



热点

“除了看童话故事《稻草人》，我今天还有一份暑假作业：帮妈妈洗碗。”近日，谈起特色暑假作业，海南昌茂花园学校二年级学生张仪伟告诉海南日报记者。学做一两道简单的菜或一份夏日甜品；为社区捐赠衣物、书籍，清扫社区垃圾；自制创意数学学具……“双减”一年后的这个暑假，丰富多彩的特色暑假作业，助力我省中小学生开启多姿多彩的暑假生活。

特色作业让暑假生活更精彩 神兽归笼这样玩

■ 见习记者 黎鹏 实习生 丁馨

多渠道 拓宽学生视野

“腹有诗书气自华”“读书破万卷，下笔如有神”……阅读能让学生们沉下心来思考，吸收丰富的知识养分，进一步拓宽他们的视野。在许多中小学校的暑假特色作业中，阅读成为高频词汇。

从《鲸鱼来信》到《一千零一夜》，从《中国古代神话故事》到《希腊神话故事》……丰富多彩的海口市海燕小学暑假阅读书单，为学生们的暑期阅读指明了方向。

除了阅读外，参加暑期活动也是增长中小学生学习见识的好方法。海口市琼山第三小学布置暑假作业时，鼓励家长多陪伴孩子，不盲目跟风报班，充分利用博物馆、科技馆、文化馆、体育馆、社会实践基地、少年宫、青少年活动中心和研学基地等校外活动场所，积极参加丰富多彩的暑假活动。

海口市滨海第九小学美丽沙分校围绕从实践活动中积累经验，增长见识这一目标，设计了少先队实践活动作业、学科拓展实践作业、美育实践作业等暑期特色作业，学生们可以根据自己的兴趣爱好选做。该校制作了一份详细的操作指南，鼓励学生们参加家务农活动，了解农耕文化；学会给植物浇水、施肥、松土，等植物发芽后仔细观察植物的变化，学习植物生长的相关知识。



↓↓ 暑期，小学生在家里学做饭和洗碗。



小学生在琼海市万泉河广场篮球场学打篮球。 特约记者 蒙钟德 摄

多角度 帮助学生全面发展

近年来，我省多所中小学特色暑假作业不再停留在简单的读与写层面，而是成为有趣的“游戏”，引导学生全方位发展。

今年，海口市秀英区长滨小学从“学会做人”“学会学习”“学会健体”“学会审美”及“学会创新”出发，精心为孩子们设计了品种多样的暑假特色“大餐”。其中，在“学会做人”方面，该校安排了亲情作业和劳动作业。长滨小学学生在暑假里至少要参加两次走进社区活动，并根据自身情况完成一些劳动任务。例如，一年级学生要学会叠被子、用洗衣机洗衣服、分类整理自己的物品等；二年级学生要学会清洗碗筷、水杯、袜子和拖地板、系鞋带等；三年级学生要为家人做一次早餐，参加一次农事劳作等。

“学校鼓励学生们积极做家务和参与社区公益活动，以培育他们对家庭和社会的责任感。”海口市秀英区长滨小学校长王先云说，该校还鼓励学生们每天根据自己的所见所闻所感写一些小诗歌，将读过的故事通过自己的语言说给父母听，培养学生的阅读力、思维力和表达力。

“创作科幻画，收集旧物品变废为宝……希望你们从书本、大自然、家庭和社会中寻找到一个真实的你、健康的你、文明的你、能干的你。”在暑期综合实践作业中，海口市第二十五小学对学生们提出了这样的期许。

为了让学生们将学习与生活相交融，体会到学习的乐趣，海口市第二十五小学从阅读、数学、英语、艺术、体育等方面，为学生们设计了精彩有趣的暑假作业。以数学特色作业为例，一年级学生要学会认识人民币，二年级学生要学会统计暑假天气，三年级学生要学会制作月历等。

“学校在安排暑假作业时，应树立明确导向，安排更多实践性作业而不是知识性作业，让作业活起来，使学生动起来。”海南师范大学初等教育学院副院长王聪表示，实践性作业可以鼓励孩子们积极学习新技能，接触新事物，在全新的体验中加深思考，促进良好行为习惯的养成。

多样化 不同年龄因材施教

今年暑假，海口市滨海第九小学将暑假实践项目分为劳动实践、创意数学实践、音乐欣赏实践、体育健身实践和美术创作实践等，针对不同年级安排不同的实践内容。

“设计暑期实践项目时，我们会充分考虑不同年级学生的实际情况（年龄特点、兴趣爱好等），增强实践活动的针对性，提升实践项目的成效。”海口市滨海第九小学德育处主任兼少先队长队辅导员伍作才举例说，在劳动实践方面，低年级学生的暑期实践内容主要是整理收纳，高年级学生的暑期实践内容是烹饪地道家乡菜。

海口市第十一小学也针对不同年级学生安排了不同的暑假作业任务。例如，一、二年级学生参加“小手拉大手”活动，和父母一起进行垃圾分类等；三、四年级学生在父母的指导下尝试买菜、洗菜、炒菜、煮饭等；五、六年级学生探访红色遗址或家乡的著名景点，用文字、照片或短视频的方式记录此行的收获。此外，该校还通过综合学科实践性作业，鼓励学生们坚持完成以下任务：每日跳绳、坚持学习科普知识和制作一个科技小发明等。



学生和家在中国（海南）南海博物馆参观动物标本。 本报记者 袁琛 摄

规划“中场休息时间” 切莫放飞自我

“希望爸爸妈妈能带我到外地旅游，不断开阔眼界。”海南师范大学实验小学五年级学生邱敦辉对暑期生活充满了期待。

暑假是孩子们一年里的“中场休息时间”。近2个月的长假应该如何更好度过？多位业内人士认为，学校和家长应根据孩子的实际情况，鼓励和帮助孩子合理规划假期生活。

“有的孩子一到假期就放飞自我，从早到晚看电视、玩手机，在无节制使用电子产品中荒废了美好的假期时光。”在海口市第二十七小学校长吴欣看来，家长们无论多忙，都要抽出时间引导孩子制订一个详细的学习生活计划，这是对孩子进行有效管理的第一步。

“家长可以围绕体育锻炼、学习、做家务、阅读四个方面内容，结合孩子的兴趣爱好，引导孩子制订暑假学习生活计划，安排好孩子在每天各个时段应该做的事情，让孩子充实度过长假的每一天。”吴欣建议。

“暑假期间，许多学生经常晚睡晚起。制订暑假学习生活计划时，要明确规定孩子的作息时间表，避免作息紊乱。”海南师范大学初等教育学院副院长王聪建议。

制订假期计划表后，如何提升孩子执行的自觉性呢？屯昌小学教师韩雨露认为，可适当采取一些激励机制，激发孩子完成任务事项的积极性和主动性，例如，孩子完成当天的暑假作业、家务活后，家长可以适当让孩子看一会电视、玩一会游戏，但是娱乐时间一定要和孩子事先约好，不能想玩多久就玩多久。”

亲子互动 增进感情

暑期是增进亲子关系的好时机。王聪认为，家长和孩子一起制订假期计划时，可以多安排一些亲子互动的内容，和孩子一起做一些有意义的事，不断增强亲子关系，提升孩子的实践能力。

“家长和孩子可以一起参加运动，提升运动能力；和孩子共读一本书，培养孩子的阅读兴趣；和孩子一起煮饭做菜，并鼓励孩子用文字记录下来。”王聪举例说。

“父母和孩子一起完成暑假实践作业有很多好处。家长通过言传身教向孩子传授知识，不仅能提升孩子的生活实践能力，还能让孩子切身感受到父母的不易，对父母心怀感恩。”吴欣说，家长还可以在暑假中多和孩子谈心，倾听孩子内心的真实想法，守护孩子心理健康。

暑期是亲子研学游旺季。在韩雨露看来，研学游可以增强亲子互动，家长和孩子都能在研学游中学到很多知识。“如果家庭条件允许，家长可以带孩子去游览一些课本上出现过的景点，实地感受那里的人文气息和美好风光。”韩雨露说。

安全管理别放松

暑期，孩子的安全管理是老生常谈的话题。在吴欣看来，让孩子树立安全意识至关重要，这需要家校双方共同努力。暑假前，海口市第二十七小学发出《致家长的一封信》，希望家长督促孩子加强疫情防控、注意交通安全、预防溺水事件，同时关注孩子的居家、娱乐、旅行和心理安全。

“除了对学生进行安全教育外，我们还要求他们在暑假中养成自我管理的良好习惯，避免过度沉迷于电视、手机和电脑中。”吴欣说，家长要引导孩子将更多精力放在体育锻炼、阅读、做家务、与父母交流等方面，通过丰富多彩的暑期活动不断提升自我。

惠君信箱

hnlhj@126.com

暑期生活“3+1”

惠君老师：

您好！暑期开启后，作为一名初中生家长，我的心情是五味杂陈的：既想让孩子享受到假期的快乐，又希望孩子能保持有规律的学习和生活。请问家长应该如何引导孩子，才能让这个暑假过得更有意义？请支招。谢谢！

——一个不知所措的家长

不知所措的家长：

您好！面对“神兽回归”，不少家长都有些不知所措。再优质的学校教育也无法取代家庭和父母对孩子的影响。暑期是增进亲子关系、促进孩子个性发展的大好时机。家长应指导孩子学会自主安排和自我管理，度过一个热气腾腾的暑假。所谓热气腾腾，具体表现为以下方面：活动内容能吸引孩子参加；活动形式能调动孩子参与的积极性，充满家庭生活的烟火气。

家长在指导孩子制订暑期计划时，要注意弹性空间和自主空间的分布。其中，弹性空间是指暑期计划里要预留出每天的机动时间；自主空间是指让孩子拥有“自留地”，有时间做自己想做的事。一般而言，这个自主空间应随着孩子年龄的增长而不断扩大。

基于以上考虑，建议中小学生的暑假生活按照“3+1”的结构来安排。其中，“3”是指三项规定动作，即学习（写作业与阅读等）、运动 and 家务；“1”是指一项自选动作，即孩子喜欢做的事。研究表明，规定动作对激发孩子的大脑活力、增强责任感大有帮助，自选动作能更好地培养孩子的自主性和兴趣爱好。具体操作如下：

首先，要引导孩子优先完成规定动作，这是每天必须完成的任务，构成暑期生活的主体。

1. 学习，主要包括写作业与阅读等。中小学生学习应根据学校老师的要求完成每天的作业量。毕业生没有作业任务，可以在暑假期间学习一项新技能或增强阅读能力。小学中年级以下学生，建议以亲子共读为主；小学高年级至初中阶段学生，应学会独立阅读；高中阶段学生，建议与家长相互推荐阅读书目，并交流读后感。

2. 运动。孩子年龄越小，越容易受到父母的影响。对于低年龄的孩子，暑期应多开展亲子运动；对于青春期的孩子，家长应鼓励并创造条件，让他们与同伴一起运动。假期中，应尽可能提前确定好每日或每周的亲子运动时间与项目，帮助孩子养成定期运动的好习惯。

3. 家务。家长应引导幼儿园孩子学习收纳玩具和读物等，学会收拾碗筷、整理桌椅等；小学生应学会完成简单的家务，如扫地、倒垃圾、照顾植物，收拾自己的房间、文具、图书等；中学生应学会做简单的饭菜等。暑假期间，中小学生学习应争取每天都要做家务。

其次，要合理安排自选动作。这个自选动作是孩子喜欢做的事。如果孩子一时想不到自己喜欢的自选动作，家长可以根据自己对孩子的观察，提供几个备选项目供孩子自行选择。自选动作应尽量安排在规定动作之后或学习状态不佳的时间段进行。

此外，应尽量在周末安排一些家庭休闲娱乐项目。如果条件允许，建议在暑假期间安排一次可长可短的家庭旅行。家长和孩子一起挑选旅行目的地、时间和路线，指导孩子制订旅行计划，做好旅行预算。

暑假计划制订后，应张贴在家里最醒目的地方，家长要提醒孩子按时完成学习、运动、家务和休闲等任务。愿您和孩子从热气腾腾的学习、生活中，度过一个有意义的暑假！

惠君
(作者系海南省心理健康教育特级教师)

习作

“我的暑假”征文启事

多姿多彩的暑假已经开启，一件有趣的小事、一次难忘的旅行、一本好书，都是夏日里令人难忘的音符。这个夏天，海南日报教育周刊邀你参加“我的暑假”征文活动，快拿起手中的笔分享缤纷假日生活吧。期待你的佳作，我们将择优刊发。

投稿要求：

1. 题目自拟，文体不限。
2. 字数800字以内。
3. 不得套作，不得抄袭。
4. 来稿请注明作者学校、年级、姓名和联系方式。
5. 投稿邮箱：2996130659@qq.com

投稿时间：2022年7月19日—8月20日