



# 快乐暑假 我有规划

本报记者 李杨

孩子们期盼已久的暑假终于到来了。长达两个月的假期,既是休闲放松的好机会,也是孩子们最佳的提升期。怎样才能让孩子的暑假生活更规律?如何安排假期时间才更合理?“双减”后的假期,该如何提升孩子的自我学习能力?……面对不少家长的疑问,本报记者专门采访了我市部分学校经验丰富的老师,为大家支招,为暑假赋能,帮助孩子们度过一个积极、丰富、有益身心的假期。



## 科学规划假期生活

漫长的假期,既是难得的休息调整期,也是习惯养成与巩固的关键期。采访中,不少老师表示,假期伊始,一份科学合理的假期计划必不可少。凡事预则立,不预则废。只有早作计划,合理安排,才能度过一个收获满满的假期。那么暑假计划如何制定,有哪些需要注意的问题呢?

郑州市第七初级中学教学副校长闫凯告诉记者,一份好的计划要遵循目标明确、难度适中、布局恰当的基本原则。在制定计划之前,要对自己有个评估,看看自己有哪些成长中的优势是值得发扬的,有哪些成长目标是希望在暑假得到实现的。在制定计划时,父母可以一起参与讨论修正,不仅可以给孩子更好的指导,也可以促进亲子关系更加融洽。计划难度不能过高,过高容易压倒自己,但也不能过低。假期里的临时状况很多,没有变通的时间和空间,反而容易引起焦虑。所以节奏不能过紧,单位时间内强度不能过大,否则超过了自己正常执行的承受能力,就很难坚持下去。“假期毕竟有限,当我们把所有想要的全部内容安排进去,就发现计划制定得太大、太满,没有核心焦点。”闫凯建议同学们把想做的、应该做的事情全都列出来,按照重要性和紧急程度排一下优先级,将优先级最高的3至4件事作为假期的关键任务,优先完成。

一份科学合理的暑期计划,内容也应该是丰富多彩的,包括学习规划、体育锻炼、社会实践等多方面的内容。闫凯建议同学们在放假之初大致前瞻一下,有多少时间可以用在学习上,比如说暑假总时长为60天,你大概有50天的时间可以过规律的学习生活。要计划好在这50天中多长时间来学习,多长时间来参加体育锻炼,一个小时参加社会实践,建议把学习时间和体育锻炼、社会实践每天穿插进行。比如说学习两个小时进行一个小时的体育锻炼,再进行两个小时的学习,然后进行社会实践,就会获得更高的学习效率。

“执行过程中也要注意长期与短期计划相结合,自律和他律相结合,不断增强自我约束力,促进自主成长。可以借助同伴的力量,建立假期互促小组,互相督促计划的执行。计划执行过程中可以不定期复盘,有新的想法和现实情况,可以适时进行计划的调整。”闫凯提醒各位同学,任何计划的实施,都会遇到一定的困难,心理上要充分意识到这种困难的存在,并有意识去克服它。成长是一个长期的过程,今天的努力,并不能在明天就得到回报,量的积累才能引起质的飞跃。因此,一时看不到进步也不要心焦、不要气馁,更不要轻言放弃。相信坚持一定能产生奇迹。

## 阅读是最好的“补课”

孩子学习成绩不好怎么办?不少家长习惯了在假期给孩子开小灶补课。但其实,这种方式只能短时间解决孩子眼前的问题,却给不了孩子足够的营养。就算靠补习、刷题、反复训练而提升了成绩,也是以耗尽兴趣和体能为代价的,孩子在接下来的学习中仍然会后继乏力。尤其是“双减”之后,学习能力的重要性更加凸显。

苏联著名教育家苏霍姆林斯基说过:“阅读是对学习困难的学生进行智育的重要手段。学生学习越感到困难,在脑力劳动中遇到的困难越多,他就越需要多阅读。”采访中,一些老师建议,与其花钱给孩子补课,还不如从小培养孩子的阅读兴趣和习惯,因为阅读就是最好的“补课”。当孩子爱上阅读,有了良好的阅读习惯,在自主阅读中感受到快乐,学习能力就会得到很大的提升,学习各个科目自然也能收到事半功倍的效果。

管城回族区春晓小学校长贾慧娟强烈建议在假期里增加孩子的阅读,尤其是增加整本书的阅读、亲子阅读或者亲子共读。

“如果年龄比较小的孩子,可以是亲子阅读,每天晚上定时给孩子读上一两本绘本,或者和孩子一替一段地去读、去分享,这样既能增强阅读的兴趣,也可以增加亲子关系。对于三年以上的孩子,建议亲子共读,或给孩子推荐整本书的阅读。亲子共读,顾名思义就是家长和孩子一起去读一本书,可以比阅读的速度,分享阅读中间的感受,甚至是思考。其实,这就是让家长潜移默化地去引导孩子,既要阅读还要有思考,同时,增加孩子的眼界、思维的高度。”贾慧娟提醒,这个时期的孩子,可能会专注于其他的活动,慢待阅读。这个时候,就需要家长用一些小技巧来激发孩子的阅读兴趣,比如说如果迟迟不见孩子翻书,家长可以比孩子读得稍微快一点,然后很夸张地表达对书中的兴趣,激发孩子,跟上家长的阅读步伐。

“而对于高年级的孩子或者阅读能力强的孩子,可以鼓励他们去阅读整本书,阅读名著,阅读经典。越是经典的,它的滋养越长久越深远。这一阶段的阅读更关注的是阅读内容的质量。”贾慧娟说。

## 生活处处皆是课堂

人生不是百米冲刺,而是漫长的马拉松,孩子的学习也不是一朝一夕的事,需要循序渐进、持续给力。采访中,一些老师认为,校园生活可以让孩子们系统地学习科学文化知识,而假期生活,同样可以让他们增长知识,提高能力。没有了课业负担和压力,将近两个月的自由时间,其实也是最好的提升期,如果能好好利用起来,相信同学们一定会有所收获。

“暑假是孩子进行生活实践的最好时机,希望同学们可以好好享受一下‘双减’后的假期。”二七区幸福路小学校长景松峰表示,暑假毕竟是假期,还是要以休息和调整为主,课外班尽可能少上,完成适量的假期作业即可,可以多花一些时间来“动手”,体验一下生活。可以学学收纳、整理房间,提高照料自我的基本生活能力;可以和家长去菜市场买菜,一起烹饪美食,享受生活的快乐;可以独立策划一次旅行,外出走一走,开阔视野,培养与人交往的能力;还可以开发一些新的技能,例如学会玩魔方、打绳结,等等。

据介绍,幸福路小学教育集团一直致力于“生活力”校本课程的开发与实施,为学生们开展了丰富多彩的“生活力”课程教育及实践活动,要求孩子不仅要

处理日常生活琐事的能力,还要拥有自我成长的能力、服务国家的意识、改造社会的理想,为学生看见生命、理解生命,理解生活、接受生活、科学地选择并享受生活打下坚实的基础。在暑期,该校也为每位学生制定了“生活力”暑期作业清单,例如坚持收看《新闻联播》、学会两种菜肴的制作方法、和父母进行一次户外旅行、学习一种体育技能等,通过实践活动、家务劳动、主题阅读、体育锻炼、项目式学习帮助学生获取生活力,拥有充实的暑期生活。

采访中,不少老师也表示,假期正是培养孩子劳动能力的最好时机。劳动不仅可以促进孩子的智力发展,培养孩子的创造力、责任心和担当意识,也是学生自我教育的重要渠道。因此,家长可以于暑假期间,多教孩子做几道家常菜或烘焙糕点,让他们学会整理房间、洗涤餐具、养护植物等,分担一些家务,通过丰富的劳动体验逐步成为能将生活调制得有滋有味的小“生活家”。此外,暑假也是学生拓宽视野的好时期,建议家长可以陪伴孩子一起,用脚步丈量祖国的大好河山,领略千年中华传统文化,让彼此都在旅行中获得别样的成长。

## 暑期安全不容小觑

快乐过暑假,安全不放假。每到假期,安全问题都是各校反复强调的。金水区优胜路小学、二七区马寨一中等学校,纷纷通过多种方式向学生、家长发布安全提醒。

天气炎热,降雨强度加大,溺水事件进入高发期。学生和家一定要牢记“六不”原则,远离溺水风险,即: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。此外,不在江河湖塘等水边、亲水平台、工地水坑等区域玩耍、嬉闹;不捡拾掉入河道等水域的物品,不在江河湖塘边洗手、洗衣服、抓鱼虾、抓青蛙等。如果发现同伴溺水,立即寻求成人帮助,不盲目手拉手或下水施救。

当前疫情防控形势依然复杂,师生、家长要严格落个人防护责任,自觉做好体温监测,做好个人和家庭防护;规范佩戴口罩,保持合理间距,减少聚集,养成勤洗手、常通风等良好行为习惯。假期期间要科学进食,饭前便后勤洗手,防止传染病的发生;不购买食用“三无”食品、过期食品;生吃瓜果要洗净,不吃腐烂、变质的食物,节制冷饮,不暴饮暴食。要确保充足睡眠时间,坚持适当体育锻炼,保持良好的、充沛的精力。

出行安全要注意。要自觉遵守交通规则,注意交通安全。不要在马路上游玩嬉戏、横穿马路和闯红灯。穿越马路或十字路口务必做到一看、二慢、三通过。在乘坐汽车、火车、船舶、飞机等交通工具时要遵守规则,坚决不乘坐“黑车”等非法交通工具。未满12周岁的中小学生严禁骑自行车,未满16周岁的中小学生严禁驾驶机动车,未满18周岁的学生严禁驾驶摩托车。家长带孩子外出的,要按照疫情常态化管理规定,合理安排;同时,要及时关注有关部门安全特别提醒,确保安全。严禁在马路边玩球类等器械,走路时严禁追逐打闹,避免交通事故。

放假在家要掌握用火、用电知识,特别是燃气点燃后,不要离人,防止开水把燃气浇灭后引起的燃气中毒、火灾及爆炸事件。使用电器要正确操作,不挪动带电电器,湿手不触碰电器;不要违规操作,时刻注意用电安全。不要胡乱触摸电器、电线,注意雷雨天气不要打开电视机、电脑等电器,以免发生意外。未成年人不要独自使用燃气,以免引起火灾。不得在家玩火,不要在变压器、配电箱、危险品存储仓库等附近玩耍,也不要到野外玩火。

暑假处于雨季汛期,不要在下暴雨、打雷、大风期间外出,远离山、河、水塘、水库边等危险区域,防止遭遇暴雨、大风、雷击等危险。当前黄河正值泄洪期,流量较大,假期不要进入黄河滩区及黄河大堤沿线捕鱼、逗留、游玩,不要进入滩区及河心滩活动,严防事故发生。关注天气预报及安全预警信息,学习安全知识,出行前采取必要防范措施。

## 记者进校园 笃行强“四力”

栏目记者 李杨

## 编者按

为了更好地讲述发生在校园里的精彩故事,更鲜活地反映郑州教育人建设高质量美好教育的奋斗实践,本报以“能力作风建设年”活动为契机,推出《记者进校园 笃行强“四力”》栏目,深入校园一线,讲述郑州教育好故事,传播郑州教育好声音,用实际行动强“四力”、担使命,弘扬美好教育正能量,唱响美好教育主旋律。

# 航空港区思存路小学 德润生命 赋能成长

## 静享田园之乐

5月26日,阳光灿烂,泥土飘香。思存路小学的孩子们在班主任的带领下,来到“一米田园”实践基地,开展“劳动体验,收获成长”绿色生态收获和种植活动。活动中,学校还对本学期评选出的“种植小能手”和“种植优秀班级”进行了表彰。

在一一了解植物的特点、学会辨认各种植物成熟的样子之后,同学们就开始收割了。他们拔莴笋、采生菜、割油菜,收获大葱大蒜,在欢声笑语和相互合作中体验收获的快乐。将田中的植物全部收割完毕后,同学们又忙着松土、浇水、施肥,在田里栽上荆芥苗等植物。看着自己的劳动成果,很多孩子兴奋地说:“平时这些植物都不知道怎么种植与收获,今天终于体验到了!”虽然他们脸上流着汗,双手沾满泥土,但眼睛里流露出的好奇与满足是课堂上无法看到的。活动后,孩子们还把田里收获的蔬菜带回家中,在父母的指导下亲自制作成了一道美味佳肴。

据介绍,“一米田园”是学校在校门东侧专门开辟的一块劳动教育实践基地,希望孩子们

能走进田园,体验劳动的辛苦,享受收获的快乐,在增长见识的同时感受劳动的不易。学期初,学校举行“一米田园”种植实践活动启动仪式,让各班老师带领学生根据植物生长特点和规律进行种植体验活动,孩子们实践掌握“翻土—整地—施肥—播种—管理”种植步骤并进行劳动体验,各班每天定时进行浇水维护管理,并分小组进行植物观察,学期底进行收获评比活动。

通过一个学期的种植体验,同学们亲历了播种、长叶、开花、结果的过程,认识了农作物,了解了植物的生长特点,学会了更多的劳动技能,在感悟大自然的奇妙、理解人与自然和谐相处之道的同时,也懂得了珍惜和分享劳动果实。

## “萌宠”快乐相伴

随着生活水平的日益提高,孩子们在物质条件丰富的情况下成长,成为家庭的核心,备受父母、长辈的溺爱。在这样的环境下,孩子们会渐渐产生依赖,变得娇气、孤僻,缺少独立自主及开心的玩伴。为了让孩子们的生活贴近自然,抽掉电视、手机、电脑、不健康的零食和习惯等,思存路小学利用孩子们爱护小动物的天性,

在花园一角开辟“萌宠乐园”,开展“小小养殖户”综合实践活动,让孩子们在喂养萌宠和小黄鸭的过程中,了解动物习性,和动物交朋友,在学会保护动物的同时,获得更多的童真和快乐。“萌宠乐园”每周由一个班专门负责喂养和打扫。孩子们特别喜欢,经常跑到养殖区进行观察。在喂养过程中,他们逐渐发现并总结出了一些喂养的经验。比如,兔子特别喜欢吃青草、红萝卜、白菜、生菜、菠菜等;小鸭子喜欢吃生菜、紫甘蓝、白菜等;而小米、玉米糝,兔子和鸭子都喜欢。它们的食量惊人,一天大概能吃30斤的蔬菜。喂养和观察的过程中,孩子们不仅了解了小动物的习性和生长过程,真切感受到了它们的生长变化,更培养了爱护小动物的情感。

经过一学期的精心喂养,“萌宠乐园”最初的8只萌宠已经增加到了21只兔子;8只毛茸茸的小黄鸭也已经长成了8只大白鸭。暑假来临,为了进一步增强学生的爱心和责任心,学校开展了萌宠领养活动,通过自愿申请领养和面试等环节,为萌宠找到了新的主人,并专门举行了萌宠领养仪式。一个个小主人抱着自己心爱的宠物,露出灿烂的笑容,相信他们一定会用心照顾好新的“家庭成员”。

## 记者手记

“想要养好鸭子,饲料最关键,不同时期的鸭子饲料也是不同的。”“不能给兔子吃太冰、太烫、太辛辣或煮熟的食物,也不要随意摘取路边的花草草来喂兔子”……经过一个学期的喂养经历,孩子们已经积累了丰富的“萌宠”喂养经验。最好的教育永远是真实的教育,德育必须源于生活。思存路小学通过“一米田园”种植区和“萌宠乐园”养殖区实践基地开展的体验式德育,注重学生的主体地位,注重教育的过程,让学生在体验中感悟,在感悟中成长,也让德育更富魅力和效力。

劳动教育是国民教育体系的重要内容,是学生成长的必要途径,具有树德、增智、强体、育美的综合育人价值。为深入贯彻落实《中共中央国务院关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》《郑州市推进大中小学新时代劳动教育方案》等文件精神,郑州航空港区思存路小学坚持开展劳动教育,打造“一米田园”种植区和“萌宠乐园”养殖区实践基地,为学生提供了劳动实践的平台,也给他们的童年生活留下了美好的回忆。



老师带领学生辨认成熟收获的植物



种植体验



萌宠领养仪式