

孩子的暑假不应只有作业和课外班

50天的暑假怎么过 请来听听校长和园长怎么说

根据石家庄市教育局《关于做好2021年中小学放暑假工作的通知》，昨天起，石家庄市中小学(含幼儿园、中等职业学校)正式开启暑假生活。50天的暑假，如何安排孩子的暑期生活成为家长普遍关注的话题。记者了解到，早在放暑假前，大多数家长就给孩子排出了周密的暑假计划表，大致包括课外班、夏令营、旅游等。可是，孩子自控能力差，又因家长上班缺乏监管，特别是电子产品的诱惑，让家长们忧心不已。对此，记者采访多所学校、幼儿园的校长、园长，请他们针对不同年龄的孩子提出一些建议。

□本报记者 安迪 赵晓华

故事一 母女俩制订了一份暑假计划表

11岁的女孩兜兜9月份开学就要读六年级了，妈妈和她一起制订了非常详细的暑假计划表。整个暑假，兜兜除了完成语数英三科的暑期作业外，妈妈不但给她报了一个夏令营，还报了课外班。“孩子明年就‘小升初’了，今年这个暑假对于她来说真的很重要。”兜兜妈妈说。

为了方便孩子执行，兜兜妈妈把女儿的暑期计划做成了表格。见过这份表格的人，都感觉各项安排井井有条，很有目的性和规划性。如果照此一项项全部完成，兜兜这个暑假可谓非常充实，学习上也会很有收获。为了让这个计划能够尽量完成，兜兜妈妈还给孩子准备了一个自律本，自己规划每一天的安排，她说，女儿最近几天已经按照计划开始实施了。

“我之所以安排这么周密的计划表，就是因为家里没有人帮忙管孩子，而兜兜一个人在家绝对抗拒不了电子产品的诱惑。”兜兜妈妈说，孩子最大的特点就是三分钟热度，前几天计划执行得很好，一段时间之后就松懈了。为此，大多数时间，她都是带女儿到公司上班，在自己身边孩子的执行力还强一些。

对于妈妈的暑期安排，兜兜也有自己的看法。“我理解妈妈的心情，也知道她都是为了我好。可是好不容易盼来的暑假，被各种课外班和作业充斥着，心里也有些不愿意。”兜兜说，虽然妈妈给报了夏令营，可也是以学习为目的的游玩，她多少有些不情不愿。

故事二 手机和平板让妈妈最是头疼

手机、平板等电子产品对孩子的诱惑一直以来都是家长们最头疼的问题，暑假里这个问题更加凸显。刘女士有两个孩子，老大是男孩，今年9月份即将升入初中，小女儿马上就要升入小学四年级。小女儿的暑假已经安排好了：7月舞蹈考级集训，语文、数学和英语的课外班。8月上半月长途旅行一次，下半月在家收收心。“周围的孩子都是这么安排，咱们也不能落后了。”刘女士说。

别人要排一个孩子的暑期计划，刘女士得安排两个，真有点儿忙不过来。刘女士和老公两个人都很忙，没时间陪孩子。她说，现在儿子不怎么用管了，很多课外班可以自己去。可是小女儿暑假有些兴趣班的接送，还是问题。不过，和如何接送孩子相比，如何管理孩子对手机和平板的使用，才是她暑假最头疼的事情。为了让两个孩子少碰这些电子产品，她每天都在费尽心思地藏。“家里能藏的地方都已经藏遍了，真希望有个能管理他们的好方法，也希望



■假期怎么过得有意义，还是要听专家的。(资料图片)

能有专家给支个招儿。”刘女士说，真是一个不注意孩子们就拿着手机和平板玩半天。

说法

全身心陪伴才能促进孩子健康成长

兜兜妈妈和刘女士面临的暑期难题具有广泛代表性，对此，受访的多位校长、园长一致认为，孩子在成长的道路上离不开家长的陪伴，孩子们的暑假不应只有作业和课外班，只有全身心陪伴才能促进孩子健康成长。针对不同年龄孩子如何过暑假的问题，资深的教育工作者也给出一些建议。

【幼儿园段】陪伴孩子共成长

推荐校(园)长：长安区第六幼儿园园长范蕊

暑假建议：每个孩子都是独一无二的，成长的需求和轨迹也有所差别，建议家长协助孩子制订并落实好以下5个计划，陪伴孩子共成长。

一、读几本书

3-6岁是培养阅读习惯的黄金时间，把阅读安排进一日计划中，鼓励孩子多阅读、多思考。

二、讲几个故事

利用假期给孩子讲述几个经典故事，或让孩子将假期发生的事编成故事，锻炼孩子的语言表达能力。

三、画几幅画

丰富多彩的假期生活，不妨用画笔记录下来吧。发挥孩子天马行空的想象力，把快乐融合在绘画中留存下来，也可以装订成绘本。

四、做家务

帮家长做一些力所能及的事情，比如择菜、包饺子、浇花等，在点滴小事中学会感恩家人。

五、讲一些有趣的事

让孩子把假期里遇到的趣事完整地表达出来，不仅能锻炼孩子的语言表达能力，还能加深孩子对美好的事情的印象，拥有一个快乐的童年。

【小学段】假期生活“动静有度、内外兼修”

推荐校(园)长：石家庄市智汇小学副校长杨月萍

暑假建议：建议孩子们在安排自己假期生活时做到“动静有度，内外兼修，劳逸结合，居安思危”。

动静有度——体育锻炼和文化学习合理安排，协调发展，在汲取知识养分的同时，增强体质，锤炼意志。

内外兼修——注重自己内在美和外在美的双塑造，做腹有诗书气自华的新时代好少年。

劳逸结合——离开书桌，体验生活；丰富阅历，增长才干；传递爱心，传播文明；只争朝夕，不负韶华。

居安思危——居安思危危自小，有备无患患可除。

【初高中段】追求精彩高效的暑假生活

推荐校(园)长：石家庄市第二十一中学校长王堃

暑假建议：暑假的不同打开方式能让学生从学习成绩、身体素质、生活技能、自我管理等多方面拉开差距。如何让自己的假期既精彩又高效，建议如下：

1.要有计划，计划要“小”不宜“大”，每周计划，甚至每日计划。

2.要玩游戏，但不是电子游戏，是桌面游戏。桌游渗透社交活动，轮流玩对培养孩子的观察、表达、沟通交流都大有帮助。

3.适当的家庭劳动。在干家务活儿中提高生活能力、锻炼个人责任感。

4.假旅游渗透真学习。结合建党百年学党史，把共产党成长过程中涉及的城市、村庄等红色路线进行调查，在地图上找到位置，了解当地的气候和生活特点，有无重要人物、重要事件，有无特别有名的博物馆；和孩子一起做这个地方最有名的菜，甚至学几句它的语言等等。

5.真旅游中融入锻炼。让孩子绘制旅行地图，写旅行日记，记录行程，预订旅店，计算花费等等，请孩子来当“项目经理”去管理、协调、安排。

6.发起写作计划。日记、写信、写家庭菜谱、博客或公众号等，总之让孩子有写作的热情，不只是为了写而写。

7.安排家庭阅读时间。规划阅读书目，每天预留阅读时间，设定每人阅读目标；定期去图书馆或书店。

8.每日体育锻炼，强身健体的同时养成良好的锻炼习惯。

总之，暑假打开方式很多，希望孩子们的每一天都过得充实、有收获！

【初高中段】展卷《文化苦旅》领悟生活智慧

推荐校(园)长：石家庄市第四十二中学党总支书记、校长周军山

暑假建议：暑假开始，同学们又可以享受在温馨的灯光下展卷阅读的美好时光了。此刻，我郑重地向大家推荐一本好书，希望它能陪伴你度过一段充实而快乐的时光。这本书就是著名文化学者余秋雨先生的散文集《文化苦旅》。

这本书中的散文可以让我们透过一个个历史遗迹感受文化的绵延不绝，可以让我们通过一位位文化巨子感受精神的伟大力量，更可以让我们学会从文化的视角思考人生的意义，领悟生活的智慧。

这些对于同学们来说，都是不可或缺的精神营养。有人说，阅读《文化苦旅》的过程就是重塑自己文化价值观的过程。同学们，让我们一起随着余秋雨先生的生花妙笔，开启一段领略文化魅力的精彩旅程吧！