

寒假计划如何制订才科学？

计划不要排太细，主要围绕“智、体、劳”

如何度过一个充实且有意义的寒假，不少学生都会在寒假伊始制订属于自己的寒假计划。但事与愿违，不少家长反映，假期初制订的“完美”计划，始终被孩子的抵触情绪和低学习效率所打破，在假期“弯道超车”的愿望总是泡汤。如何制订一份科学的寒假计划？如何让孩子在制订计划后成为“行动派”？记者对此进行了采访。

计划内容包括什么？“智、体、劳”

制订假期计划，首先要确定“做什么”，常州市博爱小学班主任王舒嘉建议从“智、体、劳”三方面进行。“学科类的复习肯定必不可少，一般我建议每天用1—2个小时来完成假期作业，进行课本知识的预习、复习。”阅读的力量不容小觑，每天1小时的阅读很有必要。她提议，可以进行多学科阅读，除了传统的语文学科，一些数学故事、科学原理、艺术欣赏等，都可以涉及，拓宽知识面。

除此以外，运动也是每天的必选项。“不论是简单在家中跳绳、仰卧起坐，还是在室外跑步、打羽毛球，每天的运动至少保证一个小时。”王舒嘉还建议在每天的学习中，要坚持一天两次做眼保健操，“视力保护的意义不言而喻，做眼保健操既是保护，也是心情的放松。”

劳动教育近年来被大力提倡。假期有充裕的时间，也是孩子们很好的劳动机会。“将自己的房间整理好，帮家长做家务，去社区志愿服务等，这些都是很好



的劳动内容。”

如何制订计划？灵活度大

近日，网络上的一份北京“海淀娃”的寒假计划引起了网友的热议。从第一周到第六周，早八点到晚十点，详细到某个时间段是背单词、摘抄或练字帖，让众多网友直呼“休息不如上学”。而记者向我市多名小学高年级学生和家长了解到，他们在制订计划时，往往对时间的划分也都很详细——40分钟语文、40分钟数学、40

分钟英语、每次10分钟休息……这样被安排的“明明白白”的假期计划，事实上是阻拦孩子完成计划的“绊脚石”。

常州市怀德苑小学班主任黄袁媛表示，假期安排不能参照学校的时间，更科学的是让孩子有自主选择“在什么时候做什么事情”的自由。“可以让孩子把每天固定要做的内容罗列出来，至于在什么时间段做，就视当天情况而定。”她表示，计划往往赶不上变化，休息在家中，很可能有一些突发事件，“所以哪怕今天某一项内容少做了，明天多吃一些作为

弥补，也是可以的。”

黄袁媛认为，制订计划是为了更好地规划时间。“所以，学习能力强的孩子，时间管理能力也很强，放手让孩子做时间的主人，家长仅需给一些建议和引导，这样才能让他们自觉遵照执行。”

如何落实计划？每日复盘

学生祝子莫今年六年级，从一年级起，她就在假期制订相关计划。“低年级的时候，是爸爸妈妈陪着我一起参与制订；现在我已经可以独立规划自己的假期了。”她告诉记者，每天晚饭时，自己都会和爸爸妈妈一起回顾一天的学习、生活，同时分享完成的情况，爸爸妈妈也会对她的安排给出一些建议。

计划的落实在于每日的复盘。“吾日三省吾身。只有回顾每天计划的落实情况，才能将第二天的计划更好地执行。”常州市觅渡桥小学教师周礼晶表示，一天学习生活结束，学生可以对当天的学习效率、生活作息、劳动、运动等方面进行梳理和回忆——有哪些没有完成；是因为自己的原因，还是制订计划时没有考虑客观事实；在哪些方面需要改进等。同时也可以寻求家长的帮助，请家长对自己的完成情况进行评价，以寻求更好的突破。

她建议，学生在绘制计划表时，可以增加“备注”一栏，如果当天没有完成某一项学习计划，可以在备注栏里将理由写上，这样更利于孩子的复盘，也更人性化。

江苏城乡建设职业学院

获第一届全国技能大赛 江苏省参赛工作多项表彰



混凝土建筑项目教练张悠荣老师指导学生日常训练

本报讯

2月3日，江苏省政府举行第一届全国技能大赛江苏省参赛工作总结表彰大会，对获得金牌的选手授予“江苏工匠”称号，对获银牌、铜牌、优胜奖的选手和主教练授予“省技术能手”称号。

江苏城乡建设职业学院代表队在本次全国技能大赛中斩获2金1银1铜的优异成绩。在表彰会上，学校被授予“突出贡献单位”称号。该校砌筑项目被省政府授予10万元金牌教练团队奖励；混凝土建筑项目冯坤垚、田浩同学，油漆与装饰项目杨旭同学被授予“江苏省技术能手”称号；油漆与装饰项目主教练孔祥峰老师被授予“江苏省技术能手”称号。作为本届大赛江苏省四个项目的集训基地，学校实训培养出了砌筑项目、木工项目、混凝土建筑项目及油漆与装饰项目4支代表队进行参赛，所有项目全部获得前三名，在学校技能竞赛历程中创造了新的记录。

“比赛成绩的获得离不开团队成员的辛勤付出，更离不开学校的培养和大力支持。”砌筑项目金牌主教练董建军表示：“技能比赛是

一种手段，学生培养才是职业院校的最终使命和目的。将技能比赛成果转化成为教学成果，是在教育教学过程中探索和实践的重点。学校在专业课程改革、技能文化建设和教师自身成长等方面都做了很多的工作。作为金牌教练团队的一员，要将荣誉转化为责任，发扬劳模精神、劳动精神、工匠精神，带领更多的同学参与技能大赛，为建设行业培养更多的高素质技术技能人才。”

据了解，江苏城乡建设职业学院历来重视职业技能人才的培养，自2009年教育部首次在全国职业院校技能大赛中设置土木建筑类项目以来，学校累计在全国职业技能大赛中取得了12金7银7铜的成绩。成绩的背后，是学校一直坚持教育教学改革创新的结果，改革培养模式，深度实施赛教融合；改革教学模式，全面推广项目教学、混合教学；改革评价模式，适当融入竞赛标准、评分细则。以岗赛证一体的城建模式不断深化技能人才培养的综合质量和整体水平。

（裴玮艳 允佳/文 王锐/摄）

白云幼儿园：

“云娃”爱锻炼，“被单”闹新春

本报讯 积极响应市、区级教育部门号召，常州市白云幼儿园倡导春节期间运动过年，居家科学健身。

该园在寒假期间启动“缤纷寒假”运动过新年活动，云娃娃们设计运动计划表、寻找生活中的运动器材，打卡运动小游戏、争做健身小达人。孩子们以自己喜欢的方式记录锻炼时光。生活中常见的

被单摇身变成了运动器材，孩子们不断尝试新玩法，开火车、倒挂金钟、降落伞、开小船……一条普通的被单在一个个亲子游戏中变得其乐无穷。一物多玩的方式不仅发展孩子的身体平衡能力、动作协调性和灵敏性，也启发了孩子们的想象力和创造性。

（钱悦/文 刘玲/摄）



自信、自豪、光荣——我们是乌恰小记者

乌恰县实验小学 常报小记者站成立

我自豪，我是一名光荣的小记者！

2020年12月23日，常州市小记者协会乌恰县实验小学小记者站成立了！

当我穿上红马甲，戴上绣着“小记者”字的帽子，那一刻，我的心情无比激动！我知道，成为一名光荣的小记者，仅仅是个起点。小记者的光环，需要我們自己去绘就。

首先，我们一定要珍惜机会，在今后的小记者实践活动中了解社会，增长才干，培养品质，提升能力，才能无愧于“小记者”这个光荣的称号。

其次，我们一定要加强学习。多学习，多阅读，多思考，培养良好的学习习惯；认真观察、写作，不断提高自

身修养，以主人翁的态度，参与到各项活动中来；深入班级，深入学校，深入社会，履行好小记者的神圣职责，把我们看到的、想到的写下来；宣传新风尚，传播正能量，通过小记者平台，了解社会，积累经验，提升能力。

第三，我们要积极参加社会实践。只有敢于实践，才能快速成长。我们一定要学会观察事物、人物，大胆走出校园去实践，寻找生活闪光点，锻炼自我，展示才华，勤于写作，踊跃投稿，用最好的文字灿烂自己的人生。

新疆克州乌恰县实验小学五(6)乌恰—龙城班 古丽娜·克亚斯 指导老师 虞国梁

我当上了小记者

真好！我终于穿上了小记者服！红色的采访马甲和帽子，像极了热情奔放的性格！马甲背后“常州市小记者协会”几个大字仿佛在告诉别人，我们是乌恰这块土地上第一批常报小记者。

小记者工作站成立的那一天，是以网络视频的形式在我们乌恰县实验小学和常州市武进清英外国语学校进行直播的。网络两头的领导

都对我们乌恰小记者站的成立表示了祝贺并对我们提出了希望。我作为小记者代表发了言，我在发言中除了感谢外，还告诉大家，我爱这件记者服，我一定会好好珍惜这样的机会，努力学习，为明天建设新疆作好准备。

新疆克州乌恰县实验小学六(6)乌恰—龙城班 苏麦耶·斯地克阿吉 指导老师 刘小卫



夸夸我们的 援疆老师

2020学年第一学期，实验小学五年级乌恰—龙城班的同学们迎来了三位援疆老师。他们知识渊博，和蔼可亲而又性格各异。下面听我来介绍一下我们的援疆老师吧！

爱心满满的语文老师——虞国梁

虞老师是我们的班主任兼语文老师。他个子不高，浓浓的眉毛下，一双眼睛炯炯有神，闪烁着智慧的光芒。虞老师是全国优秀教师，对我们可好啦！只要有哪位同学说饿了，虞老师准能像变戏法一样从他的裤兜里掏出一把好吃的。听说我们班里有10多个贫困学生，虞老师自己掏钱给他们买保暖衣物，并动员家人为孩子们捐款捐物。

一丝不苟的数学老师——孔德忠

孔老师眼睛小小的，长得黑黑瘦瘦，说话轻声细语，对我们却很严格。为了让同学们听懂新授的内容，孔老师往往一遍又一遍地讲解，从不感到厌烦。记得有一次考试时，我因为粗心，把题目做错了。孔老师语重心长地对我说：“学习来不得半点马虎，今后一定要细心细心再细心！”听着老师的话，我惭愧极了。

幽默风趣的英语老师——张海涛

一次，坐在后排的一名男生上课时竟然睡着了，张老师走到他的身边，对着那男生的耳朵轻轻地说：“春眠不觉晓，处处闻啼鸟。可是现在还是冬天，春天还早呢，你就睡觉啦？”同学们听了，哄堂大笑。那同学在大家的笑声中醒来，吓了一跳，赶紧揉了揉眼睛，规矩规矩坐好！张老师看到后，脸上也露出了会心的微笑，然后继续给我们上课。

这就是我们的援疆老师——美的耕耘者，美的播种者。正是他们，用美的阳光普照，用美的雨露滋润，我们的心田才绿草如茵，繁花似锦！

新疆克州乌恰县实验小学五(6)乌恰—龙城班 玛日赛力·先白克 指导老师 虞国梁

乌恰小记者眼中的美丽家乡

美食——乌恰的靓丽名片

乌恰的美食品种繁多，有各种水果、坚果、红枣、馕……最有名的是馕、烤羊肉和抓饭。

乌恰的水果很好吃，比如葡萄。颗粒大而晶莹剔透，摘一颗下来放在嘴里，一股清爽甘甜的汁儿就充满口腔，令人回味无穷。其实葡萄干也十分美味。乌恰人将新鲜的葡萄放进四壁都有窗的小矮房里，任太阳暴晒，让葡萄里的汁液在短时间内被烘干，葡萄干就做成了。

乌恰的馕是用面粉发酵后烘烤而成的，可以存放很长时间，而且种类也很多，有烤馕、拉馕、打馕等等。刚出炉的馕又香又软，那独有的香气会让你赞不绝口。

乌恰的烤羊肉更是一绝。人们把新鲜的羊肉切成小方块，串起来放在红柳上慢慢烤熟，闻起来香气扑鼻，吃起来满口生津，令人回味无穷！

除此之外，还有抓饭。做法是把羊肉切成小块，胡萝卜切成条，锅里倒油，油要稍微多一些。油热后放羊肉炒，炒几分钟后加入洋葱和胡萝卜接着炒，炒到感觉胡萝卜稍微有点软了，水的量很关键，先少加，稍微没过锅里的菜就可以了。大火烧开，汤里放盐，把淘好的米铺在菜和肉上，盖上锅盖，小火焖，一会儿就大功告成了！因为吃的时候是用手抓的，抓饭因此而得名。

怎么样？乌恰县的美食够诱人的吧？欢迎您来乌恰旅游、做客！

新疆克州乌恰县实验小学五(6)乌恰—龙城班 买地那·居马巴依 指导老师 虞国梁

魅力乌恰

乌恰县名胜虽不多，但别有天地，加力登避暑山庄、尚亥牧场、玉其塔什草原和乌恰县人民广场、乌恰抗震纪念碑等构成了境内的主要景点，吸引了众多游客。

乌恰的春天，万物复苏，到处是一片勃勃的生机。戈壁滩上绿意浓浓，格桑花儿悄悄绽放，给这座秀气的小城增添了无限的活力。

乌恰的夏天，活力四射，白天，骄阳似火，那强烈的阳光照得人几乎睁不开眼。可是一到晚上，天气就变得很凉爽，甚至凉意袭人。正如人们所说的“早穿棉袄午披纱，围着火炉吃西瓜”！

乌恰的秋天，硕果累累，马奶飘香。秋天是乌恰盛产水果的时候，这里的马奶子葡萄无籽小巧，晶莹剔透，皮薄肉厚。咬一口，一股带着奶香的酸酸甜甜的味道，百吃不厌！

乌恰的冬天，白雪皑皑，到处是银装素裹。远远看去，满树都是雪白雪白的冰霜，真是“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”，不得不让人惊叹于大自然的神奇！

新疆克州乌恰县实验小学五(6)乌恰—龙城班 阿依西然·依热司买买提 指导老师 虞国梁

乌恰欢迎你

乌恰是个美丽的地方，特别是夏天和秋天，这儿遍地都是野花，五颜六色，美丽极了。成群的牛羊在天然牧场上自由自在地吃草、奔跑，雄鹰在蔚蓝的天空翱翔，看到这些美丽的景色、可爱的动物时，你一定会情不自禁地吟诵：“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊……”

听老师说，我们乌恰的红山谷是丹霞地貌和雅丹地貌结合得最天衣无缝的地方。山上有土的地方色彩斑斓，连绵不断；裸露的石头千疮百孔，造型各异，让你真正明白什么叫“鬼斧神工”。

千年胡杨林也是乌恰最值得去的地方。因为地理位置偏僻，每年胡杨林最美的时节，蓝天下，静静地走在胡杨之间，你可以忘记一切烦恼，让自己变成一棵小小的胡杨……

怎么样？你心动了吗？来吧！我们一定会穿着艳丽的民族服装欢迎您的到来！

新疆克州乌恰县实验小学六(6)乌恰—龙城班 阿依扎达·奥肉孜阿力 指导老师 刘小卫

小记者 园地