

编者按

2021年陕西省中小学期末及高考都已结束,尤其是顺利完成人生大考的初三及高三毕业生迎来了近70天的暑假。超长的假期,是放飞心情,肆意疯玩?多读课外书?多参与社会实践?还是做好安全教育及心理健康建设?请关注本报记者的采访报道。

学生超长假期怎么过?

放飞身心、安全教育及心理健康建设一样都不能少

合理安排

小学、初中生:学技能 旅行 阅读课外书籍

□本报记者 牟影影

6月29日,刚刚经历了西安市小升初摇号的李笑笑一家早早收拾好行李,赶往西咸国际机场。“我们要去厦门玩儿!”笑笑同学掩藏内心的喜悦,走起路来都飘飘的。“今年家里最重要的事尘埃落定,要好好放松一下。”笑笑妈妈开心地说。

面临近两个月的假期,是“放飞一夏”还是“合理安排”?记者采访了中小学的学生,看看他们如何安排自己的假期。

“约小伙伴们开启一场红色之旅”

刚刚中考结束的张嘉森认为,看书、旅行、健身、探亲和做公益、预习新课,这些一个都不能少。她非常欣赏“要么读万卷书,要么行万里路,思想和灵魂总有一个在路上”这句话。

她说,虽然中考结束,但青春不散场,好好放松就是一种生活模式。她从六七岁时就跟着爸爸妈妈做公益,这次想利用假期,约张嘉森志愿服务队的小伙伴们来一场荡涤心灵、开阔视野的红色之旅,比如去铜川照金、旬邑马栏,看看那些革命旧址、重温先辈足迹,让思想境界得到进一步升华。张嘉森自信地说:“社会也是大课堂,知行合一,格物致知,才是最好的学习和实践方法。”

即将步入高中校园的张嘉森,还计划去国内知名学府,如清华大学、北京大学参观,感受名牌大学浓厚的学习氛围和良好环境,定个奋斗目标,从而激励自己,进入高中后须更加努力学习,更上层楼。

“去新疆,还要学习游泳”

“我计划早早把假期作业做完,然后和妈妈一起回新疆。我认为充实的假期最好是有学有玩。”二年级学生同睿明充满期待。

“新疆有外公外婆和哥哥姐姐们,白天的时间和这里也不一样,我可以畅快地玩耍,还能学习到很多不同的文化知识。”同睿明说,从新疆回来后,她还要去学习游泳。

“孩子应该有一个快乐的童年,所以暑期主要是带孩子出门增长见识,时间合适可以报一个训练营,锻炼孩子的独立性、好奇心,与人相处的能力和建立良好的行为习惯。”同睿明的妈妈如是说。

“完成钢琴六级考证 开展研学实践教育”

今年三年级的杨馥郁,则是想利用假期完成钢琴六级考证,还要去上海参加魔耳英语全国总决赛。

她把自己的时间安排得非常合理。除了坚持上好舞蹈、英语、钢琴等兴趣班,还要去上海迪士尼玩。“今年,西安开通直达拉萨的火车,我非常期待爸爸妈妈能休假,一起去西藏。”杨馥郁说。

“孩子处于小学低年级阶段,学习压力小。假期会合理安排孩子的时间,让她有充足的睡眠和休息时间。”杨馥郁的妈妈,7月底,孩子参加魔耳英语全国总决赛后,

让她独自参加上海的奇妙之旅夏令营,开展研学实践教育,培养孩子勇于创新创造的海派文化精神,增长她的见识,激发她的想象力和创新意识。

每个学生的假期都是丰富多彩,计划充实。西安航天城第一中教师罗耀辉建议,假期可以阅读一些优秀的课外书籍,学会一两项技能,安排一次旅行,让自己的身心得到愉悦的同时,开拓视野,增长知识,更重要的是加强安全意识,平安健康是一切的基础。

同时,西安市教育局倡议,家长要正确认识孩子成长规律,尊重孩子个体差异和天性,保护孩子的想象力、创造力,把培养孩子的好思想、好品行、好习惯作为家庭教育的首要目标。根据孩子的兴趣爱好选择适合的培训,避免盲目攀比、跟风报班或请家教,给孩子增加过重课业负担,有损孩子身心健康。

高中毕业生:做好规划 不荒废时间

□本报记者 赵院刚

高考第一阶段志愿填报工作已经结束,对于很多考生来说,接下来会有两个月左右的暑假时间,对于这段时间如何安排,左右的学生已做好打算。

放松一下后继续充电

“当然是先放松一下啦!和同学聚会、看电影、打排球……”来自西工大附中的谢越宜说,她今年报考了清华大学,最近正在看《大学物理》《高等数学》和英语四六级词汇,想为将来更细致的学习打基础。“希望在放假前背完词汇,目前是每天150个词的进度。”

谢越宜还打算练琴、学游泳。“高中三年没碰过钢琴了,想重拾弹奏的感觉,并作为一生的兴趣。”“别看我在运动会上拿了很多奖,其实我是‘旱鸭子’,曾经尝试过,但因害怕放弃了,暑假准备报个游泳班好好学。”

“我前学期学了一些大学知识,近期要参加为期四周的暑假活动,拓展思维、挑战自我。”去年十月,已经就读清华大学钱学森力学班录取的西工大附中刘易彤的假期安排主要是总结和提升。

“七月中旬要参加托福考试,不断鞭策自己学习,提高英语水平。”刘易彤还打算学习编程,填补对计算机不熟练的空缺。“随着同学们高考结束,和他们一起出去玩也要提上日程了,玩剧本杀、密室逃脱、逛吃……还打算去云南旅行,体验不同的风土人情。”

锻炼身体 学习新技能

来自西安中学空军青少年航空学校的杨帆和李浪浪,今年都报考了空军航空大学。“因为军校的特殊性质,我们的假期也缩短了一大截。我会依旧保持在校的生活节奏,早睡早起,训练体能、不断学习。”李浪浪想继续锤炼自己的体魄,为早日飞上蓝天打基础。

“这个假期我不会放纵自己,自觉减少对电子产品的使用,保护好眼睛。”“除固有的生活作息外,我想加强对课外兴趣的培养,掌握几项此前未掌握的技能。”对于杨帆来说,他还打算用半个月时间去武汉、成都、重庆开阔眼界,来一场说走就走的旅行。

做好规划 充盈人生

谈起对未来的

规划,刘易彤说,她的短期目标是在钱学森班中保持进步,中长期是完成本硕博学业,做一名纯粹的学者,并翻译完成托尔金的《中洲历史》系列小说,再培养几项譬如钢琴、京剧、瑜伽等之类的爱好,充盈自己的人生。

“大学生活很值得期待,学长学姐介绍了很多新奇的课程,新雅书院的通识教育也将弥补我在文科方面的欠缺。我有意愿读工科到博士,毕业后在高校或者企业从事科研工作。”谢越宜憧憬道。

杨帆认为,走好脚下每一步路,做好每一件小事,便是对未来最好的交付。“曾有幸去飞行团体验飞行,现在我已在这条路上,对未来充满期望,也会奋力前进。”



心理建设

假期里学生心理健康需家校共育

□本报记者 鲜康

调查显示,学生自我缓解压力渠道多,学生能通过多种途径缓解心理压力、疏解负面情绪,保证自身心理健康。从缓解压力的途径看,向朋友倾诉居首位,其余多数选择为运动、看书、参与艺术活动、向父母倾诉、上网玩游戏等。

学习压力: 为心理压力主要来源

中小学生学习压力大,容易引起精神萎靡不振,调查显示,学习压力、情感困惑、人际交往等因素影响中小学生学习心理。学习压力是学生心理压力的主要来源,面对中考、高考等淘汰制的考试,还有校内校外满负荷的教育和辅导班,导致睡眠不足加重了心理健康问题。

青春期的学生心理还不成熟,希望得到他人的认可和尊重,摆脱父母老师的约束,但解决实际问题因为阅历浅、经验少,经常会产生各种思想困惑。青春期的孩子既“多愁善感”又“喜怒无常”,常常会令家长手足无措。家庭关系对心理健康的引导尤为重要,家庭气氛不融洽、与父母关系紧张等,都容易引起孩子不良的心理反应。社会不断发展进步,网络信息化普及加快,青少年更容易通过网络认知世界,学校和家长的引导略有滞后。

心理辅导:学生更倾向网络交流

在调查的268名老师中,仅有36.9%的老师认为本校心理辅导老师配备充足,但也存在心理辅导老师专职率低、学校心理辅导方式较为单一等。学校对学生心理辅导主要是讲授心理辅导知识,且大多以开展主题班会、黑板报、国旗下讲话等集体形式进行,集体形式虽能全面覆盖学生主体,但解决学生心理问题效果不佳,大部分学生表示更倾向采用网络聊天和面对面交流的形式进行心理辅导。

调查建议,要注重加强教师在中小学生学习心理健康方面的知识培训。学校可通过建立家校心理教育互动平台,增进学校和家长之间的沟通,协助家长解决家庭教育中遇到的问题,在保障学生的心理健康和体育课程等课时,增加户外活动,丰富学生学习生活,注重学生心理素质教育。家长应多倾听孩子心声,增加有效的亲子陪伴,不以道德和爱绑架孩子。

怎样超过长假,每个中小生都有自己的选择,然而,6月30日,国家统计局陕西调查总队在全省10个市开展专项调查,结果显示,中小学生学习心理健康总体状况良好,但也存在心理健康教育师资力量和家庭心理健康教育不足等问题。这个假期,孩子的心理健康建设同样不容忽视。

学生自评:心理健康率高

中小生正处于心智发育的关键时期,面对各种竞争压力,学习、生活、自我意识、情绪调适、人际交往等方面会遇到心理困扰或问题。调查显示,97.4%的老师认为,本校学生心理状况处于健康状态,50.3%的学生能主动向老师寻求心理辅导帮助。

在调查的473名学生中,55.8%认为自身心理健康,38.1%认为比较健康,5.2%认为不太健康,0.9%认为健康状况糟糕,超九成学生认为自身心理健康状况良好。仅有少数学生经常感到负面情绪,多数学生心理自控力、社会交往状况良好。正常的社会交往能够增强人的生活情趣,增进社会适应能力。

安全教育

生命教育公开课 是一项长期的系统工程

众所周知,每年的寒暑假都是各地中小生安全事故频发时段,一次次的事故再一次警示社会:一定要从学校开始,重视急救培训及生命安全教育,增强学生防范生存风险、规避人身意外的能力。

近日,江苏徐州一名3岁幼童在泳池“倒栽葱”,隔壁泳道11岁少年胡彭军一个“鱼跃”上演教科书式施救,他全程表现冷静,网友称他勇敢的“淡定帝”。

在中小学、幼儿园开展应急救护培训及生命安全教育,是一项长期的系统工程,工作贵在平常,但现实情况却是,对于很多中小生来说,一旦遇到险情,如何应急自救会成为一道“生命难题”。如此语境下,面对一名3岁幼童在泳池“倒栽葱”溺水,11岁少年进行教科书式施救,使幼童迅速脱险,显然给学校、家庭乃至全社会带来有益启示。

据统计,我国的应急教育普及率仅为1%,不仅是未成年人,更多的成年人生存安全意识薄弱,应急知识匮乏。很多家长对孩子外出

总是说注意安全,却不能系统而全面地指导孩子学会防范和规避生存风险的方法和技能。更重要的是,学校的应急教育几乎是空白,即使有开展的,也多集中在交通安全方面,缺少系统化的全面教育。

那么,学校应急教育的重要性就迫在眉睫。普及生命安全教育,应成为学校亟须补上的必修课;全面系统地编写应急教育教材,才是对在校生的生命安全教育的关键。在此基础上,生命安全教育应进入社会各个阶层,让应急技能贯穿人生的始终。比如,在小学阶段就开始设置预防雷电知识课,让孩子们自小就学会保护自己,而且还要教会他们如何规避各类意外风险。

只有通过生命安全教育,体现以人为本的教育原则,才能促进人的自然生存和社会生存能力的提升,才能有效预防意外人身伤害,将影响程度降至最低,为每个家庭的幸福和谐提供坚强保障。

□张西流

