

# 快看!这些“牛娃”们的暑假规划值得学习

今日女报 / 凤网首席记者 章清清

“滴!你的暑假已发货……”日前,长沙大部分中小学已放暑假。“双减”之下,如何给孩子安排一个丰富多彩的暑期生活,同时又不出现“暑期退步”的情况,成了家长们的一道智慧附加题。来,让我们打开眼界,看看那些家有“牛娃”的家长是怎么帮孩子规划的吧。



## ●小学生家长——

### @ 幽韵清音

儿子:范诗捷,9岁,长沙博才云时代小学三年级学生。曾获岳麓区“新时代好少年”、长沙市“书香少年”“科技发明三等奖”等多个奖项。



我是中学老师,暑期,孩子的文化科目基本是我给他辅导。早上起床洗漱用餐后,会安排一个小时的早读(以英语为主),之后是临摹《小学生必背古诗词》当练字;下午是自主学习和阅读时间,由他自主完成一些数学思维训练或者口算的题目;傍晚会上网课,每天一小时,如果不适合打网球就去游泳。我们报名参加了雅礼教育集团的公益信息课程,每天晚上6:30至8:30线上上课,然后让他自己消化落实。在兴趣培养方面,他一直在学小主持人,暑假安排了十节过级课程。

我们家是不看电视的,大人不看,孩子也没有看电视的习惯,但会用平板电脑或者笔记本。他四五岁时,爸爸就教了他一些编程的小游戏,所以,平时的闲暇时光,他要么是看书,要么就喜欢在电脑上鼓捣一些编程游戏。另外,为了锻炼他独立生活的能力,我们家洗碗的任务是他承包的,暑假,当然也不例外。

### @ 谢宇

女儿:王筱玥,8岁,长沙博才云时代小学二年级学生。曾获长沙“书香少年”、长沙市“诗词达人”“雷锋式新时代好少年”等多个奖项。



今年暑假,我们主要从拓展视野、夯实学习和强身健体三个方面进行了安排。

拓展视野方面,读万卷书不如行万里路。在符合抗疫工作的要求下,我们会带孩子去游览中国的大好河山。目前计划的第一站是浙江,去看看美丽的西湖和京杭大运河;之后去内蒙大草原,看日出、骑马。

夯实学习方面,下个学期她就上三年级了,学业压力会有一个大梯度的提升,我们计划提前给孩子进行学科准备。比如,语文方面,将结合旅游进行写景写人的作文练习,边游边学;数学会提前给孩子预习三年级上册的知识;英语方面,主要在生活中加强英语对话,早读和睡前加入英语对话练习。我特别推荐《美国小学英语》,这本书循序渐进,很适合孩子锻炼英语。

暑期也是才艺提升的黄金期,八月初,孩子会进行美术、小提琴和钢琴考级。

良好的身体是孩子进步的坚实基础,我们会带孩子继续在学校啦啦操队集训,磨砺身心,做一个阳光健康女孩!

## ●中学生家长——

### @ 糖糖妈

女儿:胡若宸,14岁,长沙雅境中学初二学生。2020年长沙“新概念三好学生”、2021年雨花区“畅想”系列主题征文一等奖获得者。



我女儿下半年读初三,刚刚完成生地会考。总体来说,我们计划安排一个“承上启下,简单快乐”的暑假,把时间分配用在“社会实践”“兴趣爱好”“学习”三个方面。

以往的寒暑假,孩子自己都会做一个大致安排,包括“周计划”和“每日作息”,用表格的形式呈现出来。周计划包括什么时候进行社会实践,什么时候旅行,什么时候学习,每一周、每一科要完成哪些学习任务等等;每日作息,则包括几点起床、几点运动、几点睡觉等等。完成初稿后,她会征求我意见,我们一起稍作修改。我也会强调几点假期纪律,比如每日使用手机不超过一小时、无家长陪伴外出的回家时间不超过晚上八点、禁止野泳等等。

今年,女儿把社会实践安排在第一周。她报名了社区组织的“保护圭塘河”志愿者活动、刘少奇同志纪念馆当小讲解员、长沙市简牍博物馆体验“博物馆寻宝”。同时还根据学校“劳动教育”的安排学习做饭,目标是学会四个家常菜。

学习方面除了保质保量完成学校作业外,其他时间分为查漏补缺和拓展培优两部分,依然严格按照学校“双减”的要求,选择自学。语文主要是要写两到三篇优秀作文和读后感;数学和物理选了15道有难度的压轴题,每天各“啃”一道,争取能上台阶;英语主要进行阅读理解训练和单词预习;关注时政,利用“学习强国”了解时事新闻。

其他时间,每天练习硬笔书法两页,每周完成一幅国画作品,每天运动一小时,包括游泳、跳绳、羽毛球,坚持做眼保健操。此外,我们还计划了一趟省内旅游,初步定下浏阳爬山溯溪、株洲探秘陶瓷和炎帝陵、怀化游览抗战受降馆和借母溪等几个亲子旅游方向。

### @ 天使

女儿:刘亲果,14岁。长沙雅境中学初二学生。“雅境中学学习标兵”“第二十届中小学生学习活动二等奖”“生地知识网络竞赛二等奖”。



这个暑假,我让孩子自己制定一份自学计划,完成暑期作业和预习九年级的课程。小学时,我特别注重养成她良好的学习习惯,所以,现在她自觉学习的能力还不错,基本不用我操心。我家孩子喜欢画画,这个暑期她计划上一个美术班,她还一直在学琵琶,要准备考六级了。阅读方面,她想再次重读四大名著。我们也计划带孩子外出旅行一趟,开拓视野,增长知识,也会带孩子回农村老家去住几天,体验农耕,亲近自然。



## 资讯

### 长沙市家庭教育学会第九届会员大会召开

今日女报 / 凤网讯(首席记者 章清清)7月5日,长沙市家庭教育学会第九届会员大会召开,100余名会员参会。省妇联家庭与儿童工作部部长黄兰香,长沙市妇联副主席石莉波等出席会议。

大会举手表决选举产生了新一届理事会理事、监事,召开九届第一次理事会,无记名投票选举产生了理事会会长、常务副会长、副会长、秘书长。新当选的会长晨风在会上表示,学会将坚决落实习近平总书记的指示精神,培育和践行社会主义核心价值观,把服务家庭、服务社会作为学会工作的出发点和落脚点,在倡导良好家风家教、引导家长用核心价值观科学教子方面实现新作为。

会上,黄兰香围绕《中华人民共和国家庭教育促进法》,进行了“加强家庭教育 共创美好未来”的主题宣讲,共同探讨了《家庭教育促进法》怎样为家长赋能以及“如何做智慧父母”等话题。她指出,作为家庭教育的工作者与传播者,我们要始终做到“不忘初心 牢记使命”,坚持“站位高、业务精、立身正”,不断为家庭教育工作贡献力量。

