

因为有计划 这些孩子的暑假生活多姿多彩

他们的计划里,有学习、运动、兴趣班、收看奥运会和旅游等等

暑假过半,石家庄市的小学生以及准初中生是怎么度过的?接下来的假期将要怎么过?近日,记者采访了7位学生,了解到他们大多在暑假刚开始就列好了假期计划,除了每天按照计划学习、读书、练琴、收看巴黎奥运会等等,他们还坚持锻炼身体、增强体质,外出旅游、增长见识,暑假过得多姿多彩,接下来的假期也被他们安排得“明明白白”。



■吴天煦在祁连山大草原骑马。



■爱读书爱运动的冯熙然。



■焦颖博在月坨岛附近的大海戏水。

□本报记者 孔琳

假期伊始做好计划并坚持执行

“放假之初,我就写了一个暑假计划。”草场街小学的马瀚宇同学,秋季开学就上六年级,他向记者展示了他一直严格执行的暑假计划:

- 1.每天早晨坚持读六年级上学期的必背古诗词。
- 2.每天把语文、数学、英语作业各写一篇。
- 3.每周上两次围棋课,每天网上练习半个小时围棋。
- 4.每天下午锻炼一个小时。
- 5.每天下午预习下学期功课。
- 6.到外地旅游一趟。

做暑假计划对学生来说很重要,不仅能帮助他们合理安排时间,促进全面发展,增强自律性和责任感,还能避免成绩下滑,为新学期做好准备。和马瀚宇一样,记者采访的几位学生都做了暑假计划。

开学后即将升入初中的杜浩宇同学,给自己制定的暑假计划是:每天预习初中课程、坚持每天读书、学习整理家务、去公园跑步锻炼身体等。

列计划不难,难的是每天坚持下来。“我相信只要不懈努力,就会有收获。”杜浩宇讲述了他为何列出并坚持执行“去公园跑步锻炼身体”这个计划:“在学校跑步时,我每次跑一会儿就会肚子痛,以至于跑步很慢。”杜浩宇说,他给自己定下目标,这个暑假一定要改善自己的状况。“我和妈妈每天晚饭后去附近公园跑步。刚开始我们跟着公园里的健身‘大部队’跑,跑着跑着我就没了力气,大口喘气,肚子也痛,需要停下休息。”

杜浩宇的妈妈教给他小技巧:跑步时闭紧嘴巴,从慢跑开始。“我先试着慢跑,一天、两天、三天……在一天天的坚持下,我现在已经能一口气绕公园跑两圈,肚子也不痛了。”杜浩宇开心地表示,虽然每次跑完都大汗淋漓,但心情特别舒畅,他更高兴自己在一次次的坚持中,毅力得到了锻炼和增长。

通过体育锻炼体会到成功没有捷径

今年暑假恰逢巴黎奥运会。说起暑假最难忘的事情,受访的7位学生有3位提到了这一体育盛事。

“看到喜欢的运动员经过努力拼搏得到奖牌很开心,但所有运动员不惧挑战、永不放弃、迎难而上的精神才是最值得我们学习的。”开学升初中的李博岩同学很关注时事,得知巴黎奥运会的开幕时间后,就盼着这天早点到来。

“通过电视屏幕,看到祖国的奥运健儿在赛场上挥汗如雨,我就在电视机前为他们加油助威。”李博岩最喜欢的运动员是石家庄姑娘孙颖莎,每次有孙颖莎的乒乓球比赛,他都会早早写完作业守在电视机前,“我最喜欢孙颖莎姐姐那颗沉着冷静的‘大心脏’,值得我们学习。”

被奥运精神鼓舞的还有准初中生冯熙然。“运动员用他们的汗水和坚持为我们奉献了一场场精彩绝伦的比赛,我被奥运精神感染了。”冯熙然把奥运精神带到了每日下午参加的篮球训练中,她和小伙伴们一起在篮球场上挥洒汗水,练习投篮、传球和防守,不仅提升了技术,也锻炼了身体的协调性和耐力。

“在激烈的对抗中,我们互相鼓励、共同进步,享受着运动带来的快乐和成就感。当汗水流进我的眼睛,那种刺痛的滋味,让我真正体会到成功没有捷径!所谓的天才都是百炼成钢,都是汗水浇灌出来的。”冯熙然期待着,在新学期自己能将这些收获应用到实际生活中,迎接更加美好的未来。

外出旅游开阔视野提高写作能力

“身为中华儿女,我们应该了解祖国各地不同的文化和风土人情。”东风西路小学的吴天煦同学,开学将升入五年级,7月底,他跟随妈妈利用一周时间环游了祖国西北地区,当记者问他出游的感受时,流畅的文字从他的笔尖倾泻而出:

“一路上,我见到了荒凉贫瘠、寸草不生的茫茫戈壁沙漠,见到了翠绿挺拔的高山,见到了‘风吹草低见牛羊’的大草原,也见到了白雪覆盖的雪山。祖国西北地区的壮丽风景在我脑海中留下了深刻印象,我忍不住感叹祖国山水的壮美!”

“我觉得,青海省最具特色的当数‘高原蓝宝石’——青海湖。远看,它像草原上的一条蓝丝带;近看,湖水清澈见底。湖面上成群的燕鸥飞来飞去,映衬着蓝色的湖水,别有一番景致。”

草场街小学准六年级的焦颖博同学除去复习旧知识、拓展新知识外,在假期里游玩了很多地方,看海、参观唐山抗震纪念馆、走进李大钊故居、探望抗战老兵,亲眼看到过、亲身感受了,她写作文时便信手拈来:

“在月坨岛的海边小木屋里,我看着太阳慢慢从海平面爬出来,穿透云层,洒下万道金光,染红了整个天空,映照出无尽希望。”

“出海打鱼,看海鸥在蓝天白云里穿梭,看浪花翻滚着歌唱。到了深海,大海一望无际,瞬间感觉人类在大自然中是那么渺小。渔民撒网捕鱼,等待收网时的时间过得好慢,我激动得心都快要跳出来了……”

作息规律 接下来的假期一样精彩

中山西路小学谢雨萱同学开学升二年级,她的暑假关键词是“惬意”和“规律”。

刚放暑假,谢雨萱回了乡下老家,每天吃过晚饭,她便和爷爷一起去田间小路漫步,吹着清风,看着星星在头顶上眨眼睛,好不惬意。回到城市,她每天按时起床、按时锻炼、按时写作业、按时上兴趣班,生活非常规律。经过一段时间的努力与坚持,她的书法和琴技都有了很大进步和提高。

“接下来的假期,我和妈妈约定一起去海边看潮起潮落,去北京看庄严雄伟的天安门,去坝上看无边无际的草原……”谢雨萱开学前的生活依然有计划也会更精彩。

接下来的假期,吴天煦在完成每日作业之余,认真收看奥运会体育赛事,为奥运健儿加油,从比赛中感受竞技的魅力。冯熙然的计划也和体育运动有关,她要在练习篮球之余学习游泳,她还把坚持阅读、提升语言表达能力提上了日程。

阅读、旅游也在继续。开学前,李博岩会把《红星》《红星照耀中国》这两本书读完。因为读了《滕王阁序》,马瀚宇想去滕王阁看一看。杜浩宇想到祖国的大好河山中去体会、去学习、去感受。

对于所有学生来说,暑假是个连接下学期的加油站。因为提前规划,因为自我约束能力、执行能力强,受访的几位同学,这个暑假生活过得充实又有意义,相信他们会带着满满的收获、能量充足地迎接新学期。

(图片均由孩子家长提供)