

## “快乐暑假”系列报道之一

快乐的暑假生活终于开始了！你有没有想好这个暑假要怎么过？不少学生谈起往年的暑假似乎已经没有什么印象，只记得到了开学还恋恋不舍，但发现自己整个假期一无所获，更谈不上快乐了。如何才能度过一个快乐而充实的假期？本报特别策划了“快乐暑假”系列报道，希望专家们的建议和提醒能够让你的假期生活轻松愉快又有意义。

快乐暑期  
从合理规划开始

本报记者 李杨

## 合理计划 自主管理

“孩子放假了，可我们还要上班，真不知道该怎么办了！”面对这个长假，孩子们开心，家长们却开始忧心起来：平时按部就班地接送孩子上下学就行了，这一放假，真不知道该怎么安排孩子才好。一位三年级的学生家长告诉记者，孩子一个人在家不放心，肯定要看电视、玩游戏，如果放他出去玩，更是一天都不肯回家，如果送回老家交给爷爷奶奶，又会被宠得不成样子。

其实，有这样担忧的家长并不在少数。专家表示，面对这种情况，家长应该学会适当放手，培养孩子的自我管理能力和其中最为关键的，就是让孩子学会自己制订一份科学合理的暑期计划。

“每个孩子都对暑假充满了期待，可能会有各种各样的设想，如果不将这些落实到纸面上，写进计划里，可能很快就忘到九霄云外了。结果假期就变成了每日吃喝玩乐、昏睡无度，直到开学才发现自己该做的事情没有做，想做的事情也已经没有时间做了。”家住中原区的一位学生家长对此非常有经验，她每个假期开始前都会和孩子一起制订假期计划，她认为这样不仅能将头脑中一闪而过的好想法记录下来，也非常有利于把暑假活动安排得有条不紊。

## 适度放松 劳逸结合

什么样的暑假才能算得上是快乐暑假呢？金水区农科路小学班主任杨冬霞认为，快乐暑假，并不意味着随意放松和生活无规律，而是要通过努力使自己有一定程度的发展和进步，为今后的学习和生活奠定基础。假期的确可以适当放松，例如平时早晨7点起床，到了假期就可以延迟到8点起床，也可以多留出一些自由支配的时间，但还是要规律的，尤其是晚上一定不能熬夜甚至通宵。

一份科学合理的暑假计划应该包括哪些方面呢？杨冬霞建议，一定要包括学习、生活和实践的内容。学习包括暑假作业、复习预习功课、读课外读物、锻炼身体、培养一两项兴趣爱好特长等等。而生活上则包括养成良好的吃饭、睡眠习惯，改掉一些小缺点，学会自理，帮助大人洗衣、做饭等。实践的内容最好能够和学校安排结合起来，或者和家长一同策划出行。

杨冬霞的儿子今年上二年级，他已经制订好的暑期计划供大家参考：每天早上9点前

起床，背古诗，做数学题；为了适应三年级要用钢笔写字，每天上午用字帖描一页钢笔字；下午午休后有三个小时的乒乓球训练时间，晚上可以出去和小伙伴踢一会儿球；晚上9点看一些喜欢的儿童文学等，10点左右上床睡觉……

“无论是制订假期计划还是培养孩子自我管理的能力，都要做到规矩与自由并存。”杨冬霞还提醒各位家长，计划中的一小部分是规矩，让孩子能够轻松完成，另一大部分时间还是要留给孩子自由支配的，只有这样孩子才能在探索中发展自己。

## 沟通引导 关注监督

“我本来最喜欢放假了，终于可以睡懒觉了，也不用天天写作业，还可以上网看电视。但是我妈给我报了好几个兴趣班，还买了好几本辅导书，几乎每天的时间都给我排得满满的。”“我想让爸妈带我去旅游，可他们没有时间。想和小伙伴一起出去玩，但爸妈总是不放心，不让我出去，就让我一个人在家。”……孩子们都很喜欢假期，但一谈到爸爸妈妈帮自己安排的假期计划，兴奋劲儿就有些打折扣了。

“在制订计划的过程中，家长要起到引导和指导的作用，但还是要以孩子为主，尊重孩子的兴趣和选择。”管城回族区回民第一小学主任级大队辅导员葛琦表示，假期计划最好能由孩子亲自制订，家长千万不要代劳。当然，在制订计划前可以对孩子进行引导。要先了解孩子内心的想法和愿望，再和孩子说明自己的想法，得到孩子的认同后一同制订计划的内容，一定要以孩子的兴趣为导向。虽说一些功课和作业必不可少，但一定不能把计划制订得太满，否则只会让孩子感到枯燥而不愿意坚持下去。每天能够保证写作业一个小时，读书一个小时就差不多了，只要孩子能够每天坚持就能养成好习惯。大多数时间可以留给孩子进行一些自由阅读，外出实践，锻炼身体，学习游泳等一些技能。

“计划一定要针对性和目的性，因为计划一旦制订好，就一定要执行，相比于计划的内容，执行起来的效果更加关键。”葛琦提醒各位家长，假期期间，一定要比平时更加关注孩子，随时和他们进行交流和沟通，观察计划执行的情况，了解孩子的真实想法。如果孩子能够很好地完成计划中的内容，一定要及时给予肯定和鼓励，一些小小的奖励也能让孩子变得更加积极自信。

## 暑期计划全攻略

## 按时做作业

暑假期间，学校会要求同学们完成暑期作业。现在学校都是布置一些很有特色的实践活动或者各学科老师布置的延伸学习的任务。这是必须要完成的，所以制订计划时一定要首先考虑进去，比如每天用一个小时完成这些作业。千万不要把作业留到最后开学前赶工，或者提前集中几星期不分昼夜做完，等着剩下的时间疯玩，这些都是不科学的安排。因为学习是个持续的活动，过度学习容易囫圇吞枣，而且这样记忆的效果也不好，很快就会忘记了。

## 坚持体育锻炼

暑假并不是一直都在学习的，计划里可以多给自己留一些自由支配的时间。这个时间，我们可以适当进行一些体育锻炼，达到利用暑假增强自己身体素质的目的。比如每天早上起床做做有

氧运动。不会游泳的同学还可以让父母带着去游泳馆学游泳，这也是一项很实用的技能。

## 学一门特长

暑假自由支配的时间可以做很多自己想做的事。不少同学都有自己的个人爱好和兴趣，也有同学想利用暑假时间学习一些新技能，比如学绘画、学打球、学舞蹈等。可以每天把学习这些内容的安排进去，这样就能保证每天按照学习进度学习，保证学习效果。还有什么自己想做的事，平时上学没有时间做的事，都可以列进计划里。

## 读一两本好书

暑假的休闲时光不如挑几本好书读一读。书是人类最好的朋友，在阅读中可以增长知识，开拓眼界，激发学习兴趣，促进思考。另外，同学们正是价值观和人生观形成的时期，读好书可以促进形成正确的世界观、价值观和人生观。所以，多读

书，读好书的作用不可估量。

## 分担家务劳动

假期里父母仍然要上班，可以主动为父母分担一些家务，这不但能减轻父母的劳累，而且对于锻炼自我的劳动能力、自理能力都有好处。所以大家也可以把分担家务劳动列入你的暑期计划，多帮父母分担一些家务劳动，也会给你带来不少的收获和快乐。

## 外出实践

旅游外出可以学到很多书本上学不到的东西，所以如果假期里家长安排带同学们旅游外出的话，就一定要做个有心人。旅游时会看到平时看不到的自然风貌，可以了解各地的风土民俗。在旅游的过程中，要细心观察，亲身感受。旅游回来后，也可以写写此行的感受，这同样可以锻炼自己的写作能力。

## 优秀作文

## 抓“小偷”

晚上，我们一家人吃了西瓜后，我把瓜皮装在垃圾袋里放在门外，准备一会儿下楼扔掉，可是当我下楼要扔垃圾时，垃圾却不见了！谁会偷一袋西瓜皮呢？我决心抓住这个小偷。

第二天晚上，我又将一袋垃圾放在门外，我趴在猫眼上观看，看了好大一会儿，也不见有动静。我看得有些不耐烦了，正准备放弃时，忽然听到有响声。我屏息凝视，看到住在我家对门的刘爷爷从屋里出来了。只见他走到我家门前，随手拎起了我家的垃圾袋。

正当他准备下楼时，我连忙走出家门，说：“刘爷爷，你为什么把我家的垃圾拿走呢？”“我要下楼散步，顺便把它扔了，放门口招苍蝇。”他笑呵呵地说。

我想到刘爷爷平时就很爱管“闲事”：他看到院中的小朋友摔倒了，就会上前把他扶起来；看到小朋友打架了，就会上前制止；看到小朋友摘花了，就会上前教育……我抓住了“小偷”，对“小偷”充满了感激和敬仰之情。

有些看似举手之劳的小事，就会给别人带来方便和温暖。我以后下楼时，也会随手把别人门前的垃圾捎下楼；看到地上有纸屑时，也要随手捡起来扔到垃圾桶里；下雨时有的同学没带伞，我就会和同学合打一把伞，先把同学送到家里自己再回家……

“帮助别人，快乐自己；赠人玫瑰，手留余香”。只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间。让我们大家都行动起来，多做一一些看似举手之劳的好事吧。

郑东新区聚源路小学 程似锦

## 吊兰

在我家里，有两个“大块头”。我叫它“空气净化器”，它可不是我的新发明，而是妈妈养的绿色植物——吊兰。

远远地看，它像两位漂亮的仙女。碧绿的、细长的叶子，弯弯地垂下。在阳光的陪伴下，迎着风儿翩翩起舞。

轻轻地走过去，你还会发现细长的茎上还有许多白色的小花，就像一颗颗闪亮的星星，在一片绿色的星空中闪闪发光。我还发现朝南的那一面叶子长得非常茂盛，而朝北的那一面却稀稀疏疏。正好我家的阳台是朝南的，妈妈经常把朝南的一面移到朝北的方向，这样，它们就能均匀地生长了。

每隔两天，我都要给它浇一次水，让它像孩子一样茁壮地成长。每天，在阳台上制造着新鲜的空气，真是免费的“空气净化器”。

我怎么能不喜欢它呢！

惠济区东风路小学三一班 朱晓萌  
辅导老师 陈秀娟

## 我的心爱之物

我的心爱之物就是——我的文具袋。我的文具袋圆圆的，而且是立体的。外形图案很漂亮，是hellockity的。非常适合我这样的女生。

文具袋对我来说很重要，里面的空间很大，可以装很多学习用具。例如：铅笔、钢笔、可擦圆珠笔、橡皮和复写笔。这些都是我学习的主要用具。一旦没有文具袋，这些用具就像没有家一样。

文具袋的用处很大。它不仅帮助我装学习用品，而且文具袋里面的用具对我也很重要。这些用品我上课做笔记要用、写作业要用、写错字也要用。它们都很重要，没有了它们我就没有办法很好地学习。

记得有一次，我忘带文具袋了。当我告诉妈妈以后，她立刻停下车对我说：“赶紧回去拿，要是没有它，你这一上午的四节课就都白费了。”就这样，我只好回去拿文具袋了。

文具袋呀文具袋，你既美观用处又大。你永远都是我的好伙伴，我天天都离不开你！

金水区农科路小学 耿雪莹  
辅导老师 李华

## 绘画园地



## 童话城堡

金水区文化路第二小学 赵玥祺  
辅导老师 毛意蕊