

期盼着的暑假终于来临，有的家长和同学已经将整个假期安排得满满当当，有的家长和同学却茫然不知所措。那么该如何帮助同学们张弛有度地安排好暑假，进而度过一个充实而有意义的假期呢？本期“班主任驿站”，一起去看看下面6位班主任是怎么做的。

### 暑假怎么过 班主任来支招

合肥市青年路小学银杏苑校区

书香满假期 好书伴成长

□一（1）班班主任 方贤俊

亲爱的同学们，愉快的假期来啦！假期对我们来说，可以暂时离开学校、课堂，意味着放松和自由。如何让我们度过一个快乐、科学、充实的假期呢？培养、坚持我们的阅读习惯尤为重要。

“凡事预则立”，拥有高质量的阅读计划很有必要，假期从一张合适的阅读计划表开始。计划表切记不要划分太细、太密。可以以上午、下午、晚上为时间模块划分；也可以以一本书的页数、章节为内容划分。“一日之计在于晨”，好好利用早上时间，大声朗读提精神，开启活力满满的一天。晚上很安静，利用这段时间晚读，有利于我们思考、理解、记忆。假期不用到校上课，上、下午时间利用上也是不错的选择。

阅读的内容要有针对性。早上可以大声朗读，背诵英语、古诗词、小古文、经典散文、韵律感很强的美文等，读出美感，读出自信，让早晨在朗朗的读书声中充实起来。广泛进行阅读，涉猎各种题材，博览群书，包括故事、名人传记、诗歌、散文等。假期在培养良好阅读习惯的基础上，还要有针对性的阅读几本必读书目，并从中挑选一两本来精读。

阅读方法也尤为重要。要学会整本书或整个故事的浏览，也要进行略读和精读的选择。我们还可以准备一个本子，摘抄文中优美词语和句子，写一写自己的心得体会，做阅读小报。

良好的阅读环境有益于阅读的开展。营造一个安静舒适的环境，让心静下来享受阅读带来的乐趣。也可以让爸爸妈妈陪着一起阅读并分享各自的阅读收获、感想，营造好的阅读氛围。我们还可以到阅览室、图书馆畅游在阅读天地里。

布衣暖，菜根香，唯有读书滋味长，愿阅读常驻同学心间，相伴永远！

合理的作息让假期充实有意义

□三（19）班班主任 韩梅

黄梅，阴雨，暑热，烈日……伴随高温闷热模式一起到来的，还有长达两个月的暑假，这是学生们最期待的一段时光了。如何张弛有度，科学安排，让学生度过一个充实而有意义的假期呢？老师给大家整理了一份暑期作息表，分为三个阶段：

第一阶段：“散养”还得有，亲近自然好时机（暑假开始前两周，以放松为主，可以去旅行，或者看望爷爷奶奶、外公外婆等）。

第二阶段：“圈养”阶段，查缺补漏好时机（以学习为主，制订作息时间表，完成暑假作业，做家务、户外锻炼、多读书）。可以适当参考人民日报：给小学生推荐的暑假作息表，劳逸结合地安排学习任务，并且按计划执行。

第三阶段：“收心”阶段，别让假期疯了心（调整作息时间和心态，预习新内容，检查暑假作业）。那么，暑期规划要注意哪些内容呢。

早起读书：一日之计在于晨！在早上可以阅读英语或者语文美文，享受在阅读世界中的快乐。晨读不仅扩展我们的知识面，还能培养阅读兴趣和语言表达能力。

高效练习：暑期学习既要温故，还要知新，因此作息规划要张弛有度，专注两小时比拖延一整天要更有用。做题之余也可以用轻松愉快的方式吸收知识，用有趣的游戏、动画等方式更好地提升学习效果。

找到学习兴趣：兴趣是最好的老师！发掘自己感兴趣的学科或领域，在学习中找到乐趣和动力。趁着假期我们可以去参观科技馆、博物馆等，触碰知识的源泉，激发好奇心和求知欲。

体育不可少：可以和小伙伴们一起打球、跳舞或者游泳，这样既锻炼身体又能结交新朋友。活力充沛的夏日，我们在学习之余也能健康生活。

合理休息：学习要有度，休息更重要！在紧张的学习过程中，适当地放松休息可以让学生更好地恢复体力和精神。安排一些户外活动，与朋友一起玩耍，享受阳光和大自然带来的乐趣。

写给毕业班学生的暑期一封信  
 □六（12）班班主任 段宇冰

亲爱的同学们：

夏日的微风带着花香，也带来了你们期待已久的暑假。在此之际，作为你们的班主任，我深感欣慰地目睹了你们从稚嫩的小学生蜕变为即将步入初中的少年。小升初的暑期，是你们人生中一个新的起点，也是准备迎接新挑战的宝贵时光。

首先，我要对你们小学阶段的努力和取得的成绩表示祝贺。你们在小学的成长旅途中展现了勤奋与智慧，这将成为你们继续前行的坚实基础。

在这个暑期，我希望你们可以好好利用这段宝贵的时间，为即将到来的初中生活做好准备。

以下是我的一些建议：

**阅读与开拓：**暑期是阅读的好时机。无论是文学作品、科普书籍还是历史读物，广泛的阅读不仅能提升你们的理解力，还能拓宽你们的知识视野。

**兴趣与爱好：**培养或保持一项兴趣爱好，无论是音乐、绘画、体育或是其他领域，这将有助于你们精神的全面发展。

**身体与健康：**坚持适量的体育锻炼，保持良好的饮食习惯和作息时间，为迎接初中生活的挑战做好充分的身体健康准备。

**社交与情感：**多参与集体活动，学会与人沟通与合作，培养团队精神和责任感。同时，要学会感恩，珍惜与家人和朋友相处的每一刻。

**自我管理：**练习自我管理和时间管理技巧，制订合理的计划并严格执行，这将帮助你们成为更独立和自律的个体。

**心理准备：**初中生活可能会带来新的挑战 and 压力，学会适应变化，面对困难时保持积极乐观的心态。

最后，我想提醒你们，初中生活将是有全新的体验，你们将会遇到更多的课程、同学和老师。保持好奇心和学习的热情，勇敢地探索和尝试，不断发现自我，追求成长。

愿你们的暑期充满快乐与成长，期待见到更加成熟与自信的你们。祝福你们前程似锦！

合肥市青年路小学教育集团黄河路小学

叮——你有一份暑假清单

□一（1）班班主任 陈通

随着最后的铃声响起，一（1）班的学生们背上书包开开心心回家了，小学生涯的第一个暑假正式开始啦！一年级的暑假生活家长们各有各的想法，有的家长觉得可以让孩子好好放松一下，有的家长给孩子安排的学习生活满满当当，有的家长却焦虑不知所措。那么一年级的暑假生活到底怎样安排才合理呢？别着急，请你们接收陈老师这里寄出的一份暑假清单。

一、培养阅读习惯

在课外阅读方面，鼓励孩子阅读，家长可以给孩子们正确的引导，选择适合他们年龄段的故事书、科普书籍或者经典名著。暑假期间阅读完指定的书籍，让孩子养成每天阅读的习惯，可以积累好词好句，同时提升语文素养。

二、培养学习基本技能

利用暑假巩固一年级所学知识，语文方面可以开始练习写字，每天坚持练字并写每日一句，这样不仅提升书写能力，还能锻炼表达能力。数学则通过口算训练提高数学计算能力，每天定时定量完成一定的口算题。

三、培养兴趣爱好

根据孩子的兴趣，可以报名参加一些兴趣班，比如绘画、音乐、舞蹈等，这不仅能丰富孩子的假期生活，还有助于发现和发展他们的潜能，让孩子变得更加自信阳光。

四、培养社交互动

鼓励孩子多与同龄人交往，可以参加一些同伴之间的游玩活动，比如一起去公园游玩，相约图书馆、科技馆等，这有助于孩子获得友谊，提高社交能力。

五、保持规律作息

虽然暑假漫长，但仍需保持一定的作息规律早睡早起，保证每天有足够的睡眠时间，这对现阶段孩子的身心健康非常重要。

和孩子一起接受这份暑假清单，让孩子参与到暑假清单详细的制订过程中来，他们会更容易遵守并享受这个过程。当然也要考虑到孩子的兴趣和体力，避免过度安排导致压力过大，确

保孩子能够在轻松愉悦的氛围中度过小学生涯的第一个暑假。

### “暑”有计划“假”不怕

□二（1）班班主任 秦丹丹

一年中最长的假期即将到来，孩子们开心，家长们担心，老师们忧心，如何能让孩子们保持良好的状态，度过一个充实而有意义的暑假呢？我的建议是“暑”有计划“假”不怕，每次假期我会让家长跟孩子们共同制作时间计划表。

制订时间计划表可以让孩子养成良好的行为习惯，更清楚自己什么时间该做什么事情，日常生活更有计划。同时也能督促孩子自我成长，学会自我管理时间，更加自律。

量身定制一份时间计划表需要明确暑期会做些什么事情，新时代好少年德智体美劳样样不能少，父母有带孩子外出的计划也需提前进行安排。首先把每天所要做的事情进行清单整理，列清单的过程中让孩子自己去说去想，也是整理思路的过程，帮助他们把精力集中到这些事情上，最好参照学校的时间表进行；其次估算每件事情的时间，如练字半小时、阅读半小时、跳绳20分钟、每天做一件小家务等，估算好时间即可安排完成时间段。恰当引导孩子发现其中的乐趣，对于做时间计划表更有兴趣。可先列一天排5天进行尝试，在根据具体的情况进行调整；最后把孩子每天要做事情的清单与时间段相结合，稍微调整就成功制作完成，确保每日合理分配。当然也要有“周末”安排，因为目前我带的是低学段，基本在孩子完成计划后都会有小星星或者相应的奖励措施。

“暑”有计划“假”不怕，计划不难贵在坚持去完成。希望同学们合理安排假期生活，收获暑期快乐，9月遇见更美好的自己。

### 劳动丰富生活

□三（2）班班主任 陈丽萍

当夏日的阳光洒向大地，绿树鸣蝉青翠悠长，暑假如期而至。这正是同学们享受自由、放松身心的珍贵时光，更是拓宽视野、积累知识、茁壮成长的宝贵时光。

每年暑假，陈老师都会给同学们布置一些劳动实践任务，有一年级的叠衣服、扫地、整理书包；二年级的拌凉菜、拖地、手工风车等。生活是一种教育，食物是一种生活，学习买菜做饭，就是今年暑假陈老师希望同学们可以学会的一项生活技能，因为在暑假，很多同学的爸爸妈妈都还在上班，自己独自一个人在家的难免要解决吃饭问题，俗话说：“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。”做饭是一项不可或缺的实用生活技能，更是锻炼同学们动手操作能力的时候，当然我们要先在家长陪同下安全、多次的实践和练习，才能更好地践行买菜做饭的劳动目标。

陈老师是一个热爱生活、热爱做饭的人，在这里，我想要教大家做一道很简单的饭菜——什锦煲仔饭。首先我们需要准备好食材，大家可以买一些爱吃的菜，小心地切成大小一样的蔬菜丁，然后将大米洗干净放入电饭锅内备好，将各类蔬菜丁按顺序铺在米饭上围成一圈，紧接着将以下调料放入一个碗中：一小勺盐、半勺鸡精、两勺生抽、半勺老抽、一勺蚝油，将其搅拌倒入锅内，并加上适当焖米饭的水，开启焖饭模式耐心等待即可。煮好后香气扑鼻，我们可以用勺子将菜和饭进行充分搅拌，然后就能美美地吃上美味的饭了，是不是很简单呢！

劳动花开七月天，勤劳成就好少年，劳动是成长的必修课，假期坚持热爱劳动，传承中华优秀劳动美德，动手创造美好生活，成为有智慧、有责任、有担当的新时代好少年。

### 实践成果展示

本版稿件由吴琼、吴晓霞整理