

编者按:

寒假伊始,春节将至,花样寒假怎么过?本报记者为大家搜罗了线上、线下京味儿民俗好去处,让你在学习之余,体味多彩北京的文化魅力。如何实现佳节不再“胖三斤”,“阳康”后怎么运动,初中的最后一个寒假怎么规划?本报特邀初三年级班主任、体育老师、心理老师,分别从学习生活、运动营养、心理调节三方面给出建议。

花样寒假 悦享成长

休闲游玩篇

京味民俗好去处

北京艺术博物馆



推荐理由:北京艺术博物馆地处万寿寺院内,现收藏上起原始社会,下迄明清各类古代艺术品近五万件。展览众多,有万寿寺历史沿革展、佛教造像艺术展、中国传统家具展等常设展览,还有中国明清女性生活展、清代皇室书画艺术赏析虚拟展览等,供学生在线浏览。

开放时间:周二至周日9:00—17:00(16:30停止入馆),法定节假日另行通知,周一闭馆。
地址:海淀区西三环北路万寿寺。

北京历代帝王庙博物馆

推荐理由:始建于明嘉靖时期的北京历代帝王庙是我国现存唯一集中祭祀三皇五帝、历代帝王和文臣武将的皇家庙宇。在假



北京历代帝王庙博物馆

期,学生可走进历代帝王庙,感受皇家庙宇的气势恢宏,感受中华文化的博大精深。

开放时间:每周三至周日9:00—16:30,16:00停止入馆。每周一、周二闭馆(法定节假日除外)。

地址:西城区阜成门内大街131号。

首都博物馆

推荐理由:首都博物馆内涵丰富,保存与陈列着北京约70万年的人居史、3000多年的城市史、800余年的京都史的珍贵遗存,也收藏和陈列着众多中华文明的瑰宝,总数超过20万件。

开放时间:每天9:00—17:00(16:00停止入馆),周一例行闭馆,参观前需预约。
地址:西城区复兴门外大街16号。

北京民俗博物馆

推荐理由:这是北京唯一公办民俗类专题博物馆,馆址设在东岳庙内。东岳庙始建于元代,有古建筑300余间,集中体现了元、明、清三代建筑风格,堪称古建筑瑰宝。它是游客了解北京传统民俗文化的重要窗口。通过云观展服务,学生也能享受一场线上民俗文化盛宴。

观展方式:闭馆中,学生可线上观展,关注微信公众号,点击“展览”——“云观展”即可。

地址:朝阳区朝阳门外大街141号。

北京燕京八绝博物馆

推荐理由:博物馆收藏包括金漆镶嵌、花丝镶嵌、景泰蓝、牙雕、玉雕、雕漆、京绣、宫毯在内的燕京八绝工艺作品及古代木雕、根雕、石雕等工艺藏品数百件(套)。线上展览有中国工艺美术大师崔奇铭介绍的“玉雕”世界,有翡翠唐卡、敦煌印象等作品,还有北京市工艺美术大师董瑞京带来的“花丝镶嵌”的世界,万寿无疆杯碟等作品琳琅满目,供学生欣赏。

观展方式:闭馆中,学生可线上观展,关注微信公众号,点击“场馆展览”——“线上云展”即可。

地址:石景山区模式口大街20号。

(本报记者 孙梦莹 胡梦蝶 蔡文玲 整理)

学习生活篇

自律兼他律 弯道好超车

北京市陈经纶中学初三班主任 董秋平

期末考试后,大家要热眼看试卷,冷眼看分数。期末分析后,学生要整理好心情,去开启这个充满无限可能,有望弯道超车实现逆袭的寒假。

订计划:高效管理时间

寒假时间充裕又可以自由安排,是初三学生的加油站。首先大家需要制订合理的计划,确保有效学习,可用计划本列出每天的学习任务,完成一项划掉一项,心情愉快地看到自己的进步。学生不必按照时间来制订计划,避免发生因没有完成小时计划,而感到懊悔,丧失继续执行其他计划的自信这种情况的发生。

践行动:推进自主复习

寒假自主复习,学生需要把时间用在刀刃上,找出薄弱学科重点补习。复习要立足于课本基础知识,不搞题海战术。学生可根据各学科特点有针对性地学习。如,英语是寒假后的第一“战”,每天的英

计划中可以含以下几项:完成假期作业、英语和语文等科目的背诵、弱科强化等。假期作业一般包含旧知识复习、新知识预习以及学考考查的阅读和实践等探究作业,是老师根据学情制订的合理有效的学习提升方案。学生需要透过老师留的任务,看到备考方向,在完成作业后多与各科老师沟通。

语单词背诵和听说练习必不可少;如果学生弱科是语文,可以利用长假期补习基础和拓展视野;而想要提升数学、物理等学科的能力,学生需要重视错题,准备错题本,做完的练习要核对答案。错题本中应包含错题、错因、所涉及知识点的详细分析。学生可以针对此类错题再做2至3题作为巩固,不求快、求多。

制订好计划后,实现弯道超车的关键还要看执行力。部分学生自律能力有限,拿到手机、电脑等电子产品总是停不了手。建议大家用他律法帮助自己。学生可以使用居家网课时常用的APP提醒自己完成任务的时间,或者与3至4个同学结成小组,在电子会议中开启摄像头,互相

运动营养篇

“阳康”后运动 把握好节奏

人大附中西山学校体育教师 潘麒宇 申国瑞

距离2023年初中学业水平考试体育与健康科目测试仅剩5个月时间。目前,大部分学生已经“阳康”,要在完全康复2周后,再考虑进行运动。在做体育锻炼时要根据自身情况把握运动节奏,循序渐进。学生在维持身体机能前提下,还须进一步提高身体素质,为春天的最后冲刺做好充分的准备。

把握四项锻炼原则

安全性原则:学生运动要循序渐进,重视准备活动,运动时防寒保暖;在安全区域内进行运动;关注自身的状态,感觉不适不要运动。

适应性原则:学生可以通过自身感觉,把握运动量、运动强度,应运动时感到心跳加快,轻微呼吸急促,微出汗,练完后心情愉悦。考生要特别注意:新冠肺炎病毒感染阳性转阴后,也就是“阳康”后,2周内不进行剧烈活动。当抗原阴性、体温正常和其他症状消失14天后,考生可以进行一些散步、慢跑等低强度的有氧运动,运动时长不宜超过

15分钟。这一强度适应3至5天,考生可以将运动持续时间延长至最多30分钟,做一些抗阻力力量练习和有氧运动。之后根据自身的情况,逐渐恢复运动强度。在任何阶段,如果考生运动后出现疼痛、乏力等症状,应立即停止训练。

多样性原则:学生可对每天运动内容进行不同组合的练习,跑步或进行力量素质时可以选择有节奏和动感的音乐,增加练习兴趣。

文明锻炼原则:学生进行锻炼时,不要影响他人的生活和作息。

做针对性体育训练

冬季气温相对低,有利于增强学生心肺耐力和肌肉量,学生可以根据自身不足和弱项进行专项体育锻炼。

准备活动(5分钟):活动各关节和韧带
颈部-肩部-手臂-腰部-膝关节-踝关节-腕关节 4×8拍
基本部分(30分钟)

1.跑步练习

(1)3000—5000米计时跑1组,

配速5分/5分30秒(男/女)以内
(2)600米、400米、200米冲刺跑1组,每个练习之间休息2—3分钟

2.力量素质类练习

力量素质组合一
(1)男生俯卧撑20—30次/组、女生仰卧起坐50次/组,3组
(2)立卧撑(波比跳)30次,3组
(3)男生引体斜拉20次/组、女生俯卧两头起30次/组,2组
力量素质组合二
(1)原地高抬腿跑30次+20米冲刺,3组
(2)弓箭步走30步+20米冲刺,2组
(3)深蹲跳20次+20米冲刺,3组

3.球类练习

(1)篮球绕5个障碍物练习运球20米,10组(障碍物可以选择饮料瓶等代替)
(2)足球完整绕障碍物练习,10组
(3)排球垫球练习40个/分钟,8组
学生每日从以上3类练习中自由选择2类进行组合练习;一周完成4次跑步练习,2次3000米至5000米跑,2次冲刺跑练习,力量素质每次

监督、约定时间上自习。自律不够,他律来凑,同学们一起答疑解惑,还可每天选出负责人来管理自习室。

爱生活:安全第一

学生可以利用寒假,在紧张有序的学习活动后做适量的家务劳动,这也是学习放松的途径。整理收纳课桌是让头脑清醒,心情愉悦的好方式。寒假学生时间较为宽裕,少点一些外卖,自己尝试给家人做美食。生活中,结合所学物理知识,注意用火用电安全。体育锻炼也必不可少,每天和爸妈一起做运动,对于体育考试项目进行针对性的练习,让开学后的自己自信、健康、从容。

心理调节篇

心态巧调整 快乐迎冲刺

北京市第一七一中学心理教师 余婉婷

难得的假期,怎么能做到既放松身心,又充实有收获呢?对于初三生来说,以下几件事必不可少。

做好考后心理调适

要正确看待考试的作用,做好考后心理调适。一方面,用期末考试成绩来检测自己上学期知识的掌握情况,是总结各科学习情况,明确接下来复习目标的重要参考;另一方面,考试成绩有波动性,期末考试不理想,并不意味着学考会失败。因此,对待期末考试成绩的正确态度应该是积极面对,静心总结,及时“翻篇”。

无论上个学期结束得完不完美,都值得反思总结。如果成绩达到预期,及时肯定自己的努力,总结在日常学习、复习备考、临考发挥等方面做得好的地方;如果成绩不够理想,要直面困难,找出原因。有没有哪一科一直在拖后腿?哪些知识点还模糊不清?学习方法是不是还可以优化?考试时有没有因为过度紧张而发挥失常?学生要利用假期整理、总结,认真查找平时学习中遗漏的知识点和薄弱环节。

充分休息适度娱乐

刚结束紧张的期末考试,学生身心都处于疲劳状态。因此,在假期之初,自己要多安排一些休息时间,调整状态。如果你前一阵子因为备考缺了很多觉,这时候可以通过多睡觉把消耗的能量补充回来。

在保证良好作息的基础上,适度的

娱乐,能达到很好的放松身心效果。旅行、阅读、社交、运动、烹饪,每个人都有自己的娱乐方式。有些学生把玩手机当做唯一的休闲。其实玩手机时间过长,大脑的认知资源大量被占用,会不断消耗脑力,反而会越玩越累。更好的选择是参与多种方式的活动,不过度沉迷某一种。

如果没有太多爱好,不妨做一点新的体验和尝试。这些新鲜感会让你感觉到愉悦,可以达到放松的目的,保持更好的身心状态。

善用积极自我暗示

在适当的放松休息后,精神状态处于较好水平,适合集中精力专注学习。除了完成老师布置的假期作业,学生还要根据自己前期的复习状况,找到自己的薄弱点,进行查漏补缺。寒假相对自由的时间,是自主复习的难得机会。学生可以制订计划系统性地梳理知识框架,突破疑难知识点,提升薄弱科目。

在这个过程中,学生要多给自己一些鼓励和积极暗示:“我又落实了一个知识点!”“我很棒,坚持学习很有收获。”“我的努力很有成效,开学后一定是一个不一样的我。”



福兔
賀歲