



# 暑假来了,你准备好了吗?

□如何让孩子们度过一个快乐、有意义的暑假,成为很多家长的难题

□教师推荐:社会实践、外出旅行、体育运动

本报记者 张欣然

暑假,是学生一学年中最长的一个假期。相比在学校,学生们自由了许多。如何让他们度过一个快乐、有意义的暑假,成为不少家长的难题。在不断减轻课业负担的今天,家长们在暑假中还在不断地喊着“复习、预习”吗?不少教师建议,在完成作业同时,参加社会实践、外出旅游、加强体育运动,不仅可以让孩子们快乐,更有助于培养他们成熟的心智和优秀的品格。

## >>实践中,学会懂得感恩

“多参加一些社会实践活动,让孩子们亲自体验劳动,可以让他们知道劳动的艰辛,更懂得感恩。”牡丹区二十一中学语文教师马萍认为,暑假是学生们参与社会实践活动的最佳时间,“时间比较充足,可以完整地做一件事。”  
开发区广州路小学孙老师认为,如果没有机会参加社会中的实践活动,多做些家务也能让孩子得到相应锻炼。市民刘先生的女儿暑假开学读初二,他则想让女儿在暑假中分担家庭的一些事务,“以前也让她做家务,但是很随意,有时间就做,想做就做,这个暑假我们进行详细分工,她负责洗碗和扫地,而且还让她试着记账,记录家庭的日常开支,让她懂得节约。”

## >>去旅行,在体验中成长

“如果有条件,我希望家长可以带着孩子出去旅游,这是一种体验,孩子们都是在不断地体验中成长的,这样可以让他们的心智更加成熟。”马萍老师认为,课本上的知识可以让孩子们完善知识储备,但若想拥有成熟的心智,必须不断地对生活进行了解和学习。  
“这就需要他们走出去,到别的城市,到大自然,到不一样的文化环境中,多听、多看,拓宽视野,练就成熟的思维。”马萍认为,有了成熟的心智,不仅可以让孩子们学习起来更省劲,对他们将来的发展也有着极大帮助。  
“而且,大多数孩子是喜欢外出旅游的,可以看到新鲜的东西,可以在玩中了解世界,获得成长。”

## >>多运动,强化身体素质

无论是升高中时的体能测试,还是高考中新增的体育测试,都让不少学生感到头疼。不少教师建议,通过暑假加强一下体育锻炼,既可以强化身体素质,又可以避免长时间上网,规避不良嗜好。  
“在体能测试中,很多学生起初是不达标的,经过一段时间的强化训练,仍有部分学生得不到满分。锻炼的项目可以根据孩子的兴趣爱好来选择,家长也要做好引导和培养,打篮球、跑步、游泳、打羽毛球都是不错的锻炼方式,大部分孩子也比较喜欢。”马萍老师说,加强体育锻炼,还可以让孩子们的精神更加专注,对培养他们的意志力和韧性都有极大帮助。

### ◎征稿启事◎

暑假来了,让我们快乐地记录着这段生活吧!你或许初次旅游,抑制不住的兴奋,欲要挥臂高呼;你或许新结交了很多新朋友,在一起疯狂玩耍;你或许第一次发现父母头发白了,开始默默为他们做一些力所能及的家务活,分担他们的忧愁……拿起你的笔,记录这些快乐与成长的烦恼,让我们一起来分享。即日起,《我的暑假故事》开始面向小学、初中、高中学生征集,欢迎投稿,我们将在教育特刊版面进行择优刊登。投稿邮箱:328762550@qq.com,咨询电话:6330018。



## 爱,是不能忘记的

牡丹区第二十一中学 初一七班 张恒远

像一阵风飞快地拂过我的思绪,我期待的活动终于举行,这是一场心灵洗礼,它激起我对母亲的无限深情。这是爱,是不能忘记的!  
“我爱你,爸爸,我爱你,妈妈,你们辛苦了!”我们眼里饱含着激动的泪水,使出全身力气喊出这句话时,心里是微笑着的。这时我们没有害羞,更没有要面子。我蹲下身来,望着妈妈晶莹的眼睛,抹去挂在妈妈脸上的泪水,我的泪水也随着汗水一起流下,哽咽着说:“妈妈,我爱你!”拨去妈妈头上的

丝丝白发,抚摸着妈妈颤抖的脸庞,默默低下头去一边哭泣,一边回忆起我和妈妈共同拥有的往日。爱,是不能忘记的!  
我们和母亲不仅仅是血与水的关系,而是一种深入骨髓的相通。岁月老去了妈妈的容颜!遥想当年,青春美丽的妈妈等来了我,妈妈,您给了我生命,又伴我成长,您的情意流动在与我相处的每时每刻;妈妈,您是我的启蒙老师,是我终生的恩师与朋友。爱,是不能忘记的!  
一瞬间,我明白母亲们的艰辛。就像阳光老师说的:“妈妈不

是需要,而是一直在等待。等待她们的孩子能够理解她。”而在这时,几百名妈妈的心深深地满足了,以前经受过痛苦都在这一拥中消失殆尽。  
这时,妈妈轻声对我说:“你看那边那个小女孩,没有妈妈,也没有爸爸。别人都有父母拥抱,她却很孤单,我想去抱抱她,好吗?”我擦去泪水,望着那边,果然有一个小女孩孤单地向外张望,盼望着她的父母可以及时赶来。我对妈妈说:“您去吧,我没事”。  
我突然明白了润物细无声

的母爱,它像大海,广阔无边,可以包容万物;又深邃神秘,散发着迷人的芳香,令人向往。无论是妈妈对我的爱,还是对一个素不相识的小女孩的关爱,都令我骄傲。爱,是不能忘记的!  
(指导老师:马萍)



►焦兰茜 9岁  
►邵丹博 10岁(作品由菏泽市彩虹画苑提供)



《望龙》教育专刊创刊号  
亿联·龙奥广场 LongO' Plaza  
热烈祝贺《望龙》教育专刊创刊发行!  
亿联·龙奥广场与《望龙》携手努力,愿天下孩子健康成长!  
传世龙脉·领航成长 尊崇热线 0530-6522222 5829999  
【项目地址】菏泽市牡丹体育场对面中华路7777号 【开发商】菏泽市亿联置业有限公司 【承建机构】温州中城建设集团有限公司