

学会管理 厚积薄发 积蓄力量

# 超长寒假怎么过

今天,全市中小学生将进入“寒假”模式,与往年相比,今年寒假要多出一周时间,被网友称为超长寒假。在网上众多寒假安排攻略中,几乎通篇是预习、学习、复习,寒假成了“学习假”。如何度过一个有意义的寒假,记者采访了三位名校校长,他们是这么建议的。

南通市实验小学校长刘昕:

## 让学生成为自己的管理者

假期对小学生而言,是一个非常好的养成自主管理、自主规划的机会。哪怕是一年级的小学生,也要在假期对自己的学习、生活、锻炼、娱乐以及特长爱好进行规划。

假期伊始,学生们可以计算下每天学习、锻炼、娱乐的项目、内容和时间,如果感觉自己对于规划有些迷茫,也可以邀请家长参与。

刘昕说:“在小学阶段,制订计划、执行计划这个习惯养成十分重要。如果低年级的小学生对于文字计划的制订有困难,也可以通过图案画出来,一个具象的计划总好过存在脑海中的计划。小学生以及家长们要通过假期提升孩子的管理和领导能力,让小学生

成为自己的管理者、领导者。”

对于小学生假期的建议,刘昕特别提出了“锻炼”。她认为,在假期中,身体锻炼非常重要。刘昕说:“因为小学阶段是长身体、长智力的关键时期,在假期持续锻炼对学生的成长发育至关重要。小学生在规划中,不仅可以计划自己的假期生活,还可以将爸爸妈妈甚至爷爷奶奶都设计到计划中来,在假期中让自己成为家庭的领导者,通过管理让自己快速成长。”

刘昕希望学生能成为各种计划的首席执行者。除非孩子有沉迷电子游戏等负面行为,其他时间家长应该在帮助孩子的同时不要过多干涉,让孩子养成自己管理自己的能力。

田家炳初级中学党委书记、校长周仕建:

## 通过寒假厚积薄发向未来

寒假,每一刻都蕴藏着无限可能,等待着去探寻、去体验、去收获。作为初中校长,周仕建建议同学们能在假期中全方位提升自我。

“学向勤中得,萤窗万卷书”。周仕建认为,知识的海洋广袤无垠,在寒假中开启跨学科主题学习,用实地考察为笔,以资料查阅为墨,用数据分析绘就独特的见解,完成一份精彩的成长报告,让这个寒假更加充实。

“人间烟火气,最抚凡人心”。寒假贯穿中国人的春节假期,而年夜饭则是春节的聚焦点之一。周仕建建议初中生们能全程参与年夜饭的方方面面,从设计菜谱,到食材挑选,再到烹

饪菜肴,甚至是邻里之间的温暖。初中生们要在这些画面中体悟生活的美好,培养细腻的观察与共情能力。

“生命在于运动”“创意来源于生活”。周仕建希望初中生们在寒假中能尝试各类运动,挑战身体极限,磨砺坚韧意志。也希望学生们通过观戏观影、剧本创作、创意表演秀、刷照画像等形式,了解春节年俗,接受艺术美的熏陶,促进全面发展。

周仕建说:“寒假是成长的厚积薄发期,希望所有初中生在求知中拓宽视野,在生活中涵养品格,在运动中强健体魄,在娱乐间激发灵感。期待开学时孩子们在新的学期绽放更耀眼的光芒。”

南通一中校长蓝寿军:

## 积蓄力量迎接新学期再出发

寒假于高中生而言,是一段离开学校、回到家园、走进社会的成长时光,是珍贵且独特的。蓝寿军建议,高中生在假期中应该保持健康规律的作息安排,延续相对稳定的学习状态,拥有充足合理的运动时间……为下一站积蓄新的力量。

“事缓则圆,人缓则安”。蓝寿军表示,高中生奋力奔跑了一个学期,可以利用寒假调整一下紧张的学习节奏,保持相对轻松自在的状态。但松弛感不是“躺平”,不是放纵,而是平和、放松和从容,是身心愉悦、眼里有光、脚下有力量。慢下来,是为了新学期更好地再出发。

和其他学段不同,高中假期更要关注学习。蓝寿军认为,高中生要利用假期对自己的学习状况进行全面剖析,找

准问题所在,针对薄弱学科制订详细的复习计划,同时做好新课的预习,为下学期的学习抢占先机。他说:“同学们要为自己打造一个安静、整洁的学习空间,远离手机等干扰,避免过于懈怠和放纵,强化独立的自我意识和稳定的意志品质。”

采访最后,蓝寿军说:“高中生的寒假不是成长的暂停键,应该围绕五育并举提升自己。建议多阅读,多运动,发展特长,陶冶情操。”他认为,各类文学名著、科普佳作、时事评论等皆是良师益友;也要主动参与家务劳动,用心陪伴家人;更要积极参与社区志愿服务,做感知时代温度的参与者。“希望高中生们在实践体验过程中,思考自己的未来规划和发展方向,为独自行走做好准备。”蓝寿军说。

本报记者沈樑

# 听听校长怎么说

## 江海小记者与作家面对面

如皋籍知名作家朗朗新书分享会举行

**晚报讯** 昨天上午,由如皋市委宣传部主办,如皋市文联、市全民阅读促进会、市作家协会、市新华书店协办的如皋籍知名作家朗朗新书分享会在如皋新华书店举行。来自如皋师范学院附属小学、安定小学、志源小学等校的20名江海小记者受邀参加了本次活动,与知名作家朗朗进行了面对面的交流。

陈朗,笔名朗朗,江苏如皋人,毕业于清华大学美术学院,是上海市作家协会会员和上海电影学院老师。她著有《双喜》《女神的当打之年》《赢家》《三七》等多部小说。其作品改编的电视剧《好事成双》《好团圆》在央视八套播出,社会反响热烈。

“怎么捕捉写作灵感?”“作品背后有哪些动人故事?”活动中,朗朗向大家分享了自己的创作经历,与江海小记者们交流了创作的经验和感悟,并向如皋市图书馆赠送了自己创作的书籍。江海小记者们积极参与互动,向家乡作家抛出了不少与写作有关的提问。陈朗亲切耐心地一一作答,让小记者们在写作、创作领域学到很多新的



作家朗朗为小记者们签名。记者张烨

知识,现场气氛十分热烈。

作为一名如皋籍作家,多年来,陈朗在自己的作品中融入众多如皋元素,以文字力量温暖家乡读者。她表示,自己目前正在创作一部有关非遗文化的小说,将把如皋文化带到自己的作品中,让更多人通过她的作品认识如皋、了解如皋。

近年来,江海小记者总站举办多场“小记者与大作家面对面”活动,鼓励小记者们了解写作、爱上写作,进一步开阔视野,提升写作水平。

记者张烨 通讯员夏婷婷

## 晚报杯全国业余围棋赛收枰

# 江海晚报队挑战和希望并存

**晚报讯** 16日,第38届晚报杯全国业余围棋锦标赛在无锡收枰,由“全通帮”组成的江海晚报队以17胜22负的成绩获得团体第56名,本届比赛吸引了全国各地的82支代表队。

今年晚报杯采用13轮积分编排赛制,吸引了82支代表队的246名棋手参赛。经角逐,江海晚报队3名棋手吴睿琦6段、王晨5段和黄天池5段分别以7胜6负、5胜8负和5胜8负的成绩位居个人第92名、第166名和第211名。平心而论,和历届相比,今年成绩不尽如人意,但反映了南通业余围棋目前的真实水平。历史上,江海晚报队曾取得团体第4名、第5名的出色战绩。

晚报杯贵为中国业余围棋第一赛

事,创办30多年来,一直是挖掘和培养职业好手的温床。多年来,江苏围棋是中国围棋的传统劲旅,南通则是江苏围棋的传统强市,历史上涌现出陈共进、陈兴邦、陈晓平、刘曦、李岱春、孙普等一批职业和业余好手。最近13年,南通棋手季力立、张谦、程观、朱弈峰先后跻身职业棋手行列,当年,他们为家乡代表队获得佳绩立下赫赫战功。

值得一提的是,今年晚报杯参赛规模创历年新高,参赛选手增加意味着竞争难度的加大。五旬老将王晨说,今年比赛难度是往年任何一届比赛不可比拟的,对他来说是一次很好的锻炼,希望下届比赛能下出更好水平,更好地展现南通业余围棋风采。

记者王全立

# 平潮爱心协会走访残疾人家庭

**晚报讯** 14日,通州区平潮镇吉坝乡连爱心协会开展“点亮微心愿,助残过大年”活动。志愿者们走进残疾人家庭,为他们送去温暖的同时,还助力他们实现新年“微心愿”。

家住平潮镇颜港村的残疾人夏志明曾是家庭的顶梁柱,4年前,他中风后生活无法自理,女儿还在上高一,老父亲也瘫痪在床。生活的重压让夏志明的妻子何楼芳不堪重负。14日下午,南通润纺服饰辅料有限公司的负

责人、爱心协会志愿者曹小燕来到夏志明家中,向他们赠送了两箱牛奶和1000元现金,并表示可以将公司的手工活送到家中,让何楼芳在照顾丈夫的同时能够做点手工活补贴家用。

当天,南通好人、吉坝乡连爱心协会会长殷建峰也向在平潮镇平西社区“残疾人之家”辅助性就业的徐根林赠送了电饭锅、新年对联、围巾等。

通讯员李建飞 冯林灿

记者黄艳鸣