

@同学 有个好消息

假期收获多多

# 这个寒假 “小椰子”去哪儿玩了

去内蒙古大草原骑马、到儋州海花岛“日光浴”、回老家干农活、居家看书学习……南国都市报记者采访发现，龙年寒假，海南中小学生们各有各的精彩。多数学生告别培训班，让“嗨”“放松”成为寒假的关键词。

南国都市报记者 黄婷 实习生 冯兰茜

## 到大草原体验牧马人的快乐

2月6日，海口市滨海第九小学美丽沙分校一年级学生张皓（化名）随父母一起飞往内蒙古。在呼伦贝尔大草原骑马，到蒙古包里吃烤全羊、手把肉，看蒙古歌舞……张皓和父母体验了一把牧马人的快乐。看惯了阳光沙滩大海的浪漫美景，偶见蓝天白云草原的辽阔，一家人流连忘返，原本计划一周的旅程延长为两周。说起旅程的收获，张皓露出爽朗的笑，“特别开心，学到很多蒙古族知识。”

## 到海花岛观海浪晒日光浴

海口市琼山区三门坡实验学校初三学生陈显杰寒假在儋州海花岛玩得很开心。通过这次旅行，他增长了见识，进一步了解了儋州，更重要的是增进了与家人的感情。“我哥哥读高中了，上学时一周才回一次家，我们平时交流的时间和机会很少。”陈显杰说，旅行中，他和哥哥、父母一起放烟花、日光浴、观海浪，感觉家人间亲近了很多。

很多中小学生在寒假期间在旅游中增长见识。到博物馆、民俗馆参观，也是不少学生的选择。

## 回乡下陪爷爷奶奶学做农活

说起寒假生活，海口市琼山区谭文中学初三的陈同学首先想到的是，回乡下老家陪爷爷奶奶住了几天，并跟着老人学习干农活。“以前没干过农活，没想到还挺难。我们一起摘水果，爷爷奶奶一小会就摘了满满一桶，我只摘了小半桶。”陈同学说，他还跟爷爷奶奶学习如何施肥锄地。

## 在家学烹饪帮妈妈做年夜饭

海口市琼山三小四年级学生小莉这个寒假邀请堂妹来家里做客，二人一起写作业、锻炼身体。“最开心的是妈妈教我们做饭，我学会了煮面条、炒土豆丝、煮奶茶。”小莉说，她还帮妈妈一起做年夜饭，知道了过年吃鱼代表“年年有余”，吃长菜代表“常吃常有”。

到农村陪伴老人，学习干农活；在家里帮父母干家务，学习劳动技能；除夕夜在厨房给妈妈打杂，学做年夜饭，了解新年习俗……中小学生们在家人陪伴中体验生活，增长技能。

## 备战高考，学习锻炼两不误

明年就要参加高考了，海南华侨中学高二2班王睿颖寒假不敢懈怠，她的主要任务依然是学习。晨读、写作业、复习、阅读、写作……王睿颖把每天的学习安排得井井有条。春节热闹欢腾的氛围让她在紧张的学习中感到放松。“除夕夜彻底放松了一下。”王睿颖说，每天她也会抽出两三个小时外出骑行。

## 历史迷重温《中华上下五千年》

海口一中初一的冯同学是个历史迷，他在寒假重温了《中华上下五千年》，并开始读《明朝那些事儿》。“《明朝那些事儿》一共有7部，我还没全部看完，寒假时间太短了，看不完开学继续看。”冯同学说，希望下学期历史能考全班第一。

记者采访发现，很多学生寒假期间沉浸在书海。在规划管理学习上，一些高年级学生尤其是毕业年级学生往往更自觉，他们在居家学习中充盈自己，迎接新学期到来。

还有个“坏消息”

寒假余额不足

# 重启“开学模式” 你有份“作业”要做

根据《海南省全日制中小学2023-2024学年度校历》，海南中小学生在下学期报到时间为2月25日，正式开学时间是2月26日。寒假余额不足，心理专家提醒各位学生及时“收心”。

新学期在即，不少学生仍沉浸在假期的“放松”“懒散”中，甚至有的学生寒假作业尚未完成。教育部基础教育指导专业委员会心理健康教育专委会委员、海南省心理健康教育特级教师李惠君提醒学生们从四方面入手，及时“收心”，以便更好适应“开学模式”。

南国都市报记者 黄婷 实习生 冯兰茜

## 调整作息，让生物钟“归位”

“从假期的放松状态，一下子进入快节奏的学习生活，同学们很容易出现身心不适。”李惠君建议同学们及早调整状态。

首先，调整生物钟。“假期，同学们往往晚睡晚起，开学前要及时调整，生物钟要向上学时的作息靠拢。”李惠君表示，身心节奏建立好后，开学才能更容易进入学习状态。

## 检查作业，巩固知识

其次，做好知识准备。同学们首先要检查各科作业是否完成，尚未完成的要尽快认真完成。李惠君提醒，尤其是小学生家长要带着孩子一起检查作业的完成情况，发现问题要及时补救。

对于已经完成寒假作业的学生，不妨拿出上学期的教材，对照目录回顾下学过的知识。“通过回顾旧知识，建立新旧知识的链接，为新学期学习做好铺垫。”她说。

## 准备文具，营造仪式感

第三，做好物资准备。上学期的文具是否可以继续用？新学期要补充哪些新文具？同学们可根据各自的实际情况在开学前几天准备文具。中学生可以自己准备，小学生可由家长帮忙列出清单，一起采购。“从心理学上讲，准备开学物资，营造开学的仪式感，让孩子意识到开学临近，有助于把注意力从玩耍、休闲模式转移到开学这件事上。”李惠君提醒大家不要忽视开学物资的准备。

## 家长陪伴，战胜困难

第四，准备应对困难的“工具包”。李惠君表示，开学后孩子会有这样或那样的不适，家长要给孩子打预防针，做好心理建设。在关注孩子情绪的同时，家长要和孩子一起寻找战胜困难的办法。比如，孩子若上课打瞌睡、生物钟没调整过来怎么应对。“学生可回顾上学期自己做得好的方面，把好的方法巩固下来。爸爸妈妈可以把自己的方法传授给孩子，也可以让孩子观察朋友、同学是如何做的，丰富孩子应对开学季适应困难的方法。”李惠君提醒，“适应”不是一个学期的事儿，每个学期都要经历，人生每个阶段也都要面对，家长要让孩子意识到这一点并帮助其不断积累经验，充盈孩子应对问题的“工具包”。李惠君强调，家长要营造好的家庭氛围，陪伴孩子一起迎接开学。“家长对孩子的支持和鼓励是孩子应对各种挑战、变化最好的勇气和力量。”她说。