**缤纷冬日 活力“巳”射**

——武进区卢家巷实验学校小学部寒假生活指导

**亲爱的少先队员：**

金蛇昂首唤春归，万象复苏迎新年。翘首以盼的寒假伴随着春节、元宵佳节悄然而至，洋溢着浓浓的年味，定是多姿多彩！为让队员们在这个假期里过得充实有趣、健康有益，学校少工委为大家精心准备了一份“缤纷冬日大礼包”，让我们带着发现的眼睛、灵巧的双手，轻盈的步伐快乐出发，去观察、感受、实践吧！**（参与活动，可以为自己打“⭐”争章哦！）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 活动名称 | 争章类型 | 获章情况（自评打“⭐”） |
| 1 | 灵蛇出洞 规划未来 | 小主人章 |  |
| 2 | 蛇舞新春 筑梦向前 | 传承章 |  |
| 3 | 墨舞蛇韵 畅游书海 | 阅读章 |  |
| 4 | 蛇行健步 活力无限 | 健体章 |  |
| 5 | 蛇勤四体 奋斗不止 | 劳动章 |  |
| 6 | 蛇游四海 安全相伴 | 自护章 |  |

**一、灵蛇出洞 规划未来**

“凡事预则立，不预则废。”寒假是充电与成长的好时机，合理的时间规划将使我们的假期更加有序高效。亲爱的队员们，请结合自身实际情况和学校大队部要求，在家长和老师的帮助下，制定一份详尽的寒假计划。这个计划不仅包含每日作息安排，还可以涵盖学习、生活、运动以及兴趣爱好的培养等多个方面。希望你们能够严格执行，做到有条不紊，努力成为自我管理的小能手，让这个寒假成为充实与成长的时光。

**（要求：寒假计划表请以A4纸绘制，内容设计可以根据自己的喜好发挥创意进行设计，图文并茂，假期开始前制作完成，经过家长审核，可以在班级群里晒晒自己的计划表，获得假期第一枚章：小主人章）**

**二、蛇舞新春 筑梦向前**

春节、元宵节，是中华民族尤为隆重的传统佳节，承载着深厚的文化底蕴与独特的民俗风情。在这充满欢快与团圆的节日里，让我们积极参与各种传统活动，感受浓厚的节日氛围，传承和发扬中华优秀传统文化。

**1、畅享传统民俗活动**

紧扣春节、元宵辞旧迎新、阖家团圆节日主题，依托新时代文明实践阵地、文化场馆等积极参与写春联、画年画、做花灯、非遗展示、传统游戏体验等生动有趣的节日活动，或是与家人一起贴春联、挂灯笼、包饺子、守岁等，体验传统民俗的乐趣。同时深入了解这些习俗背后的文化内涵和美好寓意，感受其中蕴含的温情与祝福，形成文化认同，增强文化自信。**（“缤纷冬日”寒假活动项目见班级群推送，自主预约报名。）**

**2、体验爱国红色之旅**

在家长的带领下，或是学校少工委的组织下广泛开展“百万青少年走进爱国主义教育基地”活动，参观名人故居、纪念馆、博物馆、公园、企业等场所，聆听英雄故事，体验家乡非遗传承项目，游览家乡的名胜古迹，上好“行走的思政课”，坚定理想信念，厚植爱国情怀。

**3、定格新春美好瞬间**

用相机或手机捕捉春节期间的精彩瞬间，定格家人团聚的欢乐、热闹庙会的繁华、寻访体验年味的过程。通过照片或短视频，留下那些属于自己和家人的独特新年记忆，让这份美好时光永远珍藏。

**（要求：一、二年级以照片方式收集年味、寻访体验过程；三、四以“中国年”为主题创作一幅绘画作品；五、六年级制作一份手抄报，表现春节、元宵节的热闹气氛与传统文化元素。开学后，每班交作品三份，用于开学布置展示。队员们完成其中一项即可获得第二枚章“传承章”。）**

**三、墨舞蛇韵 畅游书海**

脚步丈量不到的地方，书籍可以带你到达。阅读、书法练习是一种美妙的心灵之旅，假期里，快让我们放下电子产品，和家人、朋友一起拿起笔练写铅笔字、钢笔字或者毛笔书法，体验书写的乐趣，或打开课外书，遨游知识海洋，分享自己的成长与智慧吧！

**1、一手好字，赏心悦目**。写好规范字是每一个中国人对自身的素养要求，寒假期间，作为学身份的我们可不要让自己的手生疏了，快给自己制定一个书法练习小计划吧！每天书写几行，提高自己的书写能力。（**开学后带两幅自己最满意的书法作品，班级内进行评比，然后每班推荐铅笔字、钢笔字、毛笔字3份优秀作品，全校展评。）**

**2、阅读时光，美好相伴。**结合武进区“书香润心 共筑强国梦”寒假活动推荐书目（班主任转发班级群），根据个人兴趣爱好，制定一份合理的阅读计划。每天抽出一定时间阅读，并记录下读书笔记或心得体会，反思每一次阅读的收获，帮助自己巩固所学知识，相信通过假期坚持阅读的好习惯，定能为未来的学习积累更多的知识和灵感。也可邀请家长一同参与寒假阅读活动，分享彼此的读书感悟，增强亲子互动与沟通，在轻松愉悦的氛围中领略书中的智慧。**（征文要求：题目自拟，字数600字左右，五、六年级每班开学后精选2篇优秀作文以word文档形式上交政教处贡玉宝主任。）**

**（以上假期墨香阅读活动，完成书法练习，坚持课外阅读，即可获得“阅读章”。）**

**四、蛇行健步 活力无限**

文明其精神，野蛮其体魄。结合我市儿童友好城市建设，开展“悦动少年”体育活动，请队员们在假期中每天坚持体育锻炼，和家人、小伙伴一起参与到体育运动中，做个运动小健将！

**1、强健体魄，展望未来：**假日里，队员们要合理制定锻炼计划，走向运动场，走到阳光下，走进大自然，积极参加体育锻炼，磨练意志，增强体质。

**2、关注情绪，加强沟通。**家长应该利用假期多陪伴孩子，多与孩子沟通交流，了解孩子的精神需求，做孩子的朋友和榜样。孩子在假期生活中出现负面情绪时，应该主动向父母表达自己的感受，共同商讨解决办法。也可根据需要拨打未成年人成长指导中心电话，具体联系方式如下：

**线上咨询：每天8：30-22：00；方式：拨打常老师心理热线：0519-96111**

**线下咨询：每周一至周五工作时间（8：30-11：30、14：00-17：00）**

**运动小达人调查记录表**

|  |  |
| --- | --- |
| 你知道的运动有哪些？ |  |
| 你知道运动有哪些好处？ |  |
| 你会的运动项目有哪些？ |  |
| 你最喜欢的运动是？ |  |

**（如果假期里，你能每天坚持运动锻炼，积极调整心态，请盖上你的快乐运动“健体章”吧！）**

**五、蛇勤四体 奋斗不止**

民谣曰：“二十四，扫尘日。”临近春节，家家户户都要打扫卫生，掸拂尘垢蛛网，清洗各种器具等，以此寄托中华民族迎祥纳福的美好愿望。劳动创造美好生活！让我们一起开发具有深度体验感的劳动项目，开展“厨艺小达人”、“乐享家务”、“跟着节气去劳动”等活动，将劳动责任内化于心，外化于行，享受假期劳动的乐趣，感受生活的美好与乐趣。或是走进社区，参加社区服务，关爱孤寡老人、留守儿童等弱势群体，主动承担社区卫生工作，进行垃圾分类、创造干净整洁的生活环境。

**活动要求：**用图文形式记录劳动时的精彩瞬间！将过程性照片上传班级照片收集，开学后辅导员选取3张符合要求、构图精美的照片上传学校大部队照片收集。

**（以上活动，参与劳动过程，完成班级群作品上传，就可以得到第五枚章：劳动章）**

**六、蛇游四海 安全相伴**

**1、网络安全须警惕**

控制上网时间，遵守网络文明公约，不浏览不良信息，不侮辱欺凌他人。增强自护意识，不随意约会网友，不沉溺虚拟空间，不将个人、家人及他人信息上传，提高反诈意识，牢记“六个一律、”“八个凡是”，大手拉小手，安全上网常提醒。

**2、交通安全记心上**

寒假期间，恰逢春节，道路上车水马龙，切记不在马路上嬉戏打闹，不在行走和骑车时看手机、听音乐，不在车辆盲区内玩耍。不闯红灯、不翻越交通隔离栏。未满12周岁不骑自行车及共享单车，不坐副驾驶座位。

**3、居家安全不懈怠**

寒假期间我们在居家生活的过程中每天都会与火、电、燃气等接触，队员们要充分了解有关知识，在生活中注意消除水、火、电、气存在的隐患，切记不玩电、不私自拆装电器、注意取暖安全。居住高层楼房不做危及生命的动作，注意高空抛物的危险性，安全事宜不懈怠，居家才能快乐而有趣。

**4、娱乐安全需谨记**

不去未成年人不适宜进入的营业性歌舞娱乐场所、互联网上网服务场所、酒吧等场所游玩。不擅自进入轨道区间、在建工地、荒地、高压电线附近、停车场、危化品仓库、无任何保护措施的游乐设施等危险区域。春节期间禁止在禁燃区域燃放烟花爆竹，未成年人体验燃放烟花爆竹一定要在大人的陪同监护下，远离人群、易燃易爆物等。

**（以上“安全行”活动，队员们平安过寒假，安全回校园就可以得到第六枚章：自护章）**

**卢家巷实验学校少先队工作委员会**

**2025年1月**