



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

为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六年级组

2021年1月21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。

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		



学安全知识

2020年3月29日是第25个全国中小学生安全教育日，全国中小学生安全教育日主题是“强化安全意识，提升安全素养”，亲子详读安全教育知识。并陪伴孩子完成相关作业：

安全教育日的来历

在1996年的时候，国家劳动部与其他六个部门经过商讨一致决定设立一个保障中小学生安全问题的节日，最终他们确定设立每年的三月最后一个周一为全国中小学生安全教育日，设立这样的节日主要是为了加强中小学生的安全意识，减少伤亡事故的发生率，让中小学生能够茁壮的成长。

安全教育日的意义

通过设立安全教育日，通过给中小学生上安全教育课程，可以让他们对安全事故有着了解，不会因为在安全事故发生的时候不知道应该怎么办或安全事故即将发生的时候离开事故区。这样可以大大减少安全事故的致死或致残率，让祖国的花朵能盛开的更鲜艳。

了解其他安全教育日

国家安全教育日：全国人大常委会2015年7月1日通过的国家安全法规定，每年4月15日为全民国家安全教育日。开展全民国家安全教育日活动，对培养和增强全民自觉投身国家责任感使命感，夯实和筑牢国家安全的群众基础，形成和汇聚维护国家安全的强大合力无疑具有十分重大而深远的意义。

119消防安全日：每年的11月9日，是我国的“119”消防宣传活动日。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”。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做好火灾的防控工作。而且11月9日这个日期，跟我们国家火警电话保持一致，所以就用11月9日作为我国的消防宣传日。

全国交通安全日：2011年，公安部决定2012年12月2日定为“全国交通安全日”。12月2日为“全国交通安全日”，主要考虑数字“122”作为我国道路交通事故报警电话，于1994年开通并投入使用，群众对此认知度高，方便记忆和宣传，而且在此时间，我国已进入冬季，是交通事故多发期，春运等道路交通出行和运输高峰也即将开始，组织开展全国范围的道路交通安全主题宣传活动有利于预防道路交通事故，保证广大民众出行安全。

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	

德育照片粘贴处：

除夕

除夕，又称大年夜、除夕夜、除夜、岁除等。是时值每年农历腊月（十二月）的最后一个晚上。除，即去除的之意；夕，指夜晚。除夕也就是辞旧迎新、一元复始、万象更新的节日。与清明节、中元节、重阳节三节是中国传统的祭祖大节，也是流行于汉字文化圈诸国的传统文化节日。

除夕因常在夏历腊月二十九或三十日，故又称该日为大年三十，是中国最重要的传统节日之一。民间最为重视。家家户户忙忙碌碌或清扫庭舍，迎祖宗回家过年，并以年糕、三牲奉祀。

农历一年的最后一天叫“岁除”，那天晚上叫“除夕”。除夕自古就有通宵不眠、守岁、贴门神、贴春联、贴年画、挂灯笼等习俗，流传至今，经久不息，受汉文化的影响，除夕也是汉字文化圈国家以及世界各地华人华侨的传统节日。

风俗习惯：

年夜饭

除夕这一天对华人来说是极为重要的。这一天人们准备除旧迎新，吃团圆饭。家庭是华人社会的基石，一年一度的团圆饭充分表现出中华族家庭成员的互敬互爱，这种互敬互爱使一家人之间的关系更为紧密。家人的团聚往往令一家之主在精神上得到安慰与满足，老人家眼看儿孙满堂，一家大小共叙天伦，过去的关怀与抚养子女所付出的心血总算没有白费，这是何等的幸福。而年轻一辈，也正可以借此机会向父母的养育之恩表达感激之情。

吃年夜饭，是春节家家户户最热闹愉快的时候。大年夜，丰盛的年菜摆满一桌，阖家团聚，围坐桌旁，共吃团圆饭桌上有大菜、冷盆、热炒、点心，一般少不了两样东西，一是火锅.一是鱼。火锅沸煮，热气腾腾，温馨撩人，说明红红火火；“鱼”和“余”谐音，是象征“吉庆有余”，也喻示“年年有余”。还有萝卜俗称菜头，祝愿有好彩头；龙虾、爆鱼等煎炸食物，预祝家运兴旺如“烈火烹油”。年夜饭的名堂很多，南北各地不同，有饺子、馄饨、长面、元宵等，而且各有讲究。北方人过年习惯吃饺子，是取新旧交替“更岁交子”的意思。又因为白面饺子形状像银元宝，一盆盆端上桌象征着“新年大发财，元宝滚进来”之意。有的包饺子时，还把几枚沸水消毒后的硬币包进去，说是谁先吃着了，就能多挣钱。

贴春联

春联也叫门对、春贴、对联、对子、桃符等等，它以工整、对偶、简洁、精巧的文

字描绘时代背景，抒发美好愿望，是我国特有的文学形式。每逢春节，无论城市还是农村，家家户户都要精选一副大红春联贴于门上，为节日增加喜庆气氛。这一习俗起于宋代，在明代开始盛行，到了清代，春联的思想性和艺术性都有了很大的提高，梁章矩编写的春联专著《槛联丛话》对楹联的起源及各类作品的特色都作了论述。

春联的种类比较多，依其使用场所，可分为门心、框对、横披、春条、斗方等。“门心”贴于门板上端中心部位；“框对”贴于左右两个门框上；“横披”贴于门楣的横木上；“春条”根据不同的内容，贴于相应的地方；“斗斤”也叫“门叶”，为正方形，多贴在家俱、影壁中。

燃爆竹

中国民间有“开门爆竹”一说。即在新的一年到来之际，家家户户开门的第一件事就是燃放爆竹，以噼里啪啦的爆竹声除旧迎新。爆竹是中国特产，亦称“爆仗”、“炮仗”、“鞭炮”。其起源很早，至今已有两千多年的历史。放爆竹可以创造出喜庆热闹的气氛，是节日的一种娱乐活动，可以给人们带来欢愉和吉利。

祭祖

古时，这种礼俗很盛。因各地礼俗的不同，祭祖形式也各异，有的到野外瞻拜祖墓，有的到宗祠拜祖，而大多在家中将祖先牌位依次摆在正厅，陈列供品，然后祭拜者按长幼的顺序上香跪拜。汉人祭祖，多半做鱼肉碗菜，盛以高碗，颇有钟鸣鼎食之意。南方人对祭祖尤为隆重，大半是八碗大菜，中设火锅，按灵位设杯箸，在除夕、元旦、元夜，都将火锅扇开，随时换菜。旗族人祭祖，满蒙不同，蒙古旗人供以黄油炒黄米面，撤供时炸以香油，蘸以白糖，另有风味。满洲旗人祭祖，供核桃酥、芙蓉糕、苹果、素蜡檀香，静肃异常。除夕夜和元旦供素煮饽饽，上元夜供元宵，每日早晚焚香叩头，献供新茶。祭祖形式虽各不同，大半都是除夕夜悬影，上元夜撤供，亲朋之至近的，拜年时也必须叩谒祖先堂，不独慎终追远至意不泯，因其人敬其祖的美德，也借此保存了。

我国部分地区有一种除夕上坟的风俗，称为送年食。上坟时间一般在除夕的下午，人们把做好的年夜饭，送到亡故亲人的坟上，让亡故的亲人与生者一起享用除夕夜的美食，从而寄托人们对亡故亲人的哀思。

行花街

“行花街”又称“游花市”“行大运”。“行花街”是从古至今，珠江三角洲人民相沿已久的民间习俗，起源朝代无考。花市于春节前三日举行，除夕晚是花市的高潮，人山人海，水泄不通，游人买到鲜花，寓示大吉大利、大展鸿图。粤人素性爱花，加上气候暖湿，种花方便，城乡许多人家，就有种花养花之习。每届新年岁首，赏花之风大兴，民间多有在除夕（又称行花街）、买年花的习俗。花市以穗（广州）、佛（佛山）、陈（顺德陈村）、龙（东莞石龙）4个古城镇起源最早。如红桃谐音“鸿图”，金桔谐音“今吉”等。广州除夕游花街，还有“卖懒倡勤”之俗。广州童谣有云：“卖懒，卖懒，卖到年三十晚。”

雅行目录

德育目标	实践内容： 实践心得： 家长评价：
和家人一起了解本地除夕习俗	
和家人一起给家里除旧换新	
和家人一起装扮房子	
和家人一起贴对联	
和家人一起逛花街	

德育照片粘贴处（可以多张）：

最美孝心少年——迟凯琳

迟凯琳，女，14岁，辽宁省营口盖州市梁屯学校八年级四班学生。她，沉默寡语，一双不大的眼睛总是闪着坚毅的光芒；她，身体瘦弱，却有着一颗火热、善良、坚强的心；她，年纪虽小，却在人生的花季谱写了一支支动人的道德之歌。

百善孝为先。提起凯琳的懂事、孝顺，上下村没有人不知道的。2009年，凯琳的爸爸和妈妈出了车祸，妈妈当场身亡，爸爸昏迷了一星期终于醒来，却落下了终身残疾——左腿肌肉严重萎缩，比右腿细很多。这巨大的不幸将年仅七岁的小凯琳推向了痛苦的深渊，妈妈火化那天，她拼命地向奶奶要妈妈，令在场所有的人无不落泪。屋漏偏逢连夜雨，不幸接踵而至，爸爸刚出院不久，爷爷小脑萎缩加重，瘫在了炕上；视力一直很差的姐姐完全失明；奶奶又查出膀胱癌前期。这个家该怎样维持下去啊？小凯琳的爸爸无法接受这残酷的现实，万念俱灰，拒绝吃药，拒绝吃饭，最后，是凯琳的一番话让他重拾活下去的信心和勇气，她哭着说：“爸，我已经没有妈了，不能再没有爸呀，你要是没有了，这个家也就完了，你别害怕，我现在长大了，我什么都能干，我能洗衣服，我能喂猪，我能给爷爷泡脚……”爸爸再也听不下去了，一把将女儿搂在怀里，眼泪夺眶而出，堂堂七尺之躯还能不如一个七岁的孩子吗？从此，小凯琳真的成了家庭的“小主妇”。

每天放学后，放下书包，她就帮奶奶做饭、喂猪，那猪食桶太沉了，她就一步一步挪，有时桶底碰到石头，猪食就喷洒她一身。吃完饭，她让奶奶歇着，她捡碗，刷碗，收拾好，再写作业，写完作业，给爸爸和爷爷洗脚、按摩。每天早晨，当其他小朋友还在梦乡时，她就和奶奶一起起床了，帮奶奶做饭，扶爸爸出去锻炼，给爷爷擦脸。每逢亲戚、邻居送给她好吃的，小凯琳从不动口，她说她不吃这些，也能长大，爷爷、奶奶、爸爸身体不好，需要补营养。看着她小小年纪如此懂事、劳累，爸爸和奶奶既心疼又心酸。爸爸再婚后，凯琳更加懂事勤快了，帮继母做农活，给继母洗衣服，照看小弟弟，因此，她深得继母的喜悦。

助人为乐。一个星期天，她在院子里摘菜，听到邻居顾奶奶喊道：“不好了，来雨了，我的苞米还没装到仓子里。”凯琳赶忙跑了过去，拿起土篮子就帮忙装苞米，苞米装完了，她全身也淋湿了。

拾金不昧。一天清晨，她上河涮拖布，看见河边的石头上放了一部手机和一百几十元，她猜想一定是谁忘在这儿的，就挨家去问，找到了失主，失主感动得去商店给她买了一包好吃的，她一样没舍得吃，都拿回家给了小弟弟。

品学兼优。在学校，她如饥似渴地学习知识，从不荒废点滴时间，因此，成绩一直名

列前茅。除了刻苦学习，她还有许多优秀的品质：尊敬老师，关爱同学，经常主动帮老师、同学做些事情；勤俭节约，艰苦朴素，从不买零食，从不乱扔一张纸，等等。

这，就是迟凯琳，一个小年纪就闪烁着道德光环的好孩子。茫茫苍穹多风雨，雏鹰展翅任翱翔。

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。在这个愉快的寒假，就让我们行动起来，争做孝心好少年吧！

雅行目录

德育目标	实践内容： 实践心得： 家长评价：
给长辈倒茶	
给父母准备早餐	
就餐时长辈先入座	
陪同父母买菜做饭	
给长辈捶背	
出行帮长辈提东西	
帮长辈剪指甲	

德育照片粘贴处（可以多张）：

年夜饭

一年一次的团圆饭充分的表现出中华民族家庭成员的互敬互爱，这种互敬互爱使一家人之间的关系更为紧密。家人的团聚往往令“一家之主”在精神上得到安慰与满足，老人家看儿孙满堂，一家大小共叙天伦，过去的关怀与抚养子女所付出的心血而没有白费，这是何等的幸福，而年轻一辈也正可以借此机会向父母的养育之恩来表达感激之情。在鞭炮声中，全家人围坐在一起，共同辞旧迎新。那么如何把年夜饭吃得精致，吃得健康，就有讲究了。

南北不同

年夜饭的名堂很多，南北各地不同，有饺子、馄饨、长面、元宵等，而且各有讲究。北方人过年习惯吃饺子，是取新旧交替“更岁交子”的意思。又因为白面饺子形状像银元宝，一盆盆端上桌象征着“新年大发财，元宝滚进来”之意。有的包饺子时，还把几枚沸水消毒后的硬币包进去，说是谁先吃着了，就能多挣钱。吃饺子的习俗，是从汉朝传下来的。相传，医圣张仲景在寒冬腊月，看到穷人的耳朵被冻烂了，便制作了一种“祛寒娇耳汤”给穷人治冻伤。他用羊肉、辣椒和一些祛寒温热的药材，用面皮包成耳朵样子的“娇耳”，下锅煮熟，分给穷人吃，人们吃后，觉得浑身变暖，两耳发热。以后，人们仿效着做，世代流传。新年吃馄饨，是取其开初之意。传说世界生成以前是混沌状态，盘古开天辟地，才有了宇宙四方长面，也叫长寿面。新年吃面，是预祝寿长百年。

关东年夜饭

保留古风俗,汉满互影响:中国知名民俗专家曹保明介绍说，年夜饭在除夕的夜晚又称“团年”或“合家欢”，因为这顿饭以后就要告别旧岁迎来新岁了，所以又称“分岁”。在古代，人们认为年夜饭还有逐疫、驱邪、健身的作用。因此，年夜饭的特点是全家大团圆的宴会，无论男女老幼都要参加，为了这个团圆，外出的家人都要赶在除夕前返回家来，如果没能及时赶回来，餐桌上要给未归人留一个空位，摆一双筷，表示全家团聚。

年夜饭通常是旧时关东农家中一年内最丰盛的一顿饭，必须要在年三十当天掌厨做出来。满桌的酒菜中必须要有鱼，表示新的一年有余钱、余粮，一切都很宽裕。还必须有一碗红烧丸子，表示阖家团圆。曹保明介绍说：“根据宗懔《荆楚岁时记》的记载，至少在南北朝时已有吃年夜饭的习俗。”

关东老百姓始终有“穷过年，富过年，不吃饺子没过年”的说法。吉林省民俗学会

理事长施立学介绍说，饺子早在春秋战国时期就已经出现了，围绕饺子的起源，民间产生过不同的传说和故事，但关东人一直崇尚春节的第一顿饺子在除夕夜子时（零点）吃，此风俗遍布关东城乡，并世代相传。

如今在东北的许多农家，年夜饭依然保持着古时的许多风俗，如吃饭前祭祖，放鞭炮，吃饺子等。但由于年夜饭的吃喝已不重要了，施立学认为：“年夜饭早已超出了‘吃’的范围，而在于那份人与人之间的温馨，它温暖在一家人的问候和温情中。既有对即将逝去的旧岁有留恋之情，也有对即将到来的新年怀有希望之意。”

重庆土家年夜饭

“扣肉”“灌海椒”不可少。刚进腊月，重庆市酉阳土家族苗族自治县板溪乡红杏村农民许文旭家就忙开了。为了准备好这顿年夜饭，一些必不可少的传统主菜不提前十天半月准备是不行的。其中最主要的当数“扣肉”和“灌海椒”。许文旭说，“扣肉”看似简单，但要做到真正肥而不腻、嫩滑爽口，是要下一番工夫的。“灌海椒”则是把糯米面拌上作料后填入一个个掏空的海椒中，然后放入咸菜罐子里封存半个月，到了除夕，拿出来用油一炸就可以上桌了。

许文旭告诉记者，土家人之所以重视这两道菜，是因为以前一年到头难得吃上几回肉，糯米也是稀罕东西，因此家家都把这两道菜当作年夜饭展示手艺的机会，同时也是为了犒劳辛劳了一年的家人。

令人意外的是，海带还曾一度成为土家年夜饭的主菜。因为以前土家族聚集地区吃盐巴都困难，医疗条件也差，经常有人因缺碘患上大脖子病。为了给家人补碘，土家人就在年夜饭上一道海带，以补充人体所需的碘。在当时的条件下，海带对土家人来说，真可谓“山珍海味”，经常吃根本不可能，因此成了年夜饭上的一道好菜。如今，海带早已退出年夜饭的“舞台”。

土家人吃过年夜饭后，各家都会燃起一根木柴，大家围坐聆听老人讲故事，守岁到天亮，名叫“守田埂”，以表达对田地的热爱。

雅行目录

德育目标	实践内容： 实践心得： 家长评价：
设计一份年夜饭的菜单	
和家人一起购买年夜饭食材	
协助家人一起准备年夜饭	
自己完成一道年夜饭菜式	
拍一张全家人吃年夜饭的合照	

吃年夜饭大合照或做年夜饭照片粘贴处：



虽然是寒假,但是我们热爱阅读、手不释卷的好习惯不能变,让我们手捧书本,做一个“阅读小达人”吧!

推荐书目:

学生阅读:

《红岩》(必读) 《鲁滨孙漂流记》(必读)

《上下五千年》 《铁道游击队》

《红日》 《汤姆大叔的小屋》

家长阅读:

《别和青春期的孩子较劲》 《美国父母这样教孩子自立》

读书签到表			
日期	章节内容	日期	章节内容

说明：

- 19

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；
千门万户瞳瞳日，总把新桃换旧符。

家长对学校德育工作的意见

家长签名