



2月6日,我市中小学生迎来寒假。这段时光不仅是放松身心的宝贵机会,也是实现自我提升的重要阶段。如何引导孩子们度过一个既快乐又充实的寒假,成为家庭与社会共同关注的课题。

孩子们或在家人的陪伴下走出家门,在“怡然见晋中”的魅力中开阔视野;或制定假期计划,坚持体育锻炼,增强体质;或体验剪窗花、写春联,在传统年俗中感受浓浓温情……无论选择何种方式拥抱假期,安全始终是不可逾越的底线,是快乐成长最坚实的基石。愿每一位学生都能在这个冬天收获知识、体验与平安,让成长与快乐在假期双向奔赴,留下一段段美好的回忆。

## 寒假不虚度

## 成长不停步

### 走出家门 体验生活

2月6日,我市中小学生相继步入快乐的假期生活,不少家长计划带着孩子走进晋中的山水人文之间,沉浸式感受古城大院的厚重、年俗烟火的温情与数字文旅的新奇,在行走与体验中读懂晋中魅力,让这个寒假既有乐趣,更有收获,不负时光、收获成长。

市民陈子茵便是这场“家乡漫游”中的一员,她早早规划好亲子行程,带孩子深度解锁“怡然见晋中”的独特韵味,让孩子在耳濡目染中爱上家乡、读懂家乡。“去年暑假,我们沿着太行一号旅游公路一路前行,去云竹湖泛舟赏景,到走马槽静待日出,孩子不仅玩得尽兴,更在山水间开阔了眼界、增长了见识。”陈子茵笑着说,相较于去年的山水之旅,今年寒假,她特地将重点放在了古城大院与数字文旅体验上,希望让孩子在历史底蕴与科技活力的碰撞中,读懂晋中文化的多元与深厚。

谈及具体行程,陈子茵如数家珍。她计划在假期伊始,就带孩子前往张壁古堡,沉浸式体验数字文旅项目《沉睡的古堡》,一步步探寻这座拥有1600多年历史的军事堡垒的奥秘,亲身感受地下暗道的精巧诡谲与地上明堡的雄浑厚重,在虚实交融中触摸历史的温度;随后,前往灵石王家庄园,在VR主题乐园里解锁大唐奇遇、火星营救等趣味项目,在虚拟、现实技术打造的场景中,感受科技带来的沉浸式乐趣,让旅途更具新意;最后,走进祁县王维水墨诗国小镇,白日赏山水田园、品诗画意境,夜晚看民俗大戏、享烟火温情,通过王维数字人互动,让孩子在诗词的浸润中,感受晋中传统文化的典雅与魅力。

除了兼具趣味与底蕴的文旅研学,充满烟火气的年俗体验也成为这个寒假家长们的热门选择。市民李政林表示:“寒假打算带孩子深度体验平遥中国年的热闹氛围,逛琳琅满目的年货集市,让孩子体验剪窗花、写春联等项目,读懂年味里的家国情怀。”

(武玲芳)

### 有序作息 强健体魄

这个寒假,越来越多的家长鼓励孩子告别电子产品,走出家门,在各类运动中增强体质、锤炼意志。

走进市城区一家篮球培训机构,场内热闹氛围扑面而来,成为孩子们挥洒汗水、释放活力的乐园。小球员们身着轻便运动服,在篮球场上肆意奔跑,传球、切防、运球、上篮,动作一气呵成,默契配合间尽显专注。他们不惧寒冷、不畏疲惫,汗水浸湿衣衫,笑容始终洋溢在脸庞,在奔跑、跳跃中感受运动魅力,尽情享受篮球带来的快乐与酣畅。“学校一放假就给孩子报了篮球课,目的就是锻炼孩子的意志力。”一位家长说。

而市城区另一家游泳馆内暖意融融,彻底隔绝了室外的凛冽寒风,10余名青少年在泳池中舒展身姿,勾勒出一幅活力满满的冬日运动图景。泳池里,各年龄段的孩子全情投入训练,有套着泳圈认真模仿动作的小不点,也有身形即将赶超大人的少年,个个精神抖擞、劲头十足。刷卡入场、签字报到,规范热身,一系列流程让孩子们操作得熟练流畅,一丝不苟的模样,满是对游泳运动的热爱与执着。

“我学游泳6年啦!”11岁的张玥玥声音响亮,透着自信。戴着泳帽的她,泳池边说话还带着几分孩子气,一入水便判若两人,转身、划臂、打腿,每个动作都干净利落、标准规范。她偏爱蛙泳,一蹬一夹间身姿舒展自如,4年多的坚持让她在水中如小青娃般灵动、畅快,谈及游泳,她满脸欢喜:“我喜欢蛙泳,游起来像小青娃一样自在!”

泳池中,两名小男孩畅快遨游,一人追逐自由泳的舒展奔放,一人享受蛙泳的从容节奏。谈及坚持运动的缘由,两人的答案不谋而合:“就是喜欢在水里的感觉,既能锻炼身体,又能释放压力,特别畅快!”

(张凯鹏)

### 智慧学习 专注成长

连日来,我市中小学生陆续迎来了寒假。寒假期间,如何引导孩子制定合理规划,让这个长假过得充实而有趣?不少家庭通过智慧学习、专注成长的方式,与孩子一起制订假期学习规划,助力孩子德智体美劳全方位发展。

市民张雅慧的儿子上小学三年级,为了让孩子度过一个丰富而有意义的假期,她征求了孩子的意见进行了提前谋划。平时上学,孩子的课外活动时间相对较少,她打算利用假期让孩子加强锻炼,提升孩子的身体素质。“我和孩子一起制定了假期运

动计划,每天保证至少一小时的户外活动时间。这样既能增强孩子的体质,又能培养他的运动习惯。”张女士说。除了运动计划,阅读计划也是家庭规划的重点。她为孩子挑选了一系列经典书籍,涵盖文学、科学等多个领域,并约定每天固定时间进行亲子阅读,分享读书心得。

同样,市民吴宇也和上初中的女儿一起制定了假期规划。吴先生表示,家长不仅要关注孩子的学习,还要注重培养孩子的社会责任感和劳动能力。“我们计划全家一起参加一次志愿者活动,让孩子在帮助他人的

过程中体会奉献的快乐。”吴先生说。同时,他还安排孩子参与家务劳动。“春节前正是家里大扫除的时候,让孩子参与其中能培养她的生活自理能力。此外,我还安排她参与做饭、买菜、理财等日常生活事物的处理,让她有更加丰富的生活体验。”

随着寒假的到来,越来越多的家庭通过智慧学习、专注成长的方式,为孩子打造一个丰富多彩、意义非凡的假期。相信在这些精心规划的假期中,孩子们能够收获知识、增强体质、培养品德,以更加饱满的精神状态迎接新学期的到来。

(张颖)

### 非遗体验 文化润心

寒假已至,如何让孩子在休闲时光里浸润传统文化、感受时代脉搏?我市不少家庭选择走出家门,带孩子走进图书馆、博物馆、科技馆等文化场馆汲取知识,并计划在春节期间深入景区,亲身体验非遗魅力,在浓郁的文化氛围中迎接新春。

2月4日,市图书馆的少儿阅览区暖意融融,书香弥漫,市民王静正带着女儿芒果挑选绘本。“平时学业忙,假期正是‘泡’图书馆的好时候。”王静说,孩子在这里不仅能静心阅读,还通过亲子阅读、绘本共读等活动结交了新朋友,阅读兴趣更浓了。一旁,市图书馆工作人员介绍,寒假期间馆内策划了名家讲座、传统文化工坊、科普观影等系列活动,为青少年打造一个集阅读、学习、社交于一体的文化空间。

市博物馆同样迎来参观热潮。在“历史文化陈列展”展区,市民陈鹏飞正为小学三年级的儿子讲解文物背后的历史。他说:“课堂知识在这里变得立体可感,通过观看珍贵文物和多媒体展示,孩子对家乡的历史脉络和文化底蕴有了更直观、深刻的理解。”

临近春节,充满传统年味的景区成了家庭出游的热门之选。计划带孩子去平遥古城过中国年的市民唐东浩满脸期待:“古城里原汁原味的年俗活动是非遗的‘活态’展示。我们打算去看县衙升堂、赏民俗社火,让孩子亲手试试剪纸、写毛笔字,在沉浸式体验中理解春节的文化内涵。”

乔家大院、常家庄园等晋商文化景区也准备就绪,丰富的非遗体验项目让人目不暇接。家长李丽说:“我们准备带孩子走进晋商大院,看砖雕木刻、听晋商故事,再体验面塑、糖画等传统手工艺,既能让孩子领略晋中深厚文化底蕴,又能让团圆佳节过得有滋有味,充满仪式感。”

(李娟)

### 记者手记:

## 寒假,成长正当时

□闫淑娟

寒假是广大学生告别校园节奏、拥抱多元生活的黄金期,也是实现自我提升、感受生活温度的重要阶段。合理规划寒假生活,兼顾安全、学习、实践与休闲,才能让这段时光更有意义,这是寒假生活的核心要义。

安全是寒假的底线,更是一切活动的前提。假期里,学生活动范围更广,交通安全、用火用电安全、网络安全都不容忽视。无论是外出走亲访友遵守交通规则,还是居家不触碰危险电器、理性上网,都是对自身安全的负责。我们身边无数案例表明,忽视安全细节往往会酿成遗憾,唯有将安全意识刻在心中,才能为寒假生活筑牢保障。

强健体魄与学习规划,是寒假自我提升的两大支柱。不少学生假期沉迷电子产品,作息紊乱,不仅影响健康,还会影响开学后的学习、生活节奏。坚持每天运动半小时,跑步、跳绳、打球都能增强体质;制定合理的学习计划,查漏补缺、阅读课外书籍,既能巩固知识,又能拓宽视野。劳逸结合的寒假,才能让身心都得到滋养,为新学期积蓄力量。

走亲访友与社会实践,是连接校园与社会的桥梁。走亲访友时,孩子们能感受亲情温暖,学习待人接物的礼仪;参与社区志愿服务、研学实践、做志愿者等活动,能走出书本,了解社会百态,既能培养社会责任感,又能提升实践能力,让寒假生活更具深度。

寒假不是放纵的假期,而是成长的契机。唯有以安全为基、以学习与运动为翼、以实践与亲情为暖,才能让寒假时光充实而有价值,让每一位学生在假期中收获成长。

### 假期安全 不容忽视

“放假了,一定要告诉孩子严格遵守烟花爆竹燃放规定,不在禁放区域、室内、草丛、井盖附近等地燃放。”榆次区中都路小学一年级家长王女士的叮嘱,道出了无数家长对孩子假期安全的牵挂,也彰显了家庭作为安全防线第一道关口的重要作用。

假期里,孩子的活动范围相对分散,家庭的安全教育与监护便成为守护孩子安全的基础。家长们从细节入手,围绕烟花爆竹燃放安全、居家防护等重点,反复叮嘱孩子规避各类风险。

假期前夕,我市各中小学校、幼儿园提前部署假期安全注意事项,为孩子们的安全保驾护航。其中,晋中市经纬中学校放假前专门给孩子们发放《寒假安全告家长书》,针对交通安全、消防安全、防一氧化碳中毒、防滑冰溺水、网络安全、防欺凌与心理安全、居家与外出安全、食品安全八大重点领域,进行了详细讲解和明确提醒,既压实了家长的监护责任,也让孩子们提前掌握了基础安全知识。

社会各界的协同发力,为孩子们假期安全增添了多重保障。晋中公安交警部门敏锐捕捉到假期学生群体参与交通频率增加的特点,及时向家长和学生发出提醒,引导大家牢固树立交通安全意识,知危险、会避险,自觉遵守交通规则,防范各类交通意外。太谷区消防救援大队则主动走进辖区职业中学,开展针对性消防宣传活动,宣传员结合典型火灾案例,向学生们普及火灾危害、火灾预防、初期火灾扑救和逃生自救等知识,耐心解答学生们提出的日常消防安全疑问,让大家真正学会用科学方法守护自身安全。

假期安全无小事,守护成长无止境。家庭的细心监护、学校的精心引导、社会的全力守护环环相扣,为孩子们筑起一道道坚实的假期安全防线,让孩子们能够平安、快乐度过假期。

(王爱媛)



本版策划:路丽华  
本版统筹:李娟  
报眉设计:赵向文