

## 快乐假期 精彩开启

本报记者 李杨

转眼间,又一个学期结束了,令人期盼已久的暑假也如期而至。从学生兴奋而激动的表情中,我们感受到了轻松和愉快。终于可以睡个懒觉了,终于可以和小伙伴一起好好玩耍了……但其实,快乐的假期应当是放松而不是放纵,因为假期里还有很多有意义的事要做。想让自己的假期更加充实而有收获吗?快来听听老师的建议吧。

## 合理规划 假期更充实

以往的假期你都是怎么度过的?是不是已经没有什么印象,只记得到了开学还恋恋不舍,但却发现整个假期一无所获?老师们表示,这样的学生不在少数。“每个学生都对暑假充满了期待,可能会有各种各样的设想,但如果不将这些落实到纸上,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,想做的事情也没有时间做了。”不少家长也有这样的感慨,一些对此非常有经验的家长往往会在每个假期开始前和学生一起制定假期计划。

一个愉快而充实的假期应该包括哪些方面呢?中原区伏牛路小学教导主任刘晓银表示,一定要包括学习、生活和实践的内容。学习包括写暑假作业、复习预习功课,读课外读物。生活上则包括养成良好的习惯,锻炼身体,培养一两项兴趣特长等。而实践最好能够和家长一起外出体验生活,感受大自然的魔力。

“虽然假期是一个新的开始,但也是对过去一个学期进行自我总结的好时机。”金水区农科路小学德育副主任吕远建议学生,在假期刚刚开始时先对过去的一个学期中

自己的学习生活情况进行总结,“上一个学期我都学会了哪些新的知识?读了哪一本好书?它带给我的思考有哪些?我都学会了哪些体育技能和艺术技巧……这样的总结会给自己一份鼓励,同时也记录下了自己的成长足迹,若干年以后再回头看也会觉得很有意义。”吕远说,“假期的最后,别忘了制定下个学期的学习计划,为即将到来的学习生活做好准备,另外可以将自己的暑假生活记录下来,等到开学时可以利用主题班会等形式来分享自己的精彩假期生活。”

## 劳逸结合 亲子更融洽

什么样的暑假才是快乐的?采访中,不少经验丰富的班主任老师认为,快乐暑假,并不意味着随意放松和生活无规律,而是要适度放松,进行调节和休整,并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。假期在作息上可以稍微放松些,例如平时早晨7点起床,到了假期就可以延迟到8点,也可以多留出一些自由支配的时间,但还是要规律,尤其是晚上一定不能熬夜甚至通宵。不然等到假期结束要开学的时候,需要更长的时间来适应和调整,容易出现很多问题。

“现在的学生都很有思想和见解,怎么度过暑假,他们心里都有自己的想法。”管城回族区外国语小学老师乔伟敏表示,家长最好能和学生一起商量着制定暑期计划,家长要起到引导和指导的作用,但还是要以学生为主,尊重他们的兴趣和选择,家长千万不要代劳。虽说一些功课和作业必不可少,但一定要劳逸结合,不要把计划制定得太满,否则只会让学生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,只要能够每天坚持就能养成好习惯。大多数时间可以留给学生进行自由阅读,外出实践,锻炼身体,学习游泳等活动。

“假期是学生期盼已久的,最重要的还是要放松,有效地休息才能更加有效地学习。希望家长也能帮学生减减压,不要因为自己没有时间就给他们报各种补习班,如果他们不是自愿参加的,那就是既浪费金钱又浪费时间了。”刘晓银还希望各位家长在假期中能够多抽出一些时间陪伴孩子。

## 实践体验 安全更重要

读万卷书,不如行万里路。吕远建议学生可以和父母一起外出旅行,因为这是一个不

错的体验生活的机会。“在旅途中遇到了哪些人?他们的生活是怎样的?旅行的目的地都有哪些历史和故事?多留意这些有趣的事,不仅能令你视野更加开阔,给生活增添色彩,也能为你今后的写作积累更多的素材。”

“暑假中,还要尽可能去体验平时无法体验到的角色。”不少老师都建议学生在假期多参加一些社会实践活动。可以参加学校、社区组织的志愿者、义工等活动,也可以参加社会上组织的一些公益活动,以丰富自己的人生经历,还可以根据个人爱好和家庭情况给他们报名参加夏令营等一些团体活动。

“所有的活动一定要以安全为前提。”采访中,老师们提到最多的就是安全。对于学生来说无比欢快自由的暑假,也是让家长提心吊胆的“特殊时期”,学生放假远离学校监管,在家无拘无束没人照顾,父母却要按照原有的作息工作生活。暑期安全,已经成为了父母最关心的话题。“暑期炎热,不少学生都喜欢游泳,溺水已经成为了学生暑假的头号安全隐患。”不少老师都特别提醒学生一定要把安全常识牢记在心,不得到人工湖、水库、水塘等危险的地方钓鱼、玩耍,更不要下水嬉戏,即使是到游泳馆游泳也必须要有家长陪同,不要脱离家长视线。

## 暑期安全小贴士

暑假到了,快乐的假期生活开始了。在学生自由自在玩耍的同时,也有不少安全隐患。为了能够度过一个平安健康的暑假,一定要将这些安全提醒牢记在心。

**暑期防溺水牢记“六不”。**不私自下水游泳;不擅自与他人结伴游泳;不在无家长或教师带领的情况下游泳;不到无安全设施、无救援人员的水域游泳;不到不熟悉的水域游泳;不熟悉水性的学生不擅自下水施救,避免盲目施救。

**户外活动注意安全。**孩子结伴玩耍一定要远离公路、铁路、建筑工地、工厂的生产区;不要进入枯井、地窖、防空设施;要避开变压器、高压电线;不要攀爬电杆、屋顶。对于中学生来说,出门旅游最好跟团行动,或者有成人带队。此外,平日应多学习一些急救知识以及野外生存技巧。

**文明出行从我做起。**不在公路上跑闹、玩耍;横穿马路要走斑马线;在没有交警指挥的路段,要学会避让机动车辆;骑车时不多人并骑,不互相攀扶,不骑车带人,不在骑车时戴耳机听音乐。

**独自在家避免隐患。**一个人在家时,要当心火灾、触电、燃气泄漏、烫伤及其他事故的发生。提高警惕防止受骗,不要随便给陌生人开门,如果自己难以应付,可以拨打110,或大声呼救求助。

**绿色上网健康成长。**暑假期间,很多同学都会用网络来打发时间。希望同学们做到以下几点:列出合理的网络使用计划,按计划使用网络;严禁浏览不健康网站,严禁传播不良信息;每天上网不超过一小时;不玩大型网络游戏,避免沉迷;慎重交友,不泄露个人及他人信息。

**日常饮食注意卫生。**养成吃东西前洗手的习惯,生吃瓜果要洗净;不随便吃野菜、野果,避免中毒;不吃腐烂变质的食物,避免食物中毒;不随意购买、食用街头小摊贩出售的劣质食品、饮料;不喝生水。



## 开营时间

★第一期:6月27日~7月2日  
★第二期:7月4日~9日  
每期2个营,每期6天,每营限报60名,名额有限,报满即停(第一期仅剩少量名额,欲报从速)。全市1~9年级符合要求的学生均可报名参加。

★电话:0371-56568185  
13598065730

★微信报名:  
13598065730(微信号)  
★费用:2680元(含吃、住、行、保险、服装、导师费用等)

郑州日报校园记者暑期军事夏令营  
火热报名 就等你来

本报记者 李杨

你体验过军营生活吗?你参加过革命圣地野营拉练和野外生存演练吗?你参观过重武器库、操控过现代化的武器装备吗?你体验过真人CS对抗、亲身观摩过真正的军事比武吗?

快乐、安全、神秘、成长、收获……只需6天,这些你全都能拥有。郑州日报校园记者暑期军事夏令营马上就要开营了,快和小伙伴一起相约报名吧!

## 军事主题收获多

基础军事训练、军事体育锻炼、军营生活秩序规范、军中装备观摩、军事CS战术对抗、体验式培训……郑州日报校园记者暑期夏令营以“军营锤炼、领袖品质”为主题,借助军队环境,实地体验军营生活,通过军事训练、团队拓展、心智课程、野外生存等多种课程帮助青少年规范行为习惯,培养生活习惯,增强时间观念,提升自理能力,锻炼身体素质,增强环境适应能力,强化人际交往能力。

此次军事夏令营中,主办方将从吃、穿、住、行、训五大方面,要求青少年向军人的标准看齐,学习部队军人雷厉风行做事的优良作风,让青少年在严谨的军营生活中,学会服从、尊重、协作;通过拓展培训、生命教育、孝道感恩、军体拳术学习、手工DIY等特色课程,感受军营氛围,学习军人优良品质,增强独立生活的能力,帮助青少年懂得团队、责任、协作、感恩;通过野外生存、突发应急事件等体验帮助青少年学会应急自救,掌握灾害逃生技能,有效实施自我防护。



## 活动精彩有挑战

**融冰项目:**如果把人的意识比作一座冰山,看得见的部分在海平面以上,而更大的部分是埋伏在海平面以下的。破冰就是激活人的这种埋伏在海平面以下的潜意识。

**无敌风火轮:**所有队员在报纸圈成的封闭履带内,安全快速地通过规定的距离。培养学员的团队合作精神,计划与协调的能力。

**挑战NO.1:**把一团绳子织成一张网,并按照规则用该网连续抛球,高度超过团队最高成员的头顶计数为一次,锻炼学员的协调与统一性。

**驿站传书:**所有队员分成两队,在一定的时间和规则下将信息传递下去,先完成者为胜。体会沟通的重要性,感受信息的完整对团队任务的重要意义。

**野外生存:**野外生存训练不仅可以达到锻炼身体、增强体质的目的,更重要的是活动和训练也是磨练意志、陶冶情操,放松自己的过程。

## 入营要求

- 1.为保证安全,参加活动的全体营员由营地统一办理保险,并请自备个人洗漱用具(牙刷、牙膏、毛巾)、用品(拖鞋、换洗衣裤)及其他个人所需物品,自己携带自己常用的感冒药,尽量避免携带贵重物品。
- 2.严禁携带火柴、打火机、各种利器等危险物品及生、冷、不洁食品,禁止携带手机、游戏机等电子产品,军事夏令营禁止食用零食。
- 3.营员入营后将进行封闭式管理,按规定统一着装,一切行动听指挥,严格遵守纪律及各项规章制度。
- 4.营员需严格遵守作息时间,保证每天有充沛的体力参加活动,如身体有任何不适,及时报告教官或队医。
- 5.尊敬教官和教师,团结同学,发扬团结互助精神,互相关心和帮助。
- 6.保护环境,爱护公物及各种设施。
- 7.采取封闭式训练,家长不得作陪或探望。

**特别说明:**营地设有医务室医生(24小时值班),如有学员感到身体不适,会第一时间将其送往合作大医院进行治疗,每天也会有专人观察学员身体状况。

