

缤纷暑假 梦想飞翔

——探访我市中小学生假期生活

□记者 付永奇 实习生 崔雪净 文/图

孩子们在练习舞蹈

今年是“双减”后的第二个暑假，课业负担大大减轻的中小学生是如何安排假期学习和生活的呢？

在暑假快要过半之际，记者走访我市部分图书馆、文化广场、街头阅览室、青少年校外活动中心、艺术培训学校等场所发现，孩子们的暑假生活丰富多彩，都在以自己喜欢的方式充分享受属于自己的假期生活。

读万卷书 浸润心灵长智慧

阅读是学生终身成长的重要路径，阅读是学生全面发展的重要基础素养。

在周口铁路主题公园图书馆，每天8时30分之后就有许多学生陆续来到这里。

13岁的刘豆豆每天都和16岁的哥哥刘乐乐从周口中心城区的联盟新城来到这个图书馆。“我喜欢在这里看图书，像《古文观止》《三字经》等，不仅能从中了解我国灿烂的文化，还能获得精神动力。”刘豆豆告诉记者。“来图书馆读书可以学到很多知识，这本《成语大全》就让我对成语‘美轮美奂’‘休戚相关’有了新解。”一旁的刘乐乐接过话说。

在商水县新华书店，前来看书、选书的中小学生很多，有几个小学生还席地而坐静心阅读。“我喜欢写作，暑假给自己定了小目标，把字练得更好一些，再多读些书增加词汇量。”就读于商水县直二小的学生李梦说。

7月15日，周口报业小记者部组织开展“小记者挑战背诵《将进酒》”活动，通过海选的30名中小学生同台竞技，边吟诵边表演，用稚嫩童音展现穿越千年的诗词古韵。“比赛激发了孩子们学习唐诗的热情，丰富了他们的暑期生活，比玩手机、看平板电脑要有意义。”一等奖获得者尹米诺的家长对记者说。

行万里路 增长见识开眼界

“前几天爸爸妈妈带我去北京，看升国旗、爬长城，感觉祖国大好河山很壮丽。”刚从北京旅游回来的11岁学生李若然告诉记者。

“读万卷书，行万里路。每年假期我都会带着孩子出去玩几天，既放松孩子的身心，又能让孩子在旅行中领略各地不同的文化。”李若然的妈妈王女士说。

“俺老家是扶沟的，准备趁着假期带孩子回去，顺便去吉鸿昌将军纪念馆、西华杜岗会师纪念馆、黄泛区农场场史馆等红色教育基地，让孩子在参观学习中缅怀

革命先烈、激发爱国情怀。”家住周口中心城区翔宇花园的杨先生说。

刘莉莉是从咸阳嫁到周口的，她的女儿15岁、儿子12岁。“在和孩子商量后，我们一家准备先回咸阳探亲，再去西安游玩，看大雁塔、大唐不夜城、明城墙……这让孩子们特别兴奋。”刘莉莉笑着对记者说。

“暑假期间，同学们在参加一些体育锻炼和社会实践活动的同时，有条件的还可以外出旅游，开阔眼界、增长见识，让暑假生活过得充实而有意义。”周口临港开发区实验小学优秀班主任李超慧建议。

上训练班 强身健体练技能

7月25日清晨，在川汇区文化广场，随着“预备、提膝、抬腿”等口号，20多名中小学生开始练习跆拳道入门基本功——左右提膝和高抬腿动作。

“我特别喜欢跆拳道，它既能锻炼身体的协调性，又能增加体能。”就读于川汇区八一路二小的三年级学生杨勇开心地说。

和杨勇有一样想法的该校五年级学生程翔表示：“平时没时间打球，今年暑假我报了几个训练班，爸爸妈妈也希望我能够通过运动提升身体素质。”他还从背包里拿出暑期计划表对记者说，“游泳、打篮球、旅游……这些都是我喜欢的。”

“运球时要弯下腰，用大臂带动小臂，小臂带动手腕……”在市体育中心综合训练馆，每天都有许多中小学生来这里进行篮球训练。负责培训的东方启明星篮球学校相关负责人王欣告诉记者，这个暑假学校篮球班招收中小学生600多人，为满足不同年龄的学员多样化学习需求，学校开设了启蒙班、精英班等不同类型的课程。“儿子今年9岁，是小小胖墩，在这里不仅学会了运球、投篮、防守等篮球基本知识，还减轻了体重、培养了运动热情、增强了团队意识，收获很大！”送儿子参加训练的家长李女士告诉记者。

勤动手做家务 提高自理能力

叶露是西华县人民医院的医生，10岁的儿子林林读小学四年级。由于工作太忙，她将父母接来照顾林林。“老师经常教育我们要多帮家长干家务活，这个暑假我已经学会了洗衣、收拾房间等简单家务。”林林对记者说。

“爸爸妈妈上班很辛苦，我想让他们下班就能吃上做好的饭菜。这几天我学会了西红柿炒鸡蛋和炒土豆丝，接下来想再做妈妈喜欢吃的酸菜鱼、红烧肉……”就读于淮阳实验小学的学生王冲说。“让孩子学做家务既可以锻炼动手能力，又能让孩子在劳动中找到乐趣。”王冲的父亲王雷说。

“做力所能及的家务，学会做简单的饭菜；学会一两项运动项目，每天锻炼半小时；每天坚持阅读1小时，背诵英语15分钟，练字半小时……”河南省中小学名师、商水县直二小校长支永辉告诉记者，学校每年都会为学生设计暑假技能任务清单，丰富他们的假期生活，提升他们的综合素养，家长对此很满意。

为培养小学生基本烹饪知识和操作方法，今年暑假，周口报业小记者部开办了“小小厨神·少年厨艺暑期班”，让孩子们化身“小小美食家”，在劳动中学知识、长才干，引来百名小学生参加。

学舞蹈练书法 发展爱好特长

7月24日，在川汇区金海路艺术培训学校，12岁的田林涛正在弹吉他，动听的音乐飘散在教室内的各个角落，十分悦耳。

暑假是学生培养兴趣爱好的好时机。

这所学校开设有美术班、吉他班、舞蹈班、架子鼓班等。“我学舞蹈3年了，已经学过爵士舞、现代舞、街舞，现在正在学习民族舞，长大想当一名舞蹈老师。”准备去上舞蹈课的四年级学生杨闪闪说。

闪说。“我平时就喜欢写写画画，已经报了一个美术班，打算再报一个书法班。”今年9岁的郭晨边画画边对记者说。“我的暑假作业已经做完，看到打架子鼓动作很帅，也想试着学习……”10岁的邓森边示范边对记者说。

记者随机采访了几名学生家长，他们均表示要支持孩子培养兴趣爱好。一位家长说：“暑假就是让孩子放松的，趁着假期发展一些爱好特长，对今后发展有好处。”

展自信扬风采 放飞心中梦想

过去每到假期，家长总会给孩子报各种学科类培训班，把假期填得满满的。记者采访发现，“双减”后的第二个暑假，这种现象基本消失，孩子们大多以自己喜欢的方式开启暑假模式。

“今年暑假，前来学习吉他、舞蹈、画画的学生明显增多，学钢琴、架子鼓的学生也比往年有所增加。”周口艺海艺术培训学校负责人周老师说。

为防止学科类培训死灰复

燃，我市各地教体部门成立联合督查组，加强对校外培训机构的管理，保障学生度过一个轻松愉快的假期。

“如何利用暑假超越之前的自己呢？答案是养成良好习惯。要制定暑假计划表，保持作息有规律；自己的事情自己做，提高生活自理能力；培养兴趣爱好，在玩中主动探索；养成良好学习习惯，坚持知识积累。”支永辉给中小学生建议。②18