



责编/于慧琳
美编/李红芬
审读/王法军



寒假就要到了，面对即将出笼的“神兽”，很多家长愁得掉头发，“每天熬夜、睡懒觉，作息混乱，怎么办？”“看电视、玩手机、玩游戏，精神萎靡，怎么办？”“每个假期都是前松后紧，开学前狂补作业，怎么办？”寒假是孩子自主学习、放松的时间，这段休整和充电的大好时光，蹉跎过去实在可惜。有句话叫“寒假不规划，开学差距大”。如何帮孩子规划一个快乐又充实的假期？青岛晚报特邀两位经验丰富的岛城名师，为孩子们的寒假生活规划“划重点”。

很多家长都有这样的感触，孩子一放假，整天在家里“鸡飞狗跳”，作息也不规律。对于这种现象，青岛一中副校长贺宁建议，家长可以带着孩子提前做好寒假规划，而且首先要让孩子认识到假期规划的重要性。对于高一高二学生，做好寒假规划有助于“先发制人”，越早做规划，假期利用得越充分、越合理。而对于高三学生来说，下学期开学之后就面临着“一模”考试，后面还有高考，不能打“无准备之仗”，这个寒假是“弯道超车”的重要时间。

“制定寒假规划有两个原则，一是目标要明确，二是符合实际。”贺宁认为，做寒假规划，不是为了让孩子每天都很忙，而是要确定寒假解决什么问题，根据实际情况，定好具体目标。“以青岛一中为例，我们学校会给出寒假每日学习任务单，学生执行任务单后还有自评反思环节。对于大多数孩子来说，只要认真按照任务单的内容进行学习，之后查缺补漏就可以了。这份学习任务单有必做也有选做，根据学情分层设计。在这个过程中，最重要的是锻炼学生的自主学习能力。”她解释说，到了高中，拉开学业差距最主要的就是自主学习能力和时间管理能力，这是一个人自我持续发展的重要能力。对于想参加强基或者竞赛的学生，可以利用寒假时间进行集训或专项提升。

高中生的寒假，除了课内学习的规划外，还可以适当地参加一些拓展活动。第一，关注时事，每天观看《新闻联播》并试着去解读分析。“《新闻联播》是学

学习、拓展活动、社会实践、体育锻炼…… “神兽”即将出笼 收好这份寒假生活指南



自主学习+四大拓展活动+运动 寒假规划要有明确“小目标”

出场名师：贺宁

青岛一中副校长，山东省优秀思政课教师，第四期青岛名师培养工程人选，青岛市教学能手，青岛市中小学学科带头人

生了解国家大事、掌握时政动态的重要窗口。一方面，观看《新闻联播》有助于培养学生的公民意识；另一方面，现在的新高考是素养立意、情境命题，观看新闻并解读分析，对理解高考的命题情境有很好的帮助和促进作用。”

第二，利用网上的资源进行线上学习。比如青岛教育e平台、哔哩哔哩网站等都有很多学习资源，“平时上学没有那么多时间上网，基本学的都是课内知识，同学们可以利用寒假的时间，通过网上深度学习的课程，去开阔视野和开拓思路。”

第三，参加高校的研学营。现在985高校推出很多线上线下研学营，包括跟着导师一起做课题等，这些实践活动可以增长见识、开阔思维，“到强基面试的时候，基本上都是考察学生探究和思辨的能力。通过参加高校研学营，做自己的课题，可以培养探究和思辨的能力，真正具备创新能力。”

第四，读万卷书，行万里路。高一高二学生可以在寒假里出游，好友结伴或者和家人一起，感受友情或亲情的温暖，看一看祖国的大好河山，感受中华传统优秀文化的魅力，增强文化自信。

另外，寒假锻炼身体也很重要。她建议同学们假期每天至少安排一个小时的体育锻炼，做一个运动规划，让自己的寒假“张弛有度”，“文明其精神，野蛮其体魄。把身体锻炼好，不仅为了身体健康，也愉悦身心，通过运动释放情绪，而且运动改变大脑，可以使我们的学习更加高效。”

养成学习好习惯+培养兴趣特长+社会实践
秉承“一张一弛、文武之道”原则

出场名师：逄超群

青岛第二实验初级中学英语教师，青岛市学科带头人，青岛市教学能手

如何度过一个有意义且充实的寒假？逄超群建议，放假之初，同学们可以根据自己的实际情况制定一个详细的日计划表，包括学习、休息、运动等各个环节的时间分配及具体任务。制定计划后，可以把计划张贴以激励自己按时完成，也可以让家长监督或每日打卡来落实自己的完成情况。她认为，初中生在规划寒假生活时需要兼顾休息和充实自我两个方面，要合理分配时间、制定学习计划、养成学习好习惯，保持生活规律，同时可以培养兴趣特长、用实际行动关爱家人，积极参加社会实践以及注重自我心理调适等，秉承“一张一弛，文武之道”的原则来规划假期生活。

“寒假是同学们养成好习惯的宝贵时间。”逄超群说，初中生应该养成的好习惯包括每日阅读的习惯、自律专注的习惯、每日练字的习惯、归纳总结的习惯、每日听英语和诵读英语的习惯、每日关注时事新闻的习惯、每日运动的习惯。同学们不妨从这个寒假开始养成这七大好习惯。

对于不同年级的初中生，她给出了具体的“寒假攻略”。七年级的大部分同学已经适应了初中的学习生活，假期里在保持学习兴趣的前提下，明确学习目标，转变学习态度，增强自主学习的能力，并向家长、老师或同学交流科学的学习方法，培养高品质的记忆和思维能力。八年级同学可以利用寒假这段时间缓解一下来自心理和生理发生巨变带来的压力，稳定情绪，调整心态。在学业方面，做好查漏补缺，尽可能投入时间和精力解决弱势学科的问题；投入一定的时间学习地理和生物，为下学期的期中考试做充分的准备，加大其他学科尤其是语文、数学和英语学科的预习程度。对九年级同学来说，寒假是中考冲刺的补给站，甚至是转折点，所以更要制定明确的学习目标和周密的计划，并付诸实施。除了按要求完成作业外，还要运用思维导图等方式梳理学科要点，形成知识体系和思维框架；收集和整理做过的错题，注重积累和查漏补缺；有针对性地选择中考真题及时训练，了解题型，提升答题技巧。学习之余可以练习中考体育科目，既能提高体育技能又能增强体质，一举两得。

寒假里同学们除了有计划地养成好习惯、有针对性地加强学习之外，还应该积极地走进家庭和社会，进行各种有意义的实践活动：可以继续发展自己的兴趣爱好，参加一些兴趣班或者社区活动，或是学习一些新技能，如烹饪、绘画、摄影等；可以与家人一起做一些有意义的事情，如一起看电影、玩游戏、做手工等，也可以帮助父母做家务，体验生活的不易；可以走进工厂、社区、科研院所、博物馆等单位进行志愿服务活动、研究性学习和实践活动，积极了解社会发展，拓宽视野，增强社会责任感。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 董真 于娜



通过大单元教学，培养学生的核心素养。

聚焦“大单元”打造新课堂

山东省大单元教学实验培育学校区域教学研讨会在青举行

本报1月17日讯 为及时发现、解决新课程推进过程中的问题，总结阶段性成果，助推学校内涵发展，日前，青岛市教育科学研究院组织召开山东省大单元教学实验培育学校区域教学研讨会（青岛站）暨青岛市大单元教学实验校培训研讨会。青岛、烟台、日照等地教育主管部门、学校的200余人参会。

现场，青岛七中教师江华、赵敏分别作了架构于大单元教学理念之下的典型实践课例展示。青岛七中数学教研组长张全对两节大单元课例的教学设计进行了介绍，他以《大单元教学在初中教学的初步探索和实践》为题，从“知”“行”“思”三个角度分别进行了大单元设计的理解、实施和思考的分

享，通过大单元教学，培养学生的抽象、逻辑、分类等数学核心素养，提高学生在生活中透过现象看本质的能力，让学生解决数学问题更加条理清晰、有理有据。

青岛七中、烟台开发区实验中学、日照市北京路中学分别介绍了学校大单元教学经验，三所学校在顶层设计、教师培训、课堂教学方式变革等方面，积极践行大单元教学理念，聚焦核心素养培养，深耕课堂，开展了大量的大单元教学的探索与实践。

专家指出，教师通过开展大单元教学，使学生在课堂中的表现灵动起来，积极探索、质疑、思考、表达，这样的课堂教学能够很好地促进核心素养落地；并鼓

励老师们提高站位，积极实验探索，勇于推陈出新，努力构建基于真实情境、真实任务的大单元教与学的课堂新生态。

（观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 董真）