

# 暑假这样过，更有意义

经过一个学期的拼搏和奋斗，孩子们迎来了期盼已久的暑假。近两个月的暑期生活，孩子怎样才能让自己的生活、学习丰富多彩又有意义呢？记者就此采访了芝罘区西牟小学的张迪老师。

YMG全媒体记者 宋晓娜

## 劳逸结合，制订暑期计划

对于不少孩子来说，放假就像吹响了欢乐的号角，他们打破规律的作息，晚上熬夜，早上睡到自然醒。“其实，孩子们虽然放假了，但也要有规律地作息，制订好学习、生活计划。”芝罘区西牟小学的张迪老师说，父母可以和孩子一起制订计划，把读书学习、旅游出行、休息放松、上兴趣班等活动提前安排好。计划一旦制订

好，父母就要通过提醒、奖励等方式，督促孩子把计划落实到位。

良好习惯可以起到事半功倍的效果。假期正是培养孩子好习惯的最佳时期。

暑假正值三伏天。即使天气炎热导致胃口不好，孩子一日三餐也要按时吃饭，保证每天的营养摄入。同时，不要天天熬夜上网，和同学沉迷于网络游戏，孩子

要保证每天8小时左右的睡眠时间。另外，早上或傍晚，孩子可以进行适当运动，根据自己的实际情况进行跑步、跳绳、打球等体育活动，增强体质。

张迪老师建议孩子们可以利用暑假时间学习一些新技能，比如绘画、游泳、舞蹈、编程、羽毛球、篮球等。“孩子们应该合理安排好暑假时间，做到劳逸结合。”张老师说。

## 读万卷书，行万里路

近两个月的暑假，是阅读的好时机。对很多孩子来说，在校时间是紧张而且忙碌的，课后的复习和预习占用不少时间，每天能抽出半个小时的时间进行阅读已经是难能可贵，因此孩子们可以利用暑假时间补上阅读“短板”。

“学生们可以参考每学期的必读、选读书目进行阅读，或者去图书馆、书店博览群书、遨游书海。同学们还可以参加各种各样的读书会活动，在交流中提升自

己，在阅读中陶冶情操，获得信念和力量。”张迪老师说。

读万卷书，不如行万里路。张老师建议，同学们可以趁着暑假多出去游玩。同学们可以试着自己制作出行攻略，学习如何订车票、酒店和景点门票，学习查询各地景点特色和各地风俗。“大步走在壮丽的祖国大好山河中，亲身感受美景和文化魅力，感受各地不同的风土人情。相信这样的暑假会让同学们有很多的收获。”

张老师说。如果没有出行计划，张老师建议孩子们可以多看优秀的纪录片，《鲜生史》能够带领大家跟随鲁迅、苏轼、曹雪芹、白居易4位‘吃货’文学家，感受人与食物之间奇妙的互动；《‘字’从遇见你》让我们知道汉字背后的故事；《美术里的中国》讲述画作背后的文化内涵和时代精神；《大美中国》里有美好的景色；《跟着课本去旅行》让我们一起身临其境触摸历史、感知文化……”

## 查漏补缺，做个“有心人”

暑假正是“弯道超车”的好时机。张迪老师建议，同学们要找到自己学业上的薄弱环节，在假期里有计划地进行查漏补缺。相信经过近

两个月的努力，孩子们都能超越自我。

社会实践活动是培养孩子全面发展的重要途径。长假里，父母可根据实际情况，组织、陪伴孩子参加社会实践活动，如去福利院做志愿服务，开展社会环境调查，参加社区义务劳动等。孩子们走出家门，在社会中体验生活，既开阔了视野，又提升了实践能力。

家务劳动能够培养孩子的自理能力。在家里，孩子做一些力所能及的事，不但能从劳动中感受到喜悦，还能培养不怕吃苦的优秀品质。

“希望每一位同学都能度过一个充实而有意义的假期。利用难得的暑假，同学们都能丰富自我，提升自我，以更好的面貌迎接新学期。”张老师说。

## 开发区金东小学开展心理健康主题活动

本报讯(YMG全媒体记者林芋竹 通讯员 王静 姜哲云 摄影报道)6月5日至7月2日，开发区金东小学开展了“拥抱阳光·心向未来”心理健康月系列活动。

在活动中，学校号召同学们关注心理健康，以积极乐观的心态面对学习和生活。学校心理老师绘制了《伙伴碰碰车》心理健康小报。班主任利用班会、自习等时间带领全班进行阅读学习，交流分享自己的感悟、收获。学校还举办了“情绪调节”主题班会、“走进心理学的奇妙世界”知识竞赛、“探索幸福的密码”讲座等，帮助大家以更自信、更积极的心态面对生活。



## 校园新闻

### 芝罘区葡萄山小学开展志愿服务活动

近日，芝罘区葡萄山小学党总支组织党员干部到芝罘区福山路社区开展“我为群众办实事”“双报到”志愿服务活动。

活动现场，党员们与群众促膝而谈，详细解答群众关于教育教学工作中的一系列问题，并与大家一起现场绘制花瓶，让群众深刻感受到了党组织的关怀与温暖。

通讯员 林俞辰

### 高新区第三实验小学期末测试趣味性十足

7月3日，高新区第三实验小学一、二年级的孩子们分别进行了充满趣味和挑战的无纸笔测试。

此次测试学科为数学和语文两科。数学分“口算王国”“实践天地”“巧手测量”“神机妙算”“能说会道”五个板块。语文分“字典小达人”“成语小博士”“背诵小状元”“仿说小精英”“故事小明星”五个板块。学生随机抽取测试内容，通过口头表达和动手操作的方式完成测试。这次测试考查了学生的基础知识和动手能力。

通讯员 曲俊颖 徐亚男 林良森

### 鲁东大学实验小学召开幼小衔接家长会

近日，鲁东大学实验小学召开“遵循规律 携手共育 助力成长”幼小衔接家长会。

活动中，家长们了解了学校的历史、文化、师资力量、教学设施、特色课程等。随后，家长们就如何帮助孩子做好心理准备、如何培养孩子习惯养成等内容与老师展开了热烈的讨论。

通讯员 于秉琨

### 芝罘区支农里小学举办书画作品展

近日，芝罘区支农里小学举办了“党在我心中”书画作品展。

本次活动面向全校学生征集绘画作品，经过班级初选、学校评选，最终选出优秀作品近300幅进行展示。这次展览作品种类繁多，有线描画、中国画、硬笔书法、软笔书法等，题材丰富，充分展示了学生的艺术才华。

通讯员 朱辉

### 烟台航天小学少先队员巧手绘制塑料瓶

近日，烟台航天小学开展了“缤纷夏日 瓶绘童心”为主题的塑料瓶彩绘活动。少先队员们开启无限的创意，绘制精美图案，让普普通通的瓶子变成绚丽多彩的艺术品。一件件精美的作品挂在操场的“星光大道”进行展示，同学们争相参观欣赏。活动激发了少先队员们的艺术创作热情，提升了艺术鉴赏能力。

通讯员 于梦瑶 贺丹丹

### 芝罘区祥发小学开展防溺水专题宣讲

近日，芝罘区祥发小学开展了“防溺水自救施救安全知识”的专题宣讲活动。各班主任老师利用班会时间，让学生通过观看“防溺水”警示视频，掌握防溺水自救施救技能，增强安全防范意识。

通讯员 张飞跃