

# 快乐不放假 成长不停歇

## ——为中小学生量身定制暑期三重守护攻略

邵阳日报记者 李超 实习生 张娜

蝉鸣阵阵,树影婆娑。7月5日,我市中小学生正式开启暑假生活。如何让假期安全、充实又有意义?我们特邀教育系统专家,为孩子们量身打造“乐享暑假”套餐。

### 守住安全底线 防范各种风险

过好暑假,安全是首要前提。我们综合市教育局相关科室负责人及市区部分学校的暑假安全提示,整理了一份暑假安全清单。

暑假期间,家长(或监护人)应密切关注孩子行踪,做到“知去向、知同伴、知内容、知归时”,若发现孩子有异常行为,需立即询问并制止。由于未成年人身心尚未成熟,自我保护能力较弱,辨别能力较差,易遭受各类侵害,其中性侵害需重点防范。家长要帮助孩子建立危机意识,教育他们保护好自己:不随意跟陌生人出行,不吃陌生人给的东西。

暑假期间,家长(或监护人)要特别注意做好对学生防溺水,以及用火用电安全、交通安全、饮食安全、网络安全等方面的教育。

家长(或监护人)要教育孩子务必牢记防溺水措施“七不两会”,教育孩子不私自下水游泳,不在江河湖塘等水边、亲水平台、工地水坑等区域玩耍、嬉闹,发现同伴溺水,立即寻求成人帮助,不盲目手拉手或下水施救。

暑期,特别是学生独自居家时,要注意防火用电安全,不在一个插座上插入多个电器,离家或入睡前要检查用电器具是否断电,燃气阀门是否关闭,明火是否熄灭。

外出时,学生要特别注意交通安全,遵守交通规则,不在道路上使用滑板、旱冰鞋;不在车行道内坐卧、停留、嬉闹。

夏季气温较高,食物易腐败,要注意预防食源性疾病,不吃“三无”食品,不采食不明野生菌,不暴饮暴食。

假期,不少学生使用网络学习、娱乐,家长(或监护人)要教会孩子文明使用网络,合理安排电子产品的使用时间,不沉迷网络游戏、不浏览不良信息,谨防电信诈骗。

### 学习要轻松,温故而知新

暑假里,学生拥有了更多自主时间,正是学业查漏补缺、温故知新的好

时机。市教科院教研员曾毅、刘静、唐阳红分别为小学、初中、高中学生的暑期学习安排支招。

针对小学阶段,曾毅建议,在保证充足自由活动时间的情况下,学生可与家长共同制定专属学习计划,合理分配学习、玩耍、运动与休息时间,让假期有序高效。语文方面,每日坚持阅读30分钟以上并做笔记,积累好词好句;每周写1篇至2篇日记,每天花15分钟至20分钟练字。数学可每日练习20分钟至40分钟,整理错题本查漏补缺,也可通过“国家中小学智慧教育平台”预习新课,或玩算24点、数独等游戏提升思维。英语则需每日听读15分钟至20分钟,看简易英文动画,每周学5个至10个新词并造句。

初中阶段,刘静认为学生已有一定自主学习能力,可按计划复习旧知、预习新课,尤其准高中生需重点规划衔接学习;预习高中必修一教材,梳理初中基础知识并强化巩固,为高中学习筑牢根基。同时要培养独立学习与思维能力,通过阅读高中教材名著、关注时事拓展视野,兼顾健康作息与社会劳动实践。

“准高三学生的这个暑假至关重要。”唐阳红强调,首先要设定具体目标,结合自身情况制定全年复习规划,按月、周细化各科学习时间表,提高效率。其次要全面梳理高一、高二知识,细读教材打牢基础;重做各类错题,强化知识的应用与系统化,构建知识框架。此外,需保持积极心态,规律作息、劳逸结合,以良好状态迎接高考挑战。

### 培育广泛兴趣,滋养美好心灵

市卫健委2024年发布的统计数据显示,全市儿童青少年近视率达44.21%,肥胖率攀升至11.79%。市教育局印发的《关于做好2025年全市中小学幼儿园暑假工作的通知》明确要求,各地各校需协同家长,督促孩子坚持规律作息、加强体育锻炼、开展有益阅读、培养广泛兴趣、参与社会实践、分担家务劳动,同时预防沉迷网络。

“经过一学期紧张学习,要充分利用暑期调适心理,构筑心灵的避风港。”市教科院心理健康教研员刘凌宇建议,面对暑假空闲时间,可通过多样方式创造有意义的休闲时光:尝试自然疗法,如徒步、观星、动植物观察;开展创意实

践,如手工DIY、烹饪实验、曼陀罗绘画等艺术疗愈;投身数字创造,如手机摄影主题创作、播客制作、自动化生活工具开发;进行思维训练,如数独、密室逃脱、剧本杀等,以此滋养心灵。

刘凌宇还分享了几种应对情绪问题的方法:

平复烦躁:利用五感着陆技术,分步骤激活感官系统,第一步视觉,列举周围5种蓝色物体;第二步听觉,辨识4种环境声源;第三步触觉,感受3种不同材质第四步嗅觉,捕捉2种气息;第五步味觉,专注品尝1种食物。

缓解焦虑:通过神经调节呼吸法,使用“4-7-8”呼吸技术:第一步鼻腔吸气4秒,第二步屏息7秒,第三步口腔呼气8秒,通过延长呼气激活副交感神经,形成生理镇静反应。

化解孤独:进行时空对话练习。如回忆疗法,撰写感恩日记记录温暖片段;愿景构建,用思维导图描绘理想自我画像;时空对话,给过去、未来的自己写信。

此外,刘凌宇推荐了分学段的心理学书籍:小学生可读《我的情绪小怪兽》《大卫,不可以!》《了不起的狐狸爸爸》;初中生可读《被讨厌的勇气》《你当像鸟飞往你的山》《非暴力沟通》;高中生可读《蛤蟆先生去看心理医生》《心流:最优体验心理学》《也许你该找个人聊聊》。

为丰富学生暑假生活,市三中还向学生推荐以下暑假实践活动:

1.“好书共读”荐书活动——阅读打卡,制作读书手抄报,推荐好书。

2.“随手拍·美丽邵阳”摄影活动——用手机拍摄邵阳的风景、街景或人物,配一句简短说明(如“资江夕阳”“老街烟火”等)。

3.家庭菜园或家庭厨房体验日活动——种植蔬菜或学做3道菜品,提交过程影像。

4.手工DIY创意制作——利用废旧材料(如纸盒、塑料瓶等)做一件手工作品,如笔筒、装饰画等。

安全是假期的基石,学习是成长的阶梯,多元体验是心灵的养分。这个暑假,不必填满每一分钟,而是让孩子在安全守护下成为时间的主人。愿9月归来时,每个孩子都带着健康的体魄、沉淀的智慧与温暖的心灵,开启新的旅程。

## 邵阳学子瑶乡见证“石榴籽”情谊

邵阳日报讯(记者 易蓝 通讯员 张毓璜 李诗仪 刘立芳)近日,邵阳学院文学院“崑山红韵 青锋助新”乡村振兴促进团走进新宁县黄金瑶族乡,通过实地考察、沉浸式学习开展“三下乡”社会实践活动,助力当地乡村振兴。

当日清晨,20名队员便奔赴黄金瑶族乡。此行旨在以当地孩子的真实心声为切入点,调研该乡民族团结进步政策的落地成效。抵达后,队员们走进民族文化广场,与不同年龄段的瑶族、汉族小朋友亲切交流,一场特别的“童言调研”就此展开。

谈及中华民族时,孩子们兴奋表示:“我们都是中华民族大家庭的宝贝。”还热情展示课间与各族伙伴手牵

手跳长鼓舞的场景。被问“团结”的含义,瑶族女孩指着身边跨民族伙伴说:“习爷爷说我们要像石榴籽一样紧紧抱在一起”;来自跨民族家庭的孩子则骄傲道:“我阿爸是汉族,阿妈是瑶族,我们就是一家人。”在邻里共庆各族节日里,这是孩子们习以为常的生活场景。

“孩子们的话最纯真,也最打动人。从他们身上,我们真切感受到了政策落实的温度和深度。”队员们感慨,孩子们眼中的光彩、质朴话语,以及与各族伙伴无隔阂的互动,如明镜般映照出民族团结进步教育在当地的丰硕成果。

下一步,促进团将带着孩子们的温暖故事与一手资料,继续深入黄金瑶族乡,为多民族地区乡村振兴新篇章贡献智慧与力量。



7月3日至7月10日,2025年邵阳市“奔跑吧·少年”中小学生学习足球比赛(小学组)开赛,来自全市41支代表队的626人参加足球比赛。图为在湘中幼专附属小学进行的小学女子组足球比赛。伍洁 摄

## 善于发现学生的闪光点

### ——记市二中英语教师申俊美

邵阳日报记者 傅畅璐 实习生 洪佳莉

“以学生为中心,以兴趣为先导,教书育人,润物无声。”6月25日,市二中英语教师申俊美道出了自己的教育理念。从教20年来,她坚守初心,为学生成长成才倾注热忱,在平凡岗位默默耕耘,用爱心、耐心与责任心浇灌每一位学生,赢得了学生、家长和同事的一致认可。

自踏上讲台,申俊美便秉持“学生是课堂主人”的理念,致力于打造高效生动、充满活力的英语课堂。她深知传统“填鸭式”教学难以激发兴趣、培养核心素养,因此一边深造,取得湖南科技大学在职教育硕士学位,学习先进教学理念;一边探索新教法并付诸实践:将信息技术与英语教学深度融合,把枯燥的语法知识融入动画和视频,让抽象内容与生活接轨,引导学生自主思考;设计角色扮演、小组讨论等活动,让学生在轻松氛围中感受英语魅力,增强学习兴趣。多年来,她所带班级英语成绩不

俗,高考、学考屡创佳绩。

日常工作中,申俊美常与班主任、家长沟通,以“动之以情、晓之以理、持之以恒”为座右铭,将关爱学生视为行为准则。她善于发现学生闪光点,抓住教育契机培养其自信心与自尊心,让学生体会“天生我材必有用”;生活中严慈相济,营造宽松成长空间;课堂上关注每个学生的听课状态,耐心解答疑问,成为学生的良师益友。

作为学校英语组骨干教师,申俊美深知个人力量有限。她积极参与课题研究,撰写论文与教学案例,同时毫无保留地向青年教师传授经验,一对一指导同行,发起专题研讨与教学交流,带动教研组整体水平提升。2024年,其教学案例《高中英语名词性从句教学案例与反思》获全省三等奖;2023年,课件《数字听力》获省三等奖,论文《浅析大单元主题教学模式——促进高中英语写作的策略探讨》获省二等奖。

## 师爱如光暖童心

### ——记新邵县雀塘镇田庄明德学校教师苏亚梅

邵阳日报记者 傅畅璐 通讯员 岳宏伟 实习生 洪佳莉

6月23日,晨光熹微,新邵县雀塘镇田庄明德学校教师苏亚梅抱着教案走向教室。她将教案整齐摆在讲台上,转身拿起粉笔,黑板上迅速落下工整的板书,整洁有力的字迹错落有致。随着清脆的上课铃响,她转过身,目光扫过每张朝气蓬勃的面庞,清亮的声音引导学生开启新一天的知识探索,教室里渐渐响起此起彼伏的讨论声。

作为扎根一线的小学教师,苏亚梅自踏上讲台便坚持立德树人,以行动感召学生,用真心沟通家长,以德治教、以德育人,如春风化雨滋润学生,是深受师生喜爱的奉献者。

苏亚梅认为,教育不仅是传授知识,更是心灵的交流。她关注每位学生的性格、潜质、习惯与家庭困难:针

对农村留守儿童多的特点,建立家长微信群,与留守学生父母高频交流,反馈孩子情况,分享教育心得,倡导家长多陪伴孩子;对家庭困难的学生,常从家里带食物,冬天添置厚衣;见女生头发蓬乱,便买发箍、帮梳头。曾有女生因父母频繁吵架闹情绪,装病不上学,她多次家访,当起“调解员”劝说家长,半个学期后,学生变得活泼开朗。

深耕教学的同时,苏亚梅从未停止创新探索。她将信息技术、趣味互动融入课堂,激发学生兴趣与创造力,教学风格深受喜爱。多年来,她积极参与培训和竞赛,2025年,微课作品《有趣的标点符号》获新邵县二等奖;指导学生参加县数学讲题比赛获一等奖。

## 小手播撒绿色 劳动收获成长

邵阳日报讯(通讯员 张萍)6月24日,市汇江学校劳动实践基地瓜果飘香,洋溢着丰收喜悦。学生们化身“小农夫”,踮脚采摘番茄、黄瓜、玉米,沾满泥土的双手捧着果实,在欢声笑语中感受劳动创造的价值。这满园硕果,正是他们数月辛勤守护的“成长答卷”。

2024年,为提升学生实践能力,增强社会责任感与对自然的敬畏心,该校

利用闲置地块开辟劳动实践基地。基地实行“班级责任田”制,各班认领地块,负责从规划、播种、管护到收获的全过程。该校将劳动教育纳入课程,规定各年级每周固定课时参与实践,辅以班级轮值制,确保全员深度参与。

教师化身“田间导师”,将生物、科学知识融入劳作。“如何选良种?”“土壤酸碱度如何影响作物?”书本知识在老

师的示范与问答中,化作指尖的泥土与茁壮的绿意。孩子们亲历生命成长——从初春播种、夏日护苗到金秋收获。学生罗雅雅说:“看着亲手种的菜成熟,我明白了努力会有回报。”

“劳动教育锻造生命品格。”该校党总支书记刘小钢表示,孩子们在触摸泥土中学会担当,领悟耕耘与收获的真谛。

7月5日至7月6日,由市教育局和

市文旅广体局主办的2025年邵阳市中小学、幼儿园健美操、啦啦操比赛在市五中举行。来自全市的42支代表队参加啦啦操项目比赛,5支代表队参加健美操项目比赛,参赛队员共计820余人。

伍洁 摄

