



快乐 充实 安全 我的暑假这样过

本报记者 李杨

劳逸结合收获多

什么样的假期才能算得上是充实而有意义的呢？

在金水区纬五路二小德育处主任任琳的心中，充实的暑假应该是劳逸结合，有规划、有实施，快乐而收获巨大的。“一些家长可能会给孩子报补习班，但其实剩下的时间还是十分充足的，一定要充分利用起来。可以根据自己的兴趣学会一种技术或技巧，可以参加一次社会实践活动或者和小伙伴一起进行一次项目式学习，可以到外地旅游一次，利用绘本和日记进行记录，也可以利用假期的整块时间读好书、读整本书，最好能够每天保证一个小时的户外运动时间，和家長一起锻炼身体，打篮球、羽毛球、游泳，这些都是不错的选择。”

“校园生活可以让同学们系统地学习科学文化知识，而假期生活，同样可以让孩子增长知识，提高能力。因此，同学们的暑假生活应该是积极的、丰富的、有益于身心健康的。充实有意义的暑假生活应该是学习休息两不误。”管城回族区回民一小副校长葛琦也认为，学生经过了一个学期的学习后，身心疲倦，需要调整和修养，所以暑假要以休息为主。“不过，休

息也要讲究方式和方法，整天躺在床上睡觉，或者没完没了地看电视、睡懒觉，或者整天沉迷于游戏机室或网吧等，都不是好的休息方式，只会进一步损害孩子的身心健康，对下学期的学习生活不仅没有任何帮助，反而会涣散学习信心，影响身体健康。”葛琦说。

合理规划更充实

采访中，大多数老师都表示，想要暑假过得充实，假期一开始就应该制定一个切实可行的假期计划，把自己必须要做和非常想做的事情写进去，然后就可以有条不紊地按照计划开始假期生活了。

“暑假生活的安排没有一个标准的答案，也没有什么标准化的做法，每个同学可以根据各自的实际情况，安排好每一天的活动内容。比如可以将每一天分成两部分，上午学习，下午休息。上午是学习的最佳时间，应抓紧做假期作业，或有选择性地阅读书籍、报纸和杂志；下午就比较适合看书、锻炼身体、听音乐、做家务或跟随父母参与一些活动等。”葛琦表示，除了切实可行的假期计划，制订一份合理的学习生活作息时间表也非常重要，例如每天几点起床、几点写作业、几

点读书、几点锻炼、几点听音乐等，这对暑期计划能够按照预期执行起到了关键的作用，同时也会让孩子学会安排自己的生活，积累自主生活经验，培养自己的责任感和自制力，锻炼成一个全面发展的人。

二七区建新街小学大队辅导员谷帆还建议孩子们能够在暑期计划中加入每天收听、收看新闻，阅读报纸这一项，在了解国家大事和时事政治的同时，还可以将假期中的热点新闻制作成一张“报纸”，尝试一下做主编和美术设计的乐趣。

“读万卷书不如行万里路。”谷帆还提醒各位家长不妨趁着放假带着孩子多出去走走，见识外面的世界，记录旅途中的点点滴滴，用孩子的小脚去丈量未知的世界，相信一定会不虚此行的。家长还可以在兼顾工作的同时，带孩子到自己的单位进行一天的角色体验，让孩子对父母的工作和社会生活都有更深入的了解。

安全教育不放松

“暑期安全是最重要的。”在采访中，几乎每位老师都向记者强调了假期安全问题，提醒学生和家长时刻将安全牢记心

中，只有安全的假期才是有意义的假期。

“放暑假前，学校一般都会给学生发放‘致家长的一封信’，这个内容很全面，家长一定要按照提醒执行，不要把它仅仅当成是一种形式。”任琳表示，暑假期间，孩子自己在家的时间比较长，家长一定要对孩子进行安全教育，带领孩子学习安全教育平台上的安全课程，让孩子知晓基本的安全常识，并提高安全意识。她建议家长可以在家模拟某种场景，并现场教给孩子应对措施，让孩子掌握多种应变技巧，最大限度地保证人身安全。

谷帆也提醒各位学生和家，假期期间外出一定要注意遵守交通法规，不闯红灯，不翻越隔离栏，未满12周岁不骑自行车，不在车辆盲区玩耍；不在河道、湖泊等水域边玩耍，不在游泳池内打闹；不去网吧、酒吧等娱乐场所，不沉迷网络游戏，远离拥挤场所，避免拥挤踩踏；旅游时不去未开发的景点探险，了解当地风俗、禁忌；学习乘坐交通工具突发意外状况的处置常识，不在设有危险标志处停留。学生单独在家时也要注意用电安全，正确使用燃气设备，不在危险的地方玩耍，不给陌生人开门等。“此外，还要注意心理健康，多与家人朋友沟通交流；学会宽容感恩、情绪管理，开心过好每一天。”

出彩少年

栏目记者 周娟

奶奶 我就是你的眼

黄宝慧 郑州市第五十二中学九年级三班“责任美少年”



每个人都要承担自己的责任，“责任”是什么？是担当，是义务，是使命……我们从书中、从老师口中、从实践中，不断学习着“责任”，不断领会“责任”这两个字的意义。

大禹治水“三过家门而不入”，是对苍生的责任；诸葛亮“鞠躬尽瘁，死而后已”，是对蜀国的责任与担当；林则徐“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”，是对中华民族的责任，一个人只有具备了勇于负责，勇于担当的精神之后，才会产生改变一切的力量，责任，就是自己对生命的信念。而现下，黄宝慧说，她的责任就是，做奶奶的眼睛。

“奶奶年龄大了，而且眼睛也看不见，每次扶着她走路，感觉到她用所有的力量，扶着我的手臂，才敢用小碎步一步一步颤巍巍地走着，那一刻，我觉得我就是她的全世界。”每天放学回家给奶奶做饭、喂饭，照顾起居，早已是黄宝慧的日常。

“奶奶陪伴我长大，我陪伴奶奶到老。”黄宝慧说，平时爸爸妈妈就很孝顺奶奶，爸爸妈妈不能陪在奶奶身边的时候，自己就要照顾好奶奶，尽自己的孝心，也能为父母分忧。父母的行动和老师的教诲早已在她的心里播下了孝顺的种子，这颗种子，在她的心田里茁壮成长。

因为每天需要照顾奶奶，学校组织的几次社会实践活动她都没有去成，可是黄宝慧没有后悔过，“相比其他同学，我可能少了一些成长经历，但是为了奶奶我觉得值得，因为陪伴奶奶的时间越来越少，我也越来越珍惜这一段时光。”

当责任成为一种自然而然的习惯时，它将成为你人生一笔意想不到的财富，敢于承担责任的人将被赋予更大的责任和使命，因为只有这样的人，才能真正值得信任，才能真正担负起时代发展赋予他的责任。

黄宝慧就是这样，在美好的青春年华里诠释了责任的力量。

成长感言：我们的校园，不仅是知识的海洋，更是精神的家园，从入校开始，“美德在心，榜样引领”主题活动就一直指引着我们不断成长。在这里，让我明白，只有“向上、向善、弘扬正能量”，才能成长为真正的五十二中美少年，“创新”“博学”“礼仪”“责任”“公益”，校园里，人人争当美少年，处处都有真善美。

厉害了 我的团

栏目记者 禹萌萌

科学训练 因材施教

幸福路小学「幸福篮球社团」本期社团：



老师进行战术讲解

篮球是一种促进身体全面发展的运动。孩子接触篮球运动既可以强身健体，也可以使个性、自信心、审美情趣、意志力、进取心、自我约束能力都有很好的发展，还有利于培养勇敢顽强的斗志和团结合作的集体主义精神以及尊重对手、公平竞争的道德品质。

幸福路小学从1998年开始篮球活动以来，篮球成为了学校的体育文化，平常体育课上会经常性进行篮球训练，每年都会举行以班级为单位的篮球比赛，每逢组织比赛，师生们更是全体参与，热情高涨。在此基础上，学校通过层层选拔成立了“幸福”篮球社团，进行更专业系统的训练。“幸福”篮球社团根据成员年龄段分为U8、U10、U12三个梯队，针对性地制定不同的训练方案。每天下午进行一个半小时的训练，寒暑假也不休息。每套训练方案都非常详细，不仅有每天的训练内容，还包含每天训练的具体动作和训练动作的目的，教练每天都会向家长反映训练进度，家长可以清楚地感受到孩子的进步。

幸福路小学体育组组长袁超老师说：“我们学校建校时间长，不仅有系统的训练方案，还形成了一些传统，不管哪个教练带这些队员，传统都会传承下去，比如帮带的传统，高年级孩子会主动带低年级孩子，等高年级孩子毕业后低年级孩子继续帮带下一级。比如赛场上的拼搏精神，高年级孩子在赛场上的拼劲儿也会带动低年级的孩子。”

累累硕果

2011年10月，获二七区中小学生篮球赛男子第一名，女子组第一名。

2012年7月，获全国U13“苗苗杯”篮球赛女子组第一名。

2013年4月，获二七区小学生篮球比赛男子组第一名，女子组第一名。

2014年7月，获全国“苗苗杯”篮球比赛男子组第九名。

2015年10月，获二七区小学生篮球比赛男子组第一名，女子组第一名。

2016年~2019年，四次获郑州市中小学生篮球联赛一等奖。



认真训练

加油 我的团

“篮球看起来虽然简单，但是练起来其实特别难。尤其是胯下运球和背后运球最困难，我一直学不会。我在学校训练完后回家加练，周末约着朋友一起加练。”——五一班 谢子言

“我刚开始学篮球的时候想放弃，但是母亲非常支持我打篮球，我现在已经是篮球队的小队长了，还会教其他小朋友打篮球。通过打篮球我学到不放弃、勇于拼搏的精神，知道了要克服困难，不害怕才能做得最好。”——六三班 吴昊

当代师者

栏目记者 禹萌萌

与孩子们共同感受音乐的魅力



王颜：金水区凤凰双语小学音乐老师
师说：教育意味着，一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。

自从2012年踏上教师的工作岗位，七年来，她全身心地爱学生、爱教育。她时刻要求自己在音乐的教育实践过程中用爱心呼唤爱心，用真诚撞击真诚，用高尚塑造高尚。她，是金水区凤凰双语小学的音乐老师王颜。她说：“在我的眼里，教师是一个幸福的职业。”

一个学期要带十个教学班，其中的辛苦自不必言说。既有一年级的小朋友，又有五年级的大孩子，由于教学涉及的年龄段不同，王颜在不同的音乐教学中也有着不同的方式与方法。对待小朋友，她平和、亲切又带点宠溺。对待大孩子，她包容、温暖、与他们亦师亦友。

一年级的音乐课更是一种启蒙教育，要注重培养孩子们的兴趣。因此，在小朋友们的课堂上，王颜总会在课堂里融入游戏、儿歌或简单的律动，有时还会把歌曲里的故事讲给孩子们听。“比如在学习《小青蛙与癞蛤蟆》这首歌曲时，我让孩子们在听完，根据故事里的描述来模仿歌曲中动物的形态。”一堂普通的音乐课因为有了孩子们的充分参与而变得更加活泼、灵动。

在王颜的眼里，音乐对孩子来讲更是一种陪伴，可以表达他们的情感，也能够使他们变得更加自信。“移风易俗，莫善于乐”，一切艺术之中，音乐对于情感影响最大。因此，对于高年级的大孩子，她则更加重视音乐的育人功能。“我常常在课堂上与孩子们分享《经典咏流传》栏目里的歌曲，比如《亭亭山上松》等，他们既能感受到其中的诗词文化，体验其中的励志情感，又因



演唱者是体育明星孙杨而更有学唱兴趣。”

她是孩子们的音乐老师，更是孩子们的知心老师。班里的一孩子在音乐期末考试中，因为不擅于吹葫芦丝而总是无法过关，看着孩子快要急哭了的小脸，担心这样的状态影响第二天其他学科的期末考试，王颜走到她的身边告诉她：“老师先为你保留这次成绩，等所有学科的期末考试结束后，你再来重新考音乐。”一声谢谢老师，道出了孩子的无限心声。

冰心曾说，爱在左，情在右，在道路的两旁，我们随时撒种，随时开花。七年来，王颜总是从孩子的角度出发，为孩子们着想，在带领他们感受音乐魅力的同时，也尽一切可能地给孩子们给予理解、宽容、尊重和爱。

记者手记：除了担任音乐老师，王老师还是学校舞蹈社团的辅导老师，她用自己的特长与责任带领孩子们遇见更好的自己。她说：“对我而言，对我的孩子们而言，我们就像是一个不完美的巨人，带着一群不完美的孩子，追寻在完美的道路上。”