



序言

繁忙的学习生活暂时告一段落，快乐的寒假即将开始。回顾这一学期，我们在实践“博雅教育”的道路上不断前行。雅言讲堂里，我们谈古论今、开阔眼见；研学活动中，我们增长见识、陶冶情操；“庆元旦·迎新年”活动中，我们载歌载舞，展示自己；班会课上，我们增长技能、砥砺德行。

学校本学期以“落实《学生守则》教育，培育博学雅正少年”为主题对学生进行德育教育。同时以传统节日为推手，开展分月德育主题活动。9月份围绕“纪念抗战胜利·爱护世界和平”为主题了解抗战历史，开展热爱和平意识教育以及“中秋·团圆”主题教育。10月份以“国庆·爱国”为主题进行爱国主义教育。11月份以“感恩节·感恩”为主题结合感恩节开展尊老、敬老以及感恩意识教育。12月份、1月份围绕元旦节以“歌唱·微笑”为主题教育学生用微笑善待他人，传递正能量。

另外也为了更好地引领学生自我成长，培养“劳动自觉、行为自律、运动自强、心理自信、学习自主、生活自理”的博雅学子，学校还开展了“博雅好少年”评选活动。通过评选，展示学生风采，彰显我校博雅教育魅力，促进学生“德、智、体、美、劳”全面发展。

愉快的寒假即将到来，为了让孩子们能过上一个安全、文明、充实、丰富的假期生活，也恳请各位家长在百忙之中多关心孩子、教育孩子、督促孩子。培养孩子的安全意识，教授他们自我防范和自我保护的知识；增强孩子的文明意识，教育他们做一个通情达理，文明有礼的博雅学子；树立孩子的责任意识，鼓励他们积极参与家务劳动，在劳动中锤炼自己；唤醒孩子的锻炼意识，在假期引导他们加强体育锻炼，促进身体和心理健康发展。

同学们，希望你们结合这份手册制定好假期计划，加强社会实践，努力提高自己的道德修养，让自己的寒假生活过得更加充实、快乐而有意义。

附：博雅学子德育清单

1.制订一份假期计划

俗话说，“凡事预则立，不预则废”。快乐的寒假来了，小朋友们最开心了。为了让自己的寒假过得既开心又有意义，合理安排假期作息，保证适度睡眠，赶紧给自己制订一份寒假计划吧！

2.学习一项安全技能

安全高于一切，学会对自己生命健康的守护是每个小学生必须的学习内容，尤其在漫长寒假中防火、防电、防踩踏、交通安全等安全教育是重点内容，请同学认真学习相关安全知识。

3.知道一些德育故事

学校德育工作的全过程和学生日常生活的各个方面，渗透在智育、体育、美育和劳动教育之中，与其他活动互相促进、相辅相成，对促进学生的全面发展有着重要的作用。同样，在校外也贯彻我校实行德育的操行，渗透在学生生活的方方面面。让我们了解一些道德模范的故事，努力提高自己的道德品质。

4.了解一些传统节日

中国的传统节日形式多样，内容丰富，是我们中华民族悠久的历史文化的一个组成部分。传统节日的形成过程，是一个民族或国家的历史文化长期积淀凝聚的过程，都是从远古发展过来的。我国有四大传统节日：春节、元宵、端午、中秋。

5.阅读和推荐三本好书

书籍是人类进步的阶梯，阅读则是了解人生和获取知识的重要手段。利用寒假，自己选读三本有意义的、积极的书籍，可以是名著，并把书籍妥善保管，待开学后可放到本班图书角，供全班同学阅读，同时语文老师会利用课堂让同学们进行“好书我推荐”活动。

6.坚持做一些实践活动

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”参加社会实践能让我们体验生活，锻炼能力，还可以加深我们对社会的了解，培养我们的社会责任感。同学们可以选择坚持做一样家务，坚持做一项体育运动或者来一次远方的旅行，让自己达到“生活能自理、学习能自主、行为能自律、活动能自信”的要求，提高自己的综合素质。

致家长朋友的一封信

尊敬的家长朋友：

您好！

2021年寒假已经到来，首先感谢您长期以来对我校教育教学工作的支持和关心。今年寒假放假时间为1月25日—2月21日，下学期注册时间为2月21日，2月22日正式上课。为了让您的孩子度过一个平安而充实的寒假，特提出如下建议，希望得到您的支持和配合。

一、讲文明，学礼仪

在假期中请注重引导孩子思想品质和行为习惯的养成，教育他们做到：1.遵循健康的寒假作息时间表，进行适当的体育锻炼，做一些力所能及的家务劳动和公益活动；2.不做不符学生身份的事，如沉迷手机、电脑，进游乐场所等，经常进行礼仪和修养教育；3.有计划高质量地完成寒假作业；4.观看一些健康有益的影视节目，阅读一些符合年龄要求的课外书籍，使假期真正成为孩子新学期的加油站。

二、重安全，保平安

让孩子度过一个安全有意义的寒假，请家长一定配合学校做好以下工作：

- 1.加强交通安全教育。教育孩子外出时注意交通安全，遵守交通法规，不乱闯红灯，严禁未满12岁的孩子骑自行车。放假期间，不要让孩子单独出门。
- 2.注意饮食卫生安全，不宜过多吃零食，更不要暴饮暴食，防止疾病产生和食物中毒事故的发生。请家长切实提高安全防范意识，经常进行交通、防火、防电等安全教育。

三、勤实践，练本领

社会实践活动与兴趣爱好的培养对于孩子的成长起着非常重要的作用，多参加相关活动有利于培养交际能力、统筹安排能力以及个人潜能的发挥等。

各位家长，寒假生活稍纵即逝，孩子的假期生活离不开您的指导、教育和督促，多关注孩子的学习、生活，与他们多一点交流、给他们多一份关爱、对他们多一些理解和宽容，引导孩子度过一个充实、快乐而有意义的寒假，并能以充沛的精力和饱满的情绪迎接新学期的到来。

祝：新年快乐，合家安康！

广州市增城区碧桂园学校五年级组

2021年1月22日

广州市增城区碧桂园学校关于“寒假线上学习” 致家长、学生的一封信

尊敬的家长、亲爱的同学们：

新年好！

疫情的到来，让2020年从一开始就注定了不平凡，它给我们带来了前所未有的挑战，但并不能阻止我们前进的脚步。我们携手攻克疫情，线上学习，云端授课，用网络搭建起了学习的桥梁。现在，寒假即将来临，但各地疫情却不容乐观，为了让同学们的寒假更为健康而充实，我校将开展“寒假线上学习”活动。

寒假线上学习以学生和家长自愿参加为原则，“线上学习”以“录播课”的方式开展，时间不适宜看直播的学生可以看直播回放或者本地视频。为了保护学生视力，我们会严格控制每节课教学时间，避免让学生长时间盯着屏幕，做到劳逸结合。

结合学生在校期间的学习情况，各年级分别制定了寒假线上学习课程安排表，从1月25日起，我校将于每周星期一以年级组为单位在钉钉平台定期发布课程资源，上课时间分别是1月25日，2月1日，2月8日和2月15日，总共安排4次，让学生不出家门就能满足学习的需求。

由于学生的注意力集中时间短，加之没有处于老师的监控之下，学习质量很难得到保障。请家长帮助树立孩子自主学习和自律学习的意识，提醒孩子专心听讲，认真思考，积极发言和留言。家长要管理好电子产品，教育孩子不玩游戏，不浏览不良信息，注意用眼卫生，保护视力，形成良好的自我管理能力和。

为孩子营造良好的在线学习环境，请家长们给孩子准备一个安静不受打扰的房间，提前准备好电脑（提倡用电脑，对孩子的眼睛伤害较小，如果没有电脑，手机和平板也可以）、耳麦、音箱等设备，检查好网络，安装好“钉钉”电脑版，关注班级“钉钉群”的通知，学校将于1月25日上午开始“线上学习”，请家长提前做好准备。

同时，我们倡导家长多陪伴孩子进行阅读、体育、家务劳动等活动，开展自主学习和探究学习。积极锻炼身体，努力学习，培养学习和自我管理能力，做一些力所能及的家务劳动，心疼和理解父母，热爱家庭，热爱社会，树立责任和担当意识，做一个终身

学习的人，成为一个对社会有贡献的人！

各位家长、同学们，疫情虽然改变了教育的方式，但并未改变教育的温度，这次寒假同学们“宅”家也能照样“进”课堂，寒假不停学，成长不延期！

博实乐·增城碧桂园学校

2021年1月22日

附件：

小学“寒假不停学”线上学习作息时间表		
节数	时间	内容
第一节	09:00—09:20	班会
第二节	09:30—09:50	语文
美育培养		
第三节	10:10—10:30	数学
第四节	10:40—11:00	英语
第五节	11:10—11:30	科学
体育锻炼		

防火、防触电安全知识知多少

2017年全国“119”消防日宣传活动的主题是“关注消防,平安你我”,亲子详读消防安全知识。并陪伴孩子完成相关作业:

11.9全国消防日的来历

世界各国的火警号码都不一样,但每个国家都选取了让人们最容易记住的数字来组成火警号码。美国火警号码为911,我国火警号码为119,那么,我国为什么选用“119”作为火警号码?原来,“1”在古时候念作“幺”(yāo),它跟“要”字同音。“119”就是:“要要救”。

另外,70年代国际电报电话咨询委员会根据国际标准化管理的要求,建议世界各国火警电话采用“119”号码。这是为了避免火警电话用“0”号开头与其他通讯服务相互影响;而且火灾具有突发特点,为保证通讯畅通无阻,应将其并入“11”号开头的特别服务中去。

11月9日的月日数恰好与火警电话号码119相同,而且这一天前后,正值风干物燥、火灾多发之际,全国各地都在紧锣密鼓地开展冬季防火工作。为增加全民的消防安全意识,使“119”更加深入人心,公安部在一些省市进行“119”消防活动的基础上,于1992年发起,将每年的11月9日定为全国的“消防日”。

关于全国消防日的由来

每年的11月9日,是我国的“119”消防宣传活动日。通俗地说,就是我国的“消防节”和“消防日”。1992年,国家公安部发出通知,将每年的11月9日定为“119消防宣传日”。开展这一活动的目的,一是因为冬季是火灾多发季节,11月份进入冬季,天气比较干燥,是火灾的高发期,在这个季节里,需要特别提醒市民和社会各个单位要做好火灾的防控工作,为了搞好冬季防火工作,以“119消防宣传日”为契机,拉开冬防序幕,集中一段时间开展内容广泛、形式多样的消防安全宣传活动,以提高全民消防安全意识,推动消防工作社会化的进程;二是因为我们国家火警电话是119,与11月9日中这3个阿拉伯数字通形同序,选择这样一个消防日很容易被人们接受,与我国的火灾报警电话“119”相符合。连续20年举办“119”消防宣传日的经验告诉我们,我们需要这样的节日来开展消防宣传活动。这对于唤起全社会认清火灾危害,重视支持和参与消防工作,减少火灾事故的发生具有重要的现实意义。消防日之所以会定在11月9号,是跟我们国家火警电话保持一致,所以就用11月9号作为我国的消防宣传日。

正确燃放烟花爆竹:

1.到正规销售点购买合法的烟花爆竹,所有的烟花爆竹产品都应在室外燃放。

2.严格按照产品上的说明选择符合要求的场地正确燃放:①正确选择烟花爆竹的燃放地点。②烟花的燃放不可倒置。③喷花类、小礼花类、组合类烟花燃放时,平放地面固牢,燃放中不得出现倒筒现象,点燃引线人即离开。④燃放旋转升空及地面旋转烟花,必须注意周围环境,放置平整地面,身体勿近烟花。燃放钉挂旋转类烟花时,一定要将烟花钉牢在壁或木板上,用手转动烟花,能旋转的好,才能点燃引线离开观赏。⑤手持烟花不应朝地面方向燃放。⑥爆竹应在屋外空处吊挂燃放,点燃后切忌将爆竹放在手中,双响炮应直竖地面,不得横放。

3.消费者还应注意:燃放烟花爆竹产品要保持警觉、清醒的头脑,思想意识不正常或喝酒后,请不要燃放烟花爆竹产品。未成年的小孩慎用烟花爆竹产品

4.点燃方式:明确点火部位,采用烟或香点,侧身点燃后(严禁身体任何部位正对产品的燃放轨迹方向),人即离开到安全位置。

5.万一出现异常情况,如熄火现象,千万不要再点火,更不许伸头、用眼睛靠近观看,也不要马上靠拢产品,停止燃放其它产品,等明确原因,再行处理,一般为15分钟后再去处理。

雅言雅行**一、小学生预防火灾应注意的基本事项:**

1.不玩火。有的小朋友对火感到新奇,常常背着家长和老师做玩火的游戏,这是十分危险的。玩火时,一旦火势蔓延或者留下未熄灭的火种,容易引起火灾。

2.爱护消防设施。为了预防火灾,防止火灾事故,居民楼、公共场所都设置了消防栓、灭火器等消防设施,还留有供火灾发生时人员疏散的安全通道,要自觉爱护消防设施,保证安全通道的畅通。

二、小学生在学校注意防火的基本措施:

1.不带火柴、打火机等火种进入校园,也不带汽油、爆竹等易燃易爆的物品进入校园,严禁在宿舍点蜡烛或蚊香。

2.不随意焚烧废纸等。打扫卫生时,要将枯枝落叶等垃圾送往垃圾池,不要采取点火烧掉的办法。

3.加强警觉性,发现同学带火种进校园,或在校园用火玩火,要及时向老师报告。

三、校园用电安全的注意事项:

1.教室、宿舍内的电灯、风扇要由专人管理,插头不要随便拔出与插入,防止触电的事故发生。

2.搞清洁的时候,把电源的总开关打开,切断电源。不用湿布抹开关、电线、电灯和光管。

3.不在学校的电闸周围玩耍,更不能用手触摸电闸。

4.遇到电路故障,发生断电情况时,立刻报告老师请电工维修,千万别自作主张去进行修理。

5.家里、学校的所有插座都是通电的,千万不要用手指、铁丝、钢笔等捅插座,这是非常危险的,很容易造成触电。

四、家中用电安全的注意事项:

1.家里各种电器的插头不要随便拔出与插入,防止触电事故的发生。

2.帮助家庭搞清洁的时候,要小心谨慎,不用湿布抹开关、电灯、光管和家用电器。

3.遇到电路故障,发生断电情况时,一定要告知家长,千万别自己动手修理。

4.损坏的开关、插销、电线等应赶快修理或更换,不能将就使用。

5.电气设备不要乱拆、乱装,更不要乱接电线。

6.移动台灯、电视机等电器时,必须先断开电源,然后再移动。

五、户外防电安全的注意事项:

1.有高压电线的地方不能放风筝,因为风筝很容易落在电线上,极有可能引发触电。

2.不在变压器旁边逗留、玩耍,更不能因为淘气损坏变压器,这样是特别危险的。

3.在上学、放学的路上,发现地上有电线、电缆,千万不要走近,更不要伸手去拉,以免触电。如果发现掉下的电线把人击倒,千万不要伸手拉他,否则不但救不了别人,自己也会触电。正确的方法是用干燥的木棍等绝缘体将电线拨开。

4.雷雨天气避免室外逗留,严禁在树下、高压电线旁、电线杆、路灯旁等一些危险地方逗留避雨。

防踩踏安全知识我知道

一、踩踏事故的预防

1.上下楼梯要按规则:靠右、慢行、礼让。做到:遵守秩序、轻声慢步、礼让右行。

2.上下楼梯时,不系鞋带、不捡掉在地上的物品、不攀肩而行、不高声喧哗、不搞恶作剧(尖叫、乱喊、开玩笑)、不快跑乱窜。

3.要避免人员高峰期,可适当提前或延后上下楼。尤其是身体有不适或有伤更应注意。

4.如有偶发事件发生,要沉着冷静,立即停止脚步,千万不能惊慌失措、高喊大叫、乱挤乱窜,不能往人多的地方去探究竟。

二、导致踩踏事故的原因

1.人群较为集中时,由于拥挤或不慎前面有人摔倒,后面人未留意,没有止步导致踩

踏。

2.人群受到惊吓,产生恐慌,如听到尖叫声、爆炸声、其它刺耳的声音和突如其来的变故,出现惊慌失措的失控局面,在无组织无目的的逃生中,相互拥挤踩踏。

3.人群因过于激动(兴奋、愤怒等)而出现骚乱,易发生踩踏。

4.因好奇心驱使,专门找人多拥挤处去探索究竟,造成不必要的人员集中而导致踩踏。

5.在上下楼梯时,靠右行慢行礼让。

三、踩踏事件安全脱险

1.在行进中,发现慌乱人群向自己方向涌来,应快速躲到一旁,等人群过去后再离开,千万不要让自己也混入慌乱的人群。

2.当身不由己混入混乱人群中时,一定要双脚站稳,抓住身边一件牢固物体(栏杆或柱子)或靠墙。或随人流慢慢移动,注意不被挤倒,时刻提高警惕,尽量不要受周围环境影响,更不要无序乱挤。

3.在人群拥挤中前进时,要用一只手紧握另一手腕,手肘撑开,平放于胸前,微微向前弯腰,形成一定空间,以保持呼吸道通畅。

4.一旦被人挤倒在地,设法使身体蜷缩成球状,双手紧扣置于颈后,保护好头、颈、胸、腹部。

偶发事件、自然灾害有时不可避免地要发生,只要我们掌握一些必要的安全知识和自救方法,面对偶发事件沉着冷静、处乱不惊、正确应对、服从指挥,便能化险为夷、转危为安,使事故的损失降到最低限度。

雅行目录

德育目标	
向同龄人宣传 消防安全知识	实践内容:
和长辈一起检查 家里的安全隐患	实践心得:
在公共场所学会 寻找安全逃生路线	家长评价:
在规定场所 正确燃放烟花爆竹	

腊八——文化包容，吉祥中国

腊八节，俗称“腊八”，是指农历腊月（十二月）初八这一天。腊八节是用来祭祀祖先和神灵，祈求丰收和吉祥的节日。在中国，有腊八节喝腊八粥、泡腊八蒜的习俗，河南等地，腊八粥又称“大家饭”。是纪念民族英雄岳飞的一种节日食俗。

节日历史：

《说文》腊八节记载：“冬至后三戌日腊祭百神。”可见，冬至后第三个戌日曾是腊日。从先秦起，腊八节都是用来祭祀祖先和神灵，祈求丰收和吉祥。腊八节除祭祖敬神的活动中，人们还要逐疫。这项活动来源于古代的傩（古代驱鬼避疫的仪式）。史前时代的医疗方法之一即驱鬼治疾。作为巫术活动的腊月击鼓驱疫之俗，今在湖南新化等地区仍有留存。

《风俗通》记载：“夏曰嘉平，殷曰清祀，周曰大腊，汉改曰腊。腊者，猎也，田猎取兽祭先祖也。”各种禽兽经过一年的生长，膘肥毛美，歇冬的农人猎之用于祭祀，用之当时。但当时腊祭的日期并不固定，规定在每年冬至后的第三个戌日举行，并将这个日子称为“腊日”。将“腊日”定为每年的“腊月初八”始于南北朝时代。南朝梁代的宗懔在《荆楚岁时记》中明确记载说：“十二月八日为腊日。”于是，腊八这天便成为腊月里重要的一个节日了。后由于佛教介入，腊日改在十二月初八，自此相沿成俗。

腊八节又谓之“佛成道节”，亦名“成道会”，据传，佛教创始人释迦牟尼修行深山，静坐六年，饿得骨瘦如柴，曾欲弃此苦，恰遇一牧羊女，送他乳糜，他食罢盘腿坐于菩提树下，于十二月初八之日悟道成佛。公元1世纪佛教传入中国后，为祭祀释迦牟尼成道之日，各寺院在这一天都要念经，煮粥敬佛，即腊八粥。后演化成纪念佛祖释迦牟尼成道的宗教节日。因在十二月举行，故称该月为腊月，称腊祭这一天为腊日。

清代，雍和宫的腊八盛典极为隆重。雍和宫内有一口直径为2米，深1.5米的古铜大锅，重约4吨，专用熬腊八粥。腊月初一起，皇宫总管内务府派司员把粥料和干柴运到雍和宫。粥料品种繁多，有上等奶油、羊肉丁和五谷杂粮以及各种干果等，到初五晚准备就绪，初六皇帝派大臣会同内务府总管大臣，率领三品以上官员及民夫到庙里监督称粮、运柴。初七清晨，皇帝派来的监粥大臣下令生火，并一直监视到初八凌晨，粥全部



熬好为止。这时皇帝派来的供粥大臣率领官员开始在佛前供粥，宫灯照耀、香烟袅袅、古乐齐鸣、众喇嘛进殿念经，随后把粥献给宫廷，同时装罐密封，用快马送往承德行宫和全国各地。直到天亮以后舍粥完毕，盛典才告结束。据史料记载，每一锅粥用小米12石，杂粮、干果各50公斤，干柴5000公斤，共熬6锅。第一锅供佛，第二锅献给皇帝及宫内，第三锅给王公大臣和大喇嘛，第四锅给文武官员和封在各省的大官吏，第五锅分给雍和宫的众喇嘛，第六锅作为施舍。

饮食习俗：

一、腊八粥

腊八腊八粥这一天有喝腊八粥的习俗，腊八粥又称“七宝五味粥”。我国喝腊八粥的历史已有一千多年。最早开始于宋代。每逢腊八这一天，不论是朝廷、官府、寺院还是黎民百姓家都要做腊八粥。到了清朝，喝腊八粥的风俗更是盛行。在宫廷，皇帝、皇后、皇子等都要向文武大臣、侍从宫女赐腊八粥，并向各个寺院发放米、果等供僧侣食用。

腊八粥熬好之后，要先敬神祭祖。之后要赠送亲友，一定要在中午之前送出去。最后才是全家人食用。吃剩的腊八粥，保存着吃了几天还有剩下来的，却是好兆头，取其“年年有余”的意义。如果把粥送给穷苦的人吃，那更是为自己积德。

腊八粥在民间还有巫术的作用。假如院子里种着花卉和果树，也要在枝干上涂抹一些腊八粥，相信来年多结果实。

从前人们家里穷，每到年终岁末，大人们便把一些红枣、核桃、红豆、小米等在腊月初八这天熬成粥，谓之腊八粥。那么，为什么腊八粥会和佛教徒联系起来呢，中国人过腊八是怎么回事呢？

传说，腊月初八是佛教的创始人释迦牟尼得道成佛的日子。在他得道成佛之前，为了苦求人生真谛他曾走遍名川大山。有一天，他走到一个荒无人烟的地方，因长途跋涉，饥饿难忍的他昏倒在地。这时，一位牧羊女赶来，把自己带的杂粮干果剩饭用泉水煮成粥，一口一口的喂他，最后把他救活了。后来，释迦牟尼在菩提树下静坐沉思，于腊月初八得道成佛。

为了纪念这个特殊的日子，佛门弟子每逢这天按照牧羊女熬粥投料的比例，程序如法炮制，熬成粥施舍给人们，最后由佛门善事扩展为民家习俗。

二、腊八蒜

华北大部分地区在腊月初八这天有用醋泡蒜的习俗，叫“腊八蒜”。泡腊八蒜是华北地区的一个习俗。腊八十几天后，正值春节，由于醋的浸泡，蒜整体呈碧绿，非常好看，而醋也具有了蒜的辣味。大年三十，春节前后，就着腊八蒜和醋吃饺子、拌凉菜，味道很好。

腊八蒜的蒜字，和“算”字同音，这是各家商号要在这天算账，把这一年的收支算出来，可以看出盈亏，其中包括外欠和外债，都要在这天算清楚，“腊八算”就是这么回事。腊八这天要债的债主子，要到欠他钱的人家送信儿，该准备还钱。北京城有句民

谚：“腊八粥、腊八蒜，放账的送信儿；欠债的还钱。”后来有欠人家钱的，用蒜代替“算”字，以示忌讳，回避这个算账的“算”字，其实欠人家的，终究是要还的。

泡腊八蒜用紫皮蒜和米醋，将蒜瓣去老皮，浸入米醋中，装入小坛封严，至除夕启封，蒜瓣湛青翠绿，蒜辣醋酸香溶在一起，扑鼻而来，是吃饺子的最佳佐料，拌凉菜也可以用，味道独特。

三、腊八豆腐

“腊八豆腐”是安腊八豆腐徽黔县民间风味特产，在春节前夕的腊八，即农历十二月初八前后，黔县家家户户都要晒制豆腐，民间将这种自然晒制的豆腐称作“腊八豆腐”。

四、腊八面

中国北腊八面方一些不产或少产大米的地方，人们不吃腊八粥，而是吃腊八面。隔天用各种果、蔬做成臊子，把面条擀好，到腊月初八早晨全家吃腊八面。

各地风俗：

天津风俗

天津人煮腊八粥，同北京近似，讲究些的还要加莲子、百合、珍珠米、意仁米、大麦仁、粘秫米、粘黄米、云豆、绿豆、桂圆肉、龙眼肉、白果、红枣及糖水桂花等，色、香、味俱佳。还有加入黑米的。这种腊八粥可供食疗，有健脾、开胃、补气、安神、清心、养血等功效。

山西风俗

山西的腊八粥，别称八宝粥，以小米为主，附加以豇豆、小豆、绿豆、小枣，还有粘黄米、大米、江米等煮之。晋东南地区，腊月初五即用小豆、红豆、豇豆、红薯、花生、江米、柿饼，合水煮粥，又叫甜饭，亦是食俗之一。

山东风俗

在山东“孔府食制”中，规定“腊八粥”分两种，一种是用意米仁、桂圆、莲子、百合、栗子、红枣、粳米等熬成的，盛入碗里还要加些“粥果”，主要是雕刻成各种形状的水果，是为点缀。这种粥专供孔府主人及十二府主人食用。另一种是用大米、肉片、白菜、豆腐等煮成的，是给孔府里当差们喝的。

雅行目录

德育目标	实践内容： 实践心得： 家长评价：
了解腊八节的由来	
和家人一起了解本地节日习俗	
和家人一起做腊八粥	

德育照片粘贴处：

孝心献长辈



亲尝汤药

汉文帝刘恒，汉高祖第四子。高后八年（前180）即帝位。他以仁孝之名，闻于天下，侍奉母亲从不懈怠。母亲卧病三年，他常常目不交睫，衣不解带；母亲所服的汤药，他亲口尝过后才放心让母亲服用。他在位24年，重德治，兴礼仪，注意发展农业，使西汉社会稳定，人丁兴旺，经济得到恢复和发展，他与汉景帝的统治时期被誉为“文景之治”。

百里负米

仲由，字子路、季路，春秋时期鲁国人，孔子的得意弟子，性格直率勇敢，十分孝顺。早年家中贫穷，自己常常采野菜做饭食，却从百里之外负米回家侍奉双亲。父母死后，他做了大官，奉命到楚国去，随从的车马有百乘之众，所积的粮食有万钟之多。坐在垒叠的锦褥上，吃着丰盛的筵席，他常常怀念双亲，慨叹说：“即使我想吃野菜，为父母亲去负米，哪里能够再得呢？”孔子赞扬说：“你侍奉父母，可以说是生时尽力，死后思念哪！”（《孔子家语·致思》）

黄香温席

在中国的古书上，有“香九龄，能温席”的记载。讲述的是东汉时的黄香，九岁的时候，母亲去世了，父亲体弱多病。黄香便主动承担家务，辛勤劳作，照顾父亲。

夏天，天气炎热，晚上屋里还有蚊子，使人难以入睡。为了让父亲休息好，黄香晚上总是先用扇子替父亲把席子扇凉，赶走蚊子，才让父亲躺下，使父亲能早些入睡。

冬天，屋外寒风刺骨，屋内被褥冰冷，黄香怕父亲受凉，在睡觉前，先用自己的体

温为父亲把被窝暖热，再让父亲上床睡觉。

黄香长大后，朝廷觉得他是个人才，让他担任魏郡太守。有一年，魏郡遭受特大水灾，百姓苦不堪言。黄香拿出自己的钱财赈济灾民，百姓没有不感动的。

故事启示

孝，是中华民族的传统美德。百善孝为先，这是民族历史上的佳话。要做一个好人，一个善良的人，一个成功的人，首先就要做到孝。失去了孝，就好比人已失去了心脏，只有一具躯壳立于世上，已失去了生命的价值，更何谈顶天立地、闯出一番天地。在这个温暖的冬日，就让我们行动起来，争做孝心好少年吧！

雅行目录

德育目标	
给长辈倒茶	实践内容：
给长辈递拖鞋	
就餐时长辈先入座	
给长辈夹菜	实践心得：
给长辈捶背	
帮长辈提东西	
	家长评价：

德育照片粘贴处：



虽然寒假，我们热爱阅读、手不释卷的好习惯不能变，让我们手捧书本，做一个小小“书虫”吧！

推荐书目：

学生阅读：

必读书目：《城南旧事》 《亲爱的汉修先生》

选读书目：《水浒传》 《三国演义》 《西游记》

家长阅读：

《遇见未知的自己》 《教出乐观的孩子》

读书签到表			
日期	内容	日期	内容

17

学会一项技能——学做腊八粥

腊八粥，是一种在腊八节用多种食材熬制的粥，也叫做七宝五味粥。吃腊八粥，用以庆祝丰收，一直流传至今。古时每逢农历十二月初八，中国民间流传着吃“腊八粥”（有的地方是“腊八饭”）的风俗。腊八粥食材的比例通常为大米占百分之四十，糯米占百分之二十，青菜占百分之十，胡萝卜、花生（黄豆）各占百分之五，豆腐（油豆腐）、油条占百分之五，白果、莲子、芋头三者占百分之五，另外的百分之十衡量情形，可以不要。

雅行目录

德育目标	
了解腊八粥的寓意和好处	实践内容：
学会和长辈一起做腊八粥	实践心得：
拍下做腊八粥的照片	家长评价：
把自己做的腊八粥 端给长辈吃	

德育照片粘贴处：

后记

同学们：德育作业可以规范你在假期中的行为，陶冶心智，开阔视野，锻炼自主、自立、自强意识，增强实践能力，你一定要有质有量地完成，开学后以班为单位收齐交学校德育处，学校将依据每个同学撰写的德育作业情况，组织评委评选出优秀德育作业，并评选出寒假“优秀德育标兵”。

爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏；
千门万户曈曈日，总把新桃换旧符。

家长对学校德育工作的意见

家长签名