好习惯堆出来的。哪有什么一夜成名，不过都是百炼成钢。

这个寒假，每天多翻几页书，坚持运动，规律作息，持续学习，这些微小的习惯，都会带孩子去到更远的地方。

(摘自学生安全教育平台公众号)

本期主编 齐国艳



TENGZHOUJIAOKEYAN

2022年1月21日 星期五 2021—2022第15期 (总第335期) 滕州市教育事业发展研究中心主办

扬帆奋进 一起向未来

——1月17日市教研室工作例会侧记



2022年1月17日上午，市教研室工作例会在教研室会议室召开。教研室全体人员参加会议，会议由教研室主任马培函同志主持，滕州市教育事业发展研究中心主任王延军出席例会并作教科研论坛发言。

本次会议共三项议程。

一是汇报工作。各学段主任分别汇报了近两周工作完成情况，并认真传达了本周工作计划。

二是教科研论坛。本期论坛由王延军主任主讲。作为2022年教研论坛开年第一讲，王主任精心准备、用心思索、倾心交流，全面总结了教研室2021年的工作，并对2022年工作做了系统规划。王主任首先高度肯定了教研室2021年的工作，稳中有进、稳中提质、稳中增效；全体教研员收获了攻坚的好办法、拥有了成事的真本领、锤炼了担当的宽肩膀；教研工作展现出气象新、提升快、亮点多、成效好的良好局面。接着，王主任中肯地指出了教研室目前工作待改进的地方，即要突出重点工作，要找准突破口，要提升工作自觉性。最后，王主任从三个方面对教研室未来工作明确了方向：一是胸怀长远奋斗目标，用“前瞻性思考、全局性谋划、战略性布局、整体性推进”的思路，办好每一所家门口的学校，把百姓的孩子高高举起，办“有温度、高品质”的教育，擦亮“学在滕州”品牌；二是抓实“北辛一中直通车、职普融通、竞赛辅导、晨读晚自习、常规调研”等重点工作，全面摸底、系统调研、支出实招，寻求教科研工作新突破；三是紧扣“课程创新建设和学生高阶思维培养”两个创新点，学习先进理念，借鉴先进经验，打造教科研工作新的增值点。王主任的论坛发言推心置腹、高屋建瓴，有温度、更有高度，坚定了我们做好教科研的信心，给予了我们改革创新的动力，是加油站，更是动员令，激励全体教研员驰而不息、勇往直前。

三是马培函主任部署工作。首先，马主任结合王主任的论坛发言，给大家提出要求，一要明确职责，系统规划学科建设，找准工作重点；二要提升格局，抓住关键，找准工作创新点；三要坚持问题导向，以活动为载体，找准工作着力点。接着，马主任对近期工作做了强调，一是各学段抓好期末考试各环节工作，充分发挥考试矫正教与学的功能；二是按时保质保量地做好枣庄市“教学成果”和“教学能手”推荐材料的上报工作；三是全面系统总结好各学段、各学科年度工作，撰写好述职报告；四是按照分工，科学筹备好全市教科研会议。

“春江浩荡暂徘徊，又踏层峰望眼开”，在2021年飞逝的时光里，教研室用“求真、求实、求新、求是”的韧劲，赓续传承着教科研的事业；“岁序更替，华章又新”，2022年，教研室将继续靠着“踔厉奋发、笃行不怠”的闯劲，“用勤奋积累实力，用实力赢得尊严，用实干书写担当”，一起向未来，书写滕州教科研崭新的明天。（齐国艳）



• 2 • 经验推介

责任编辑 李亚璞

按：“双减”后的第一个寒假来临，上海市浦东新区潼港小学将“五育”融入作业设计，结合虎年元素，设计了一套寓教于乐，注重实践和体验的“五虎”争章活动，可谓走“新”又走“心”，特转发于此，供大家借鉴学习。

“双减”实落地 寒假有创意

上海市浦东新区潼港小学 唐毅杰

一、“智慧虎”争章任务

一年级

语文：吟唱诗文。选择一首自己喜欢的古诗文进行吟唱，可配以手势舞展示；数学：“妙趣横生”七巧板。以“愉快的假期生活”为主题，任选假期中的一个场景，用七巧板构图完成一幅作品。

二年级

语文：寻觅诗文。看到感兴趣的古诗文可以合照，可以拍摄现场吟诵视频，也可以用摘抄的方式记录；数学：“横刀立马”华容道。用尽量少的步数和尽量短的时间，将棋盘上的数字方块重新排列整齐。

三年级

语文：诗情画意。选择自己喜欢的古诗文，结合意境或创作背景，绘图并摘抄。也可以创作四格漫画；数学：“回旋往复”汉诺塔。①制作汉诺塔的知识卡片1张。内容包含汉诺塔的历史和游戏规则。②汉诺塔挑战。达标数量为3个，挑战数量为4-10个；英语：单词 show。把英语单词和图画结合起来。

四年级

语文：娓娓道来。推荐自己喜欢的诗人，可以设计制作“诗人名片”，也可以录制介绍视频；数学：“寻踪觅迹”填数独。独立完成数独内容并加以美化；英语：newspaper制作。以“传统文化”为主题完成一份英文电子小报。

五年级

语文：挥毫泼墨。软笔书写古诗文或一副春联；数学：“妙笔生花”日记本。完成寒假数学日记，日记周围可搭配相关的数学小知识；英语：“冬奥”海报 show。搜集相关资料，完成海报的设计、制作。

二、“强身虎”争章任务

一、二年级

慢跑：5分钟/次*1组；原地蹲跳起：10次/组*2组；跳绳：1分钟/组*2组；开合跳：30次/组*3组；体前屈拉伸：20秒/组*3组；左右障碍跳：20个/组*2组；和家人观看一场体育赛事，简单了解规则。

三至五年级

慢跑：5分钟/次*1组；原地蹲跳起：20次/组*3组；跳绳：1分钟/组*5组；原地高抬腿：30次/组*3组；仰卧起坐：1分钟/组*2组；平板支撑：50秒/组*3组；交互平板支撑：20秒/组*3组；拉大锯扯大锯：20个/组*3组；左右障碍跳：30个/组*3组；向长辈学一个他们小时候玩过的传统民间体育项目。

三、“才艺虎”争章任务

任务一：围绕“虎年”为主题，制作虎年头饰、配饰等。材料不限，形式多样。

任务二：学会寒假生活心理健康歌——《送给孩子一首歌》。

四、“乖乖虎”争章任务清单

一年级：不单独外出；早睡早起、作息规律；学会扫地，自己整理书包。

二年级：不单独外出；与陌生人保持距离；学会自己整理书包，饭前为父母及长辈摆放碗筷。

三年级：早睡早起有规律；不玩火不玩电；和家人一起做一顿美味可口的晚餐。

四年级：饮食合理；遵守交通规则；学会洗菜、洗碗，将垃圾分类投放。

五年级：讲究卫生意识强；合理使用压岁钱；整理床铺、学会自己洗衣袜。

五、“爱国虎”争章任务

活动一：观看一部红色经典电影；活动二：看一本红色经典故事；活动三：画一画我的家乡好；活动四：参观一个红色教育基地。

• 3 • 教研动态

责任编辑 李琳琳 耿欣

全市初中举行八年级英语人机对话测试



1月11日，全市初中举行八年级英语人机对话测试。市委教育工委常务副书记、市教体局局长、党组书记朱光耀，市教体局党组成员、市教育事业发展研究中心主任王延军到北辛中学、龙阳中学和东郭中学检查初中英语听力和口语人机对话测试工作。朱局长一行先后听取了马培函主任对本次英语人机对话测试工作推进情况的汇报，以及各学校对本次考试准备和考务工作情况的汇报，走进考场实地查看学生的答题情况。我市作为枣庄试点率先开展这项工作，以此推动英语课堂教学改革。

全市义务教育及高中学校举行期末考试



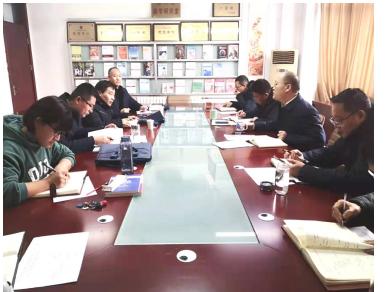
1月14-15日，全市小学3-6年级及全市各初中学校举行了期末考试。市教育事业发展研究中心马培函副主任带领教研员深入各考点巡视考试组织情况，并深入各考场巡视考试秩序以及学生答题等情况。之后，马主任一行又深入各学校阅卷现场，对阅卷情况做了调研和指导：本次考试是“双减”政策落地后的第一次期末考试，各学校一定要严格要求，不得以任何形式公布学生的成绩和排名，坚决不碰触红线。

1月18-20日，全市各高中学校举行了期末考试。市委教育工委常务副书记、市教体局局长、党组书记朱光耀，市教体局党组成员、市教育事业发展研究中心主任王延军到滕州二中新校检查期末考试情况。朱局长一行听取了学校的期末考试组织情况汇报，并巡查了电子监控室的电子监考情况，勉励二中新校要以考风带学风，促进教学质量再提升。



攻坚克难提实效，无边胜景在前方

——全市高三尖子生培养座谈会召开



1月20日，高三尖子生培养座谈会在市教体局南三楼阅览室召开。一中东、西校业务校长李传海、李正银，腾云部主任陈强，市高中各位教研员参加会议。会议由市教育事业发展研究中心副主任马培函主持。市教体局党组成员、教育发展研究中心王延军主任出席会议并讲话。王延军主任就上次座谈会提出的问题逐一进行落实问效，并提出了具体建议：一是要高度重视，全力深化奥赛指导方案落实；二是要继续细化二轮复习计划；三是完善奥赛骨干教师团队；四是尽快出台滕州一中奥赛培育体制，形成“金字塔”型人才梯队；五是继续争取高校和专家的指导，为种子选手提供最新渠道力促成效。

下周工作早知道

1. 评选并指导修改校长论坛材料；
2. 教研员进行全年工作总结；
3. 补充上报参评枣庄能手材料；
4. 筹备组织第二届校长论坛；
5. 分析高一、高二、高三期未考试成绩；
6. 梳理总结高一、高二试题分析报告；
7. 赴一中调研尖子生假期培养工作；
8. 启动命制2022年初中学业水平考试模拟题。