

# 让孩子在假期快乐成长

本报记者

暑假来了，怎样安排孩子的假期生活，成为家长们近期的一大课题。既想让孩子在暑假里快快乐乐地玩，又想让他们在学习上查漏补缺，还想通过专门的培训班来培养特长，这是家长们普遍的想法。在这方面并没有标准答案。记者就此采访了几位家长。

报喜欢的兴趣班

小学一年级的萱萱小朋友，暑假里有个大计划：要把自己的羽毛球水平好好提高一下。为此，她打算每周练5次羽毛球，每次练一个半小时。萱萱妈妈说，羽毛球对女儿的身心健康起了很好的作用。萱萱小时候身体比较弱，曾因肺炎住院两次，后来妈妈就有意识地带女儿参加体育运动，增强体质。上幼儿园中班以后，萱萱开始上羽毛球培训课，见她打得不错，妈妈就给她多报了一些课，从周一到周五，每天放学以后先打一个半小时的羽毛球。后来，萱萱的羽毛球越打越好，还参加了羽毛球比赛。今年暑假里，她依然会坚持羽毛球训练，期待自己能打得越来越好。妈妈说，到高年级以后，可能就没那么多时间打羽毛球了，所以她对女儿的选择很支持。至于是否要把它发展成一门特长，要看女儿以后是否还这么喜欢。

如果女儿想继续学，她会继续支持，假如女儿不想学了，她也会尊重女儿的意见。这个暑假里，除了羽毛球以外，萱萱要上的其他兴趣课程也是自己选择的，是跳舞和画画。妈妈说，这都是女儿喜欢的。所有的暑期课程都会在7月底结束。妈妈还计划在做好防疫的前提下，带女儿出去走走，领略祖国的大好河山。

安排时间是门学问

三年级学生程程的暑假计划里有一个夏令营，还有一次研学，这些都是他妈妈提前一个多月确定好的。8月以后，妈妈为程程安排的是实践和旅游。8月8日到14日会与几个小伙伴一起去参加少年军事夏令营。8月15日左右，则会去亲子游。妈妈提前在网上查了攻略，设计了一条文化研学路线，体验坐绿皮火车，走茶马古道，游三峡，探访荆州，参观渣滓洞、白公馆。每去一个地方，妈妈都会让他先看看相关的书籍，玩的时候就能进行主题研学。

今年虽然还有疫情，但妈妈还是觉得需要带孩子出去走走。选择比较安全的区域，做好防护措施，祖国的大好河山还是要去看的。除此之外，程程今年暑假还提前一个月安排好了学习计划。他的字不够好，

所以专门安排了练书法；英语口语也要练。此外，他还要去游泳，让身体变得更加健壮。

为下学期早做准备

今年秋季开学以后，可可就要升入六年级了。她的妈妈说，这个暑假里，除了一周的旅游之外，其他的时间都会留在本地，兴趣班基本上不报了，会留些时间给孩子游泳、画画、爬山、去游乐场，每天大部分的时间还是要用来学习，而且是自主学习。

语文方面，小可要提前预习六年级上学期的课文；数学方面，小可则要自学六年级的功课，完成一些练习卷。英语除了课外班，每天自己也要在家精读，打算好好梳理一下英语语法，并开始练习英文写作。

妈妈说，女儿早就制订了读书计划，今年暑假的重点是读历史类书籍，尤其是清代历史，已经选了好几本书，她打算与女儿一起读。此外，女儿还打算自学《世说新语》，提升语文素养。

## 课堂内外

## 让孩子过一个快乐、安全、充实的暑假

吴昊

暑假来了，孩子们暂时告别了学校，告别了老师。如何安排好孩子的暑假生活，让他们既能快乐休假又能收获丰满？很多家长立刻感到这是一种挑战。这种感觉是好的，说明这个问题确实值得认真对待、好好思考、精心安排，在尊重孩子、关注成长的前提下，合理、科学的暑假，能让孩子们更加健康地成长。

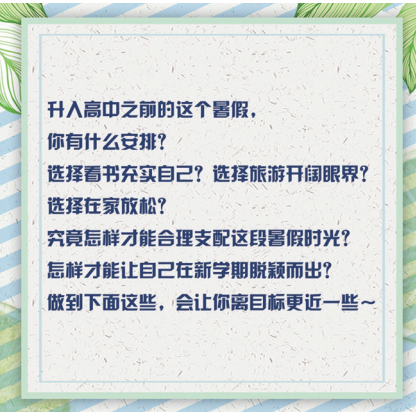
尤其是在疫情之后，学习本身也发生了很大的变化，但无论环境如何变，学习和成长并不会停止。暑期，可以好好休息锻炼身体，可以发展爱好提升艺术修养和技能，可以参与社会实践了解各行各业，可以跋山涉水增长见识，可以对感兴趣的某个领域展开自学，可以干家务照顾家人，当然，也可以适当参加辅导班，补足短板。

需要注意的是，社会上的培训班存在良莠不齐的情况，家长要谨慎选择，选择有资质、可靠的培训班，适当安排。今年教育部作出了进一步加大对校外培训机构的治理力度的部署，要求加强对辅导班的监管，让辅导班更规范化、合理化，切实减轻学生过重的校外培训负担，维护家长合法权益。因此，家长也需要结合自身实际，找到一个真正适合自己家孩子的辅导班，才会收到理想的效果。

同时，也要注意防疫，注意安全，严防发生交通、溺水等事故，让孩子过一个快乐、安全、充实的暑假。

## 为您支招

@准高中生：  
如何合理支配暑假的时间？  
几张图片告诉你



升入高中之前的这个暑假，你有什么安排？  
选择看书充实自己？选择旅游开阔眼界？  
选择在家放松？  
究竟怎样才能合理支配这段暑假时光？  
怎样才能让自己在新学期脱颖而出？  
做到下面这些，会让你离目标更近一些~

### 一、每天保持良好作息

即使考试结束了也不要对自己过分放松要求，  
可以给自己制定一个健康的作息计划，每天早睡早起，  
保持规律作息能让人精力充沛。

### 二、坚持锻炼身体

长期伏案学习，很多同学难免会出现发胖、体力下降等情况，  
趁这个暑假制定好计划，  
科学运动减肥吧！  
每天坚持锻炼身体，也会帮助你更好地适应高中节奏。

### 三、提高英语水平

高中期间的英语科目，  
考查学生英语词汇的储备和学习方法的掌握情况。  
暑假里的这段时间，同学们可以将提升英语能力列入日程表，每天坚持背单词，增加英语词汇量。

### 四、保持阅读习惯

这段时间建议大家要培养阅读的习惯，将自己之前没有时间阅读的书籍重新拿出来看，也可以记录下自己的读书心得。

### 五、看几部优秀的电影

相信由于复习备考，很多同学很久没有静下心来认真看几部好电影了，一部优秀的电影能给人带来很多触动，暑假里可以找个时间，准备零食饮料，静下心来细细品味光影里的故事。

(据新华网)

## 写作

## 点燃一盏心灯

宋梅花

写作，点燃你的一盏心灯。写作可以成为一种爱好，也可以培养成一种习惯，是个人一辈子可以值得去做的一件事情。

写作，是情感的一种表达方式。可以把内心的想法化成文字与人共勉。古代的人称有文化的人为先生，是种尊称，平时多为人撰文写字，不失为一种乐趣和一种风雅。古代的诗词情感表达和诗词结构，至今仍让现代人喜欢并学习。

写作是各种学科的基础。更是语文所有基础的综合，从最小的字、词、句、段到整篇文章的结构布局，都体现了语文学最基础的训练。有句话这样说：得语文者得天下。细想是有道理的，再一细想，能不能说成得作文者得语文？写好作文，是考验语文是否学得好的关键。语文，则能为学好各种其它学科打下良好的理解能力的基础。

写作，蕴含在生活中。学写作，先要学会观察生活。在生活中发现，在生活中观察，然后产生思考，进行写作，这是个循序渐进的过程，

在这个过程中，思想得到升华，文字基本功得到训练。俗话说拳不离手，曲不离口。写作，就要一直去写，不停地写，在写中学，在学中写，不断磨合，最终发出光亮，找到前行的目标。这个过程需要一种坚持，做好一件事，首先就是坚持，坚持，是做好一件事的前提，时间，则是检验坚持后学有所获的尺子。所以，坚持写作，从生活中找到写作的着笔点，很重要。

人要学习，才能拒绝无知。所谓活到老学到老，就是这个意思。生活是在不停地变化着的，我们在学写作的过程中要不断地去学习新的知识，吸收新的营养，补充新的血液，那么我们就可以在写作上自如应对，笔下生花，写出妙章。写作是能让人觉悟、觉醒，并能够分析、判断、认识、总结自己的不足之处，以便在人生路上更好地前行。写作更是人生的一种修炼，有了写作，就点燃了一盏心灯，照亮着人生行进的路程。

(作者系张家界金海实验学校小学部教师)

## 寒窗夜话

## 登梅家山

向俊娜

放假了，妈妈带我们姐弟俩去了趟梅家山。

来到山脚下，心里就暗自打了退堂鼓。去年山洪暴发，伴着泥土如野马一样将台阶摧毁了，整顿之余，特意将台阶间高度差减小，使游人来往更加安全。每级台阶也就是一瓶水的高度，但从下往上看，粗略估计也有一百多级。正值午后，夕阳打在台阶上，四射出耀眼的光芒。霎时，弟弟几个箭步，就上了五六级，转过身来，朝我们呲牙咧嘴地笑。妈妈在旁鼓励，向弟弟竖起大拇指，我也苦笑着，缓缓把腿抬起来，悠悠地向上攀去。弟弟见状，马上回头，又像猴似地奋力向上窜。

起初只觉得轻松，看到弟弟慢下来的身影，我心中不禁暗笑：小屁孩，刚刚不还在得瑟吗？怎么这点石阶也爬不上啊？但渐渐地，我的腿像灌了铅似的，愈来愈沉重了，小腿也酸得厉害。但是碍于面子，我咬牙坚持着，时不时用手撑着腿。距离目标越来越近了，只怪这太阳，把我的脸晒得通红，额边的汗水止不住地往下流。我迈出了最后一步，呵，终于到第一层了。此刻，我大口喘着粗气，双腿也在不停颤抖。

休息片刻后，我们商议要登上山顶。夕阳无限好，只是近黄昏。渐渐西下的日色，被梅家山的佳木给隐没了。伴着温婉的晚风，我的疲惫已消去了大半。一路上，树林阴翳，秀而繁阴，仿佛明净蔚蓝的夜空相连在了一起，脸上的汗水很快被风夹杂着带走，顿时清爽了不少。途中遇见一只野猫，黑白相间，甚是好看，不过它很是警惕，随时用它灵巧的明珠观察着四周。忽地，几片树叶轻轻落下，它便一下子不见了。

会当凌绝顶，一览众山小。我们终于如偿攀上了山顶。此时，桑植县城尽收眼底。夜幕降临，脚下群星闪烁，隐约还有悠扬的音乐传来，街道上人车川流不息。我如临汨罗若那天上的街市一般，早已陶醉在迷人的夜色里了。

夜，静悄悄的，只有美丽的月牙在天上笑。我们在月光下蜗行摸索着下山，相比上山的狼狈模样，现在可真是悠然自得，我的心情舒畅极了。都说胜利是留给坚韧的人，希望下次再来梅家山争分夺秒享胜利！

(作者系桑植县利福塔中学157班学生 指导老师：覃葛)

## happy 星期八

教育部：

## 暑期托管以看护为主 不得组织集体补课、讲授新课

暑假来临，为满足广大家长需求、解决学生暑期看护难问题，引导和帮助学生度过一个安全、快乐、有意义的假期，近期一些地方推出了暑期托管服务，这是减轻家长负担、解决人民群众急难愁盼问题的创新举措，是加强教育关爱、促进学生全面健康成长的有益探索。为此，教育部7月7日发布《教育部办公厅关于支持探索开展暑期托管服务的通知》，要求暑期托管以看护为主，不得组织集体补课、讲授新课。

通知要求，为引导支持有条件的地方积极探索开展暑期托管服务工作，一是鼓励学校积极承担。地方教育部门要从本地实际出发，鼓励有条件的学校积极承担学生暑期托管服务工作，并作为学党史、为人民群众办实事的重要载体。同时，积极会同共青团、妇联、工会、社区等组织，通过多种途径、多种形式提供学生暑期托管服务。二是引导教师自愿参与。地方教育部门和学校要积极引导和鼓励教师自愿参与学生暑期托管服务，不得强制。对志愿参

与的教师应给予适当补助，并将志愿服务表现作为评优评先的重要参考。要统筹合理安排教师志愿参与托管服务的时间，保障教师权益，既要保障教师暑假必要的休息时间，也要给教师参与暑期教研、培训留出时间。三是坚持学生自愿参加。暑期托管服务主要面向确有需求的家庭和学生，并由家长学生自愿选择参加，不得强制要求学生参加。地方教育部门和学校要主动向家长宣传告知具体安排。同时，积极引导家长关心重视孩子暑假生活，尽量抽出一定时间，加强亲子陪伴、交流互动，使孩子的暑假生活更加丰富多彩。四是合理安排服务内容。托管服务应以看护为主，确保学生能够得到充分休息。提供托管服务的学校应开放教室、图书馆、运动场馆等各类资源设施，在做好看护的同时，合理组织提供一些集体游戏活动、文体活动、阅读指导、综合实践、兴趣拓展、作业辅导等服务，不得组织集体补课、讲授新课。五是积极拓宽资源渠道。有条件的地方和学校在托管服务中，要充分利用当地红色

教育基地、博物馆、文化馆、科技馆、青少年活动中心等社会教育资源；要积极吸纳大学生志愿者、社会专业人士等参与学校托管服务。六是坚持公益普惠原则。地方教育部门要会同有关部门完善暑期托管服务经费保障机制，可参照课后服务相关政策，采取财政补贴、收取服务性收费或代收费等方式筹措经费。实行服务性收费或代收费的，收费标准由地方教育部门商有关主管部门制定，并向社会公示，做好宣传工作，学校不得违规收费。七是切实保障师生安全。地方教育部门和学校要完善安全管理制度，明确参与托管服务人员安全责任，制定安全应急预案，加强安全卫生教育和常态化新冠肺炎疫情防控工作，消除托管场地安全隐患，确保师生人身安全。

(据新华社)

## 教育传真

(据新华网)