



AI创作、探年俗、做家务、走街串巷看城市文明……

重庆娃寒假实践 **玩** 出新花样

寒假来啦！近日，重庆多所中小学校纷纷发布2026年寒假生活指南，为同学们量身打造了既充满年味又趣味满满的实践任务，让孩子们在目标规划、文化探索、动手实践中解锁成长新体验，让假期既有趣，更有收获。



寻年味

## 用“马蹄印”“赛道图”画寒假目标地图

两江新区宝圣湖小学的《寒假生活指南》里，藏着不少创意巧思。学校邀请同学们用“马蹄印”“赛道图”的趣味形式，亲手设计专属寒假目标地图，用不同颜色、符号标注每个目标的完成路径，不管是手绘版、数字版还是拼图版，都能清晰规划每日、每周的任务与目标。大家还可以拍摄进度视频，每周总结目标达成情况，再把小愿望密封留存，等到下一个春节开启，看看心愿是否成真。同时，学校还推出“马力全开运动计划”“马年家务小达人”，引导学生在寒假勿忘运动和劳动。

大渡口区钰鑫小学也面向全校学生推出了“尚义小使者 慧创文明年”的跨学科迎新实践手册，主题契合了学校的办学理念，以及当下大渡口区正在创建文明城区的现实，号召全校学生做守护公共文明的“小卫士”、传递社区温情的“小信使”。比如针对三四年级的学生，可以写一副文明春联，剪一张文明窗花，或者画一幅文明年画……手册引导学生用这份亲手制作的暖心小礼物，为邻里送去新春的祝福！

## 拍vlog、探年俗 解锁春节里的文化密码

重庆人民（融侨）小学校鼓励同学

们在寒假期间拓展视野、动手实践，在探索中感受成长快乐。

在“学科实践·多维看世界”板块，大家可以自由选择学科：用英语vlog记录春节与生活，用科学探究解答生活中的“小问号”，用运动日志定格全家活力瞬间，还能化身“大厨”，用镜头记录年夜饭的高光时刻。学校还发起“社会参与·年俗共传承”活动，邀请同学们担任“年俗传承小使者”，探访各地春节市集，体验写福字、挂春联的传统习俗。

大渡口区育才红旭小学在寒假主题学习指南里，也号召学生“探年俗溯源承文明礼仪”，并指引学生选一个感兴趣的家乡年俗，比如祭灶、守岁、特定的年夜饭菜式，通过查资料、问长辈了解它的由来、演变和寓意，并思考如何在现代生



写春联

活中文明、得体地践行，再试着动手参与体验，做文明传承的小标兵。

## 做骏马手工、研马文化 马年主题玩出花样

重庆科学城西苑小学校围绕“书香、健行、艺美、科创、思辨、传承”六大主题，打造了超全寒假攻略，让同学们在趣味中成长。

在“骏马迎春·文化寻根”活动中，一、二年级同学可以用黏土、剪纸等制作“我心中的骏马”创意手工；三、四年级同学讲述与马相关的寓言故事、历史典故，录制故事视频；五、六年级同学则制作“马年文化”手抄报或小型研究报告，在不同形式中感受马文化的魅力。

北碚区江北中学也为初中生准备了“五育融合”寒假实践指南，马年文化探寻与亲子互动项目二选一即可完成：要么通过查阅古籍、走访民俗博物馆、咨询长辈，挖掘马文化中“诚信、奋进、担当”相关故事，制作图文并茂的文化手册；要么围绕“马年美德”，创作书法、绘画、剪纸、短视频等创意作品，

绘画、剪纸类作品还需附上300字以内的创作阐释。

## 走街巷、探轨道 读懂家乡的烟火与智慧

重庆外国语学校森林小学推出“重庆娃娃走街街”寒假实践活动，邀请同学们化身城市探索家，为熟悉的街道制作专属“名片”，商业潮流街、文艺创意街、历史文化街、市井好吃街等随心选择；还能当“小街探”，打卡特色老街，用画笔、贴纸定格街巷模样，写下推荐理由；更能变身“老街历史小侦探”，触摸青石板与老墙，聆听老店铺故事，感受重庆“爬坡上坎”的精气神，做热爱家乡的小小代言人。

南岸区天台岗小学的《寒假跨学科实践手册》，围绕“运动、阅读、探究”设计多样活动。低段同学开展“小龙马，迎新年”活动，寻马文化、听马故事、做寒假计划、学家务劳动，传承龙马精神；中段同学“解码重庆轨道交通”，打卡网红站点、制作轨道模型、设计未来交通工具；高段同学则“探秘AI”，体验AI工具、参观科技场馆、创作AI作品或vlog，在科技探索中争做创新少年。

上游新闻-重庆晨报记者 秦健



## [相关新闻]

## 重庆发布寒假安全指南 筑牢家庭“防火线” 慎选合规校外培训机构

随着重庆中小学生学习生活正式开启，近日，重庆市教委及各区县教委陆续发布寒假安全指南，围绕消防安全、校外培训、居家安全等重点领域作出详细提醒，引导广大家长和学生度过一个平安、健康、快乐的假期。

## 筑牢家庭“防火线”

市教委从谨慎用火用电、注意居家安全、安全燃放烟花、注意冰上安全、遵守交通规则五个方面发出安全提示。巴南区、沙坪坝区等区县教委进一步细化消防安全内容，呼吁家长带领孩子学习消防安全知识，提升火灾防范与自救能力。

具体包括：严禁私拉乱接电线，避免多个大功率电器共用插线板；取暖设备使用后及时断电，与可燃物保持安全距离；使用燃煤、炭火取暖时注意通风，防范一氧化碳中毒；未成年人燃放烟花爆竹须家长全程看护，并在指定区域、时间内进行，燃放后及时清理余火。

## 慎选合规校外培训机构

在校外培训方面，多个区县教委提醒家长理性选择、谨慎缴费，警惕违规学科类培训。

渝中区、南岸区教委明确表示，目前区域内已无合法合规的学科类校外培训机构，凡开展学科培训的均属未经审批的违法行为，其师资、场地、资金等均未受监管，建议家长选择合规的非学科类培训机构，并通过“全国校外教育培训监管与服务综合平台”或“校外培训家长端”APP查询资质。

缴费时，南岸区、北碚区等地提醒，家长应拒绝机构以优惠诱导跨学期收费、大额预收费等行为，切勿支付超过3个月或60课时、金额超过5000元的费用，防范“退费难”“卷款跑路”风险。

北碚区教委特别提出参加培训要做好“四防”：防“卷款跑路”、防“虚假宣传”、防“安全事故”、防“退费纠纷”，建议签订规范合同，以便维权。

寒假期间，家长和学生如发现违规学科培训或在职教师有偿补课等行为，可向所在区县教委举报。

上游新闻-重庆晨报记者 秦健

## “数字泪水”污染加剧，怎么管？



2025年底，韦氏词典编辑出版商美国韦氏出版公司将英文单词“slop”（现常译作“泪水”）评选为2025年度热词，并将其定义为“通常由人工智能（AI）批量生成的低质量数字内容”。这让“数字泪水”这一概念逐渐走进公众视野。

AI生成的爽文、“魔改”动画、虚假视频肆意传播……AI技术在给我们带来诸多便利的同时，也造成大量劣质、无用的信息在网上泛滥，加剧了网络生态“污染”。

## 粗暴爽文与“魔改”视频数量激增

济南市市民常期近期发现，上初中的儿子经常在网上看AI生成的各类爽文，比如主人公在校园以暴制暴替同学“复仇”，或不爱学习最后却能高分“碾压”别人。“这类爽文语言浮夸，很多价值观有问题，却让人很上瘾。”常期向记者表示。记者通过搜索引擎检索“校园复仇”

“校园逆袭”等关键词，大量爽文随即出现。在一些网络社群中，有不少青少年索要这类文章的“资源”。

记者发现，“数字泪水”不止限于文字类的低劣内容，AI技术近年来还被滥用于视频“魔改”传统文化经典，造成认知差异。

虽然此前相关部门对AI“魔改”视频进行了规范，但在短视频平台上，仍有不少传统文化经典被改得面目全非。例如将《西游记》中人物与西方元素、暴力内容诡异组合，或将《三国演义》中不少打斗场面改成“激光大战”。

不少学生家长认为，青少年时期是价值观形成的关键时期，AI生成的很多文章渲染“暴力冲突”“物质攀比”等畸形观念，可能催生偏激心态与二元对立思维。

## 揭垃圾信息背后的生产逻辑

目前，人工智能批量炮制出的逻辑混乱、空洞无物的低质数字内容已渗透至网络的各领域中。为何这类信息会越来越多？

——技术滥用，制造大量垃圾信息。“29.9元买爽剧制作教程”，记者看到，电商平台上“AI短视频制作教程”很多，有的已售出上千份。受访专家表示，AI技术的广泛使用，大幅降低了“数字泪水”生产门槛。

——“流量贪婪”，滋生灰色产业链条。部分内容生产者为了赚快钱，在短视频或社交平台量产吸引眼球的内容收割流量。例如，短视频平台中屡次出现给珠峰装电梯、给黄河设护栏的恶搞视频。

——算法之困，难以走出的“信息茧房”。“低质内容能够广泛传播，也与平台算法机制密切相关。”有业内人士透露，一些平台以点击量、完播率为核心考核指标，低质内容只要有短时长、强刺激的特点，就更容易获得高数据反馈。

## 应对生成式AI挑战需系统治理

随着人工智能走进人们生活，如何抵制“数字泪水”般的无用信息，无论对平台还是网民都是考验。

近两年，关于生成式AI的监管法律法规正逐渐完善。国家互联网信息办公室

等四部门联合发布的《人工智能生成合成内容标识办法》已于2025年9月1日施行。根据该办法，所有利用生成式人工智能技术产生的文本、图片、音频、视频等内容，必须进行显著标识，以帮助公众区分虚拟信息与现实信息。2026年1月1日，新修改的《中华人民共和国网络安全法》施行，其中进一步明确AI内容监管与平台主体责任。

山东大学哲学与社会发展学院教师王元超说，在监管陆续完善的基础上，相关网络平台也要进一步规范自身行为，对于AI生成的视频，在显著位置标注，并过滤有害、垃圾信息。同时，平台应进一步优化推荐算法，避免过度向老年人、未成年人等群体大量推送AI生成的低质内容。

针对“数字泪水”对青少年的冲击，受访专家认为，学校和家庭应积极引导未成年人多读纸质书，养成学历史、读经典的良好习惯；学校、媒体和网络平台要多提供适合学生群体的优质历史文化读物与影视作品，为孩子们营造一片丰饶的“数字净土”。

据新华社