

寒假怎么过？快看“正确打开方式”

四位优秀班主任为中小学、幼儿园学生及家长支招

寒假正式来临，不少家长习惯给孩子们报各种补习班、特长班；与此同时，也有许多孩子在寒假里完全松懈了，睡懒觉、看电视、上网、打游戏成为常态。那么，究竟怎样才是寒假的“正确打开方式”？如何才能让孩子的寒假过得更有意义？1月29日，三湘都市报记者采访了长沙市多位优秀班主任，请他们为大家支招。

■见习记者 陈舒仪 记者 黄京 实习生 张娜

高中生 制定可行计划，总结提升

高中生们学习繁重，许多学生习惯在寒假里疯狂补课，但长沙市麓山国际实验学校高三12班班主任吴美文老师却认为，在假期里，大家要做的首要工作是认真总结一个学期以来学习、生活上的得失，找出对策，为新学期做好思想上的准备，并结合学习现状，进行准确定位。“高中生们需要制定切实可行的寒假计划，可预先实行两天，两天后适当进行调整，

计划的关键在于落实且要持之以恒。”

吴美文老师建议，可以利用寒假梳理学科要点并绘制知识体系与框架图，从而真正掌握所学知识。同时，在假期应做好查漏补缺，狠抓薄弱学科。“做题不在多，不能陷入题海战术。最好的题是自己做过的错题和收集的经典试题及历年高考题，可利用寒假时间进行强化限时训练，将错题变成对题和自己会做的题。”

初中生 参加实践活动，多陪伴家人

“随着电子产品和网络的发展，很多初中生的寒假时间都用以‘陪游戏’，这不仅会使学生上网成瘾，导致视力下降，甚至会导致家长与学生之间出现矛盾。”长郡滨江中学初二C1601班班主任谢翔老师认为，除了完成学校布置的寒假作业之外，首先要加强阅读，“由于初中学习科目的增加，平时作业量增多，学生很少有多余的阅读时间，因此可利用寒假去图书馆或在家多读一些名

著，扩充眼界和知识面。”

同时，谢翔老师强烈建议坚持每天练字半小时。“提高书写水平可为以后的工作和生活带来便捷，同时也锻炼学生的心性。”“读万卷书不如行万里路”，谢翔老师认为，初中生们还可多参加社会实践，比如做义工、关爱孤寡老人，帮助需要救助的儿童；也可以去亲近大自然，了解美丽壮阔的大好中国。谢老师还建议孩子多陪伴家人，特别是爷爷奶奶、外公外婆。

小学生 阅读和体育锻炼，一个也不能少

如何让小学生度过一个充实的假期？长沙市雨花区砂子塘万境水岸小学五4班班主任刘铁梅有她的看法：“对于小学生来说，寒假里可以稍作休息，但不能过于放松。”她认为，小学的孩子应该在家长的引导下，科学合理地安排时间，做到学习、放松两不误。“不能纵容孩子养成懒散的坏习惯，譬如睡懒觉、打游戏、泡在电视机前等。”

刘铁梅老师表示，小学阶段是培养孩子们形成良好阅读习惯的关键时期，孩子们可利用假期时间，针对自己的情况进行有效地学习，补上落后的学习内容；另外，建议孩子们进行大量课外阅读，还可以选取一些自己喜欢的章节大声地朗读给家长听，这对训练自己的语感尤其重要。

此外，孩子们在假期里每天应进行不小于半小时的体育锻炼。

幼儿 家长应多考虑孩子意见，多互动

还在幼儿园的小朋友可以怎样安排呢？长沙万婴茂华幼儿园28班班主任蒋尚灵老师认为，放假前，家长应尊重孩子的想法，与孩子商讨共同制定假期作息表，包括户外活动、午睡等，让孩子早睡早起。“做到有规律的饮食与生活，远离垃圾食品，不暴饮暴食；与孩子共同学习安全知识，远离烟花爆竹，过环保春节。”

适合的一本书或一套绘本进行阅读；报名参加网上或社区组织的社会实践，既可以锻炼孩子的社交能力，也能促进孩子的适应能力；去到一个新地方；当一天主人，让孩子真正融入到家庭当中，体会到大人的不易。

蒋尚灵表示，家长可以制作一张大表格，记录孩子在寒假各方面成长的点滴。“要求孩子做自己力所能及的事，比如参加家庭年前大扫除，让孩子完成能做的部分；在春节走亲访友时，注意孩子的礼仪教育。”

此外，蒋尚灵建议，家长在假期里可与孩子共同完成“四个一”：根据孩子年龄选择



首家青少年体能馆投用

1月29日，青少年在专业教练的指导下进行体能训练。当天，湖南首家青少年体能馆暨芙蓉区青少年体质促进培训基地投入使用。该馆设有专业室内田径跑道、综合训练草坪区、体能训练室、力量综合训练区、攀岩墙等功能区域，能针对不同年龄的青少年群体进行全面、科学、系统的体能、技能教学训练。

记者 徐行 通讯员 肖蓉 摄

春运2月1日开始，不合格车、驾驶人禁入 我省高速日均流量将达平常的2.5倍

本报1月29日讯 今年春运从2月1日开始，3月12日结束，历时40天。今天上午，省公安厅召开2018年全省公安机关春运部署电视电话会议。春运期间，全省道路客运总量将突破7900万人次，高速公路出入口总流量将达到9552万台次，日均流量将达到235万台次，是日常流量的2.5倍，保安全、保畅通的压力巨大。

据介绍，全省公安机关将努力实现“三个不发生、三个明显减少”的工作目标，即：不发生一次死亡10人以上的重特大道路交通事故，一次死亡3人以上的较大道路交通事故同比明显减少；不发生因管控不力导致

的长时间、长距离、大范围交通拥堵，超速、超员、酒驾、毒驾等严重交通违法行为明显减少；不发生因执法不当引发的重大负面舆情，对公安交警执勤执法的有效投诉明显减少。

全省公安机关将从源头上紧紧盯住重点人员、重点车辆、重点道路、重点企业，坚决防止不合格的车、不合格的驾驶人参加春运；最大限度地把警力摆上路面，提高见警率、管事率。依托大数据分析，为找准交通拥堵节点和事故多发点段、科学调整勤务部署、主动防堵保畅提供参考依据。■记者 魏灿 通讯员 雷文明 吴多拉 实习生 张晓芳

全球流感进入高发季 出入境应加强预防

本报1月29日讯 湖南出入境检验检疫局发布，据世界卫生组织最近更新的全球流感疫情报告显示，近期北半球温带地区流感活动度持续增强，多个国家和地区出现流感疫情，并有部分国家和地区出现由于流感或与之相关并发症导致的死亡病例。我省今冬口岸流感疫情防控形势较为严峻。

2017年12月1日至2018年1月28日，湖南出入境检验检疫局从全省各口岸出入境人员中检出流感病毒核酸阳性49例，同比增长276.9%，其中入境旅客占91.8%。流感病毒类型以乙型流感为主，占57.1%；甲型流感H1N1v型和甲型流感H3N2v型分别占30.6%和10.2%，另有1例甲型流感H1N1v型合并乙型流感病毒感染。

湖南出入境检验检疫局表示，随着寒假到来和春节假期临近，预计近期我省出入境人员将出现较大幅度的增长，建议广大出入境旅客做好流感预防措施，推荐儿童、老年人等高风险人群接种流感疫苗。■记者 杨田风

春运连线

首趟“支南列车”抵粤

1月29日15时左右，第一趟来自西安铁路局支援广铁春运的“支南列车”顺利抵粤，奏响了广铁春运的前奏。随后，全国铁路支援广铁春运的列车，将在春运前陆续抵达。

今年春运，广铁集团将接收“支南列车”共计39组，主要用于珠三角开往川、渝、湘等方向，节前将至少有100万名珠三角地区旅客乘坐“支南列车”踏上归途。

■记者 潘显璇 通讯员 叶国庆

南航将在湘加开200余个航班

1月29日，南航湖南分公司发布公告，为满足广大旅客的出行需求，春运期间南航在湖南预计执行加班航班222个。具体的加班航班为：长沙台北航线在2月10日-2月25日期间增加每周2、4、6、7的航班共计20个；长沙广州航线在2月1日-2月28日期间每天加班2-4个航班，共计加班136个；长沙珠海航线在2月6日-26日期间加班30班；长沙揭阳航线在2月1日-26日期间加班36班。另外还有长沙至乌市等部分航线加班正在申请中。

■记者 潘显璇 通讯员 胡斌超

国内首家城轨文化 研究院在湘揭牌

本报1月29日讯 近日，由长沙中国城市轨道交通研究院、湖南大学中国轨道交通文化研究院与长沙市轨道交通集团有限公司共同发起的首届“中国轨道交通文化发展高峰论坛”在长沙举行，国内首家城轨文化研究院——湖南大学中国轨道交通文化研究院在论坛上举行揭牌仪式。■记者 叶子君 通讯员 李理杰