



淄博十七中2020级三班音乐专业的伊孜涵正练习声乐。

潘南小学的李园梓参加社会实践活动。



阅读、锻炼、旅游、社会实践……

“神兽”的暑假各自精彩

愉快的暑假生活已悄然开始，学生们是如何安排假期生活的？一起来看看吧。

读万卷书行万里路

7月7日，张店区实验小学三年级二班的卢俊羽暑假生活开启。他告诉记者，暑假还没开始，他就有了规划。

“之前我加入了淄博市彩虹公益发展中心，成为了一名彩虹公益小天使。最近我学了海姆立克急救法和心肺复苏急救法，希望帮助有需要的人。”卢俊羽说。

卢俊羽还读了一些有意义的课外书，充实暑假生活。“最近读《封神演义》《中国神话传说》，书很好看。当然，假期还要和家人一起出去走走，在游戏中增长见识。”

张店区实验小学四年级五班的刘文白把阅读作为暑假生活的重头戏，她说：“暑期期间，我要读15本以上的书。我把读书的目标分为泛读和精读。泛读书目主要涉及航空、动植物、历史等，精读书目主要是四年级的必读书目：《中国神话故事》《世说新语》《十万个为什么》《灰尘的旅行》等。”

趁假期加强体育锻炼

“趁着假期要加强体育锻炼，增强身体素质。”潘南小学三年级五班的郝泰然说，“我会和同学一起踢毽子、打篮球、跳绳，还会去游泳馆游泳。”

郝泰然还计划在暑假培养兴趣爱好：从7月底开始，郝泰然每周一三五上午学习钢琴1小时，下午学习书法1小时。

“我有一个特别特别重要的规划——学篮球，我很喜欢和同学们一起打球。”博山一中2021级三班班长周昊霖说，他报了篮球班，每天都要训练。“现在已经开始训练了，感觉不错，教练也很好。我一定认真训练，争取练出些成绩来。”

分担家务 参加社会实践

潘南小学三年级的李园梓也精心规划好了暑假安排。除



淄博十七中的准高三学生郭晓燕正在进行专业练习。

了学习规划外，她还计划着要做一些力所能及的家务，为爸爸妈妈分担一些。“我学着做简单的家常菜，昨天学会了做西红柿炒鸡蛋，妈妈还给我点赞了。”

“希望多参加社会实践活动，我想利用周末参与环卫工作，体会环卫工人的不易。”李园梓说，放假以来她参加了不少社会实践活动：青衿青少年非遗——纸翻花活动、参观齐飞航空研学基地……

博山区第一中学2020级十班的王佳鑫说：“暑假我要多做家务，每天给爸爸妈妈做一道自创的小菜或甜点，下一步计划跟着食谱学习。”

王佳鑫已利用假期参观了焦裕禄纪念馆，她说：“接下来，我会利用暑假参加志愿者社区清扫活动。每天我还在做小手工，已经做了一些陶泥作品和拼贴画。我会继续学习，丰富暑假生活。”

计划满满 学习张弛有度

淄博柳泉中学2020级七班的刘芊熠给暑假生活做了详细规划：上午和同学去图书馆写作业；午餐后扫地、收拾餐桌；13:00—13:30，静心练字30分钟；14:00—14:40，预习物理化学，自主复习小中考科目；15:00—16:00，读必读、推荐书目等；16:20—17:20，预习语数英；18:30—20:00，参加体育训练营。

除了学习计划，她还计划每周练习古筝30至60分钟；参加“倡导垃圾分类志愿者”活

动、“小小图书管理员”志愿者活动；周末看望长辈。8月上旬，她计划与朋友一起去看望小学老师；8月中旬，看望幼儿园老师。

刘芊熠说，她的学习、生活都在按计划进行，并且每天都参与家务劳动。课余时间与朋友们一起放松，有张有弛。

淄博十七中的孙赫祖也把假期安排得满满当当，他说，马上就上高三，他制定了一个详细的暑期规划表：早晨7:30起床，练琴至10:30；10:40至11:40练习声乐；12:00至13:00视唱练耳练习；14:00至17:00文化课学习；18:00至19:00练琴；19:00至20:00声乐练习；20:30后文化课学习。

查缺补漏 劳逸结合

柳泉中学初三学生张淇竣这样安排暑假生活：首先是查缺补漏，再就是提前预习。“暑假嘛，当然也要劳逸结合。我要加强体育锻炼，以应对初中的体育中考，还要重拾书法、钢琴等特长，丰富暑假生活。再就是要出门旅行一次。”张淇竣说。

淄博中学初高中贯通部初一一班的成镇庭将8周的暑假分为4个主题。主题一是养德（第1周、第4周）。学习党的百年历史，听爷爷从红色故事说起，进一步了解党的历史、人民军队的历史。主题二是读书（第2周、第6周）。按照老师的安排，完成作业，预习新课，阅读必读书目，另外通读《论语》等国学经典。主题三是艺体（第3周、第

5周）。练习小提琴，熟悉《梁祝》等名曲，提升音乐素养，与朋友一起打篮球、踢足球，锻炼身体。主题四是研学（第7周、第8周）。走进博物馆、民俗馆、图书馆等，参加公益活动，与家人一起登山，在各种研学活动中，丰富知识，增长阅历，培养毅力，陶冶情操。

面对重要考试 假期不松懈

淄博十七中2020级三班音乐专业的伊孜涵说，这是她艺考前的最后一个暑假，非常关键，她计划继续提高声乐水平，提高“小三门”的成绩，并且稳住。

“平时有不会的问题抓紧问老师，当天发现的问题，我会拿出大部分时间来练习，保证每天达到3小时的练琴时间和2小时的声乐时间，不仅要有量也要有质，每次练习都达到效果。”伊孜涵说，希望通过这个暑假突破很多难关，成绩再提高一个档次。

淄博十七中准高三学生郭晓燕说：“我将认真学习专业，合理规划时间，为高三的联考冲刺做好充分准备，计划每天练画8小时以上，利用碎片化时间巩固文化课。”郭晓燕补充说，只有统筹兼顾专业学习和文化课，才能做到运筹帷幄。

秀出你的暑期生活

2个月的暑期时间，为多彩的计划提供了无限可能。大众日报淄博融媒体中心推出“花样暑假”暑期生活系列报道，聚焦学生多样的度假方式，突出特点，弘扬正能量。你可以通过文字、图片以及视频的形式，展现自己特点、有意义的暑期生活。投稿邮箱：lzcboxy@163.com，投稿电话：13561607838。截止日期：7月31日。

大众日报淄博融媒体中心记者 曲心健

老师说

暑假有规划 开学收获大

如何合理规划暑假，才能让自己过得充实？淄博职业学院学前教育学院老师许国英说，首先要温故知新，自主预习，梳理文化课知识。读教材，做积累，认真完成作业。

许国英说，读书破万卷，下笔如有神，没有阅读的海量吸纳，哪有写作的洋洋洒洒。家长陪孩子一起阅读，有助于孩子阅读习惯的培养、阅读能力和审美的提升。家长可以设计问题，检验孩子的阅读效果，通过互评互议等方式，增加阅读的趣味性。“家长可以帮助孩子找到适合的锻炼方法，陪孩子一起运动减压。运动的精髓不在于拼胜负，而在于专注与自我超越。”

大众日报淄博融媒体中心记者 曲心健

知多点

世界各地的孩子都怎么过暑假？

其他国家的孩子是如何过暑假的呢？

日本

除了参加教育部门组织的社团活动，日本学生还会根据兴趣爱好自发组织团队、俱乐部，安排大家一起外出集训或合练，如足球、爬山、乐器等。此外，大部分父母会带孩子去亲近大自然。

韩国

韩国学生的暑假需要为升学考试做准备，很多学生会进行考试科目补习和各类特长培训。有条件的家长还会在假期将孩子送到国外，进行1个月左右的语言学习。

俄罗斯

俄罗斯冬季漫长寒冷，因此俄罗斯人最盼望夏季到来。2个月的暑假是学生一年中最快乐的日子。很多家长会给孩子报名丰富多彩的夏令营。

新加坡

新加坡没有通俗意义上的寒暑假之分，全部统称放假。学生一年有4次两个星期以上的假期。6月份的假期，一些学校会对喜欢音乐、舞蹈、体育的学生集中培训或组织野营等。

英国

英国学校一般每年分为3个学期，每个学期有近20天到40天的假期。英国人看重对孩子运动能力的培养，中小学生的度假方式就是奔赴各个俱乐部参加体育活动。英国博物馆众多，且免费开放，参观博物馆是教育的重要环节。

法国

法国各地会举办各种节日活动，比如电影节、戏剧节、歌舞节等，丰富学生们的假期生活，这些都是免费的。法国18岁以下的青少年可以免费参观博物馆，享受文体、娱乐等免费设施。

本报综合