

# 暑假到了,广州学生如何安排?

■采写:新快报记者 陈钰涵 邓善雯

愉快的暑期已经开启,旅游、做绘本、做运动……广州学生的暑假作业形式多样,假期安排充实又多彩。然而记者也留意到,面对悠长且珍贵的暑假时光,不少家长希望孩子“弯道超车”,给孩子报了多项兴趣班。如何合理规划暑期时间,家长需要充当怎样的角色?新快报记者盘点广州学生暑期安排,并邀请专家与广大学生和家分享暑期规划建议。

## A ●暑假作业

### 以研学活动、项目式学习为主

完成暑假作业是学生放假期间的一项重要安排。“双减”政策落地后,记者观察到暑假作业“大变样”,特别是小学生的作业不再以笔头作业为主,而是由跨学科实践、研学活动、项目式学习组成,其中不乏巴黎奥运、劳动教育以及科学探索的主题。

例如小北路小学的暑假作业主题为“捕捉奥运之光 邂逅研学奇遇”,同学们可以分享一场印象深刻的奥运赛事、“打卡”广州体育公园、阅读运动相关书籍、每天完成30分钟以上的体育锻炼等,学生自由选择2-3项感兴趣的研学活动,可以选用手抄报、PPT或视频录制等形式完成。

家务劳动同样成为暑假作业“标配”,记者发现,针对不同年级,劳动作业的要求有所不同。例如中低年级学会叠衣服、餐前摆放碗筷、制作一道消暑美食等;高年级同学则完成清洁灶台、可回收垃圾“变废为宝”、为家人制作早餐等。

有的学校鼓励学生探索科技奥秘。越秀区东风东路小学“劳动营”任务之一是认领一棵植物,观察植物生长变化的过程,体验种植乐趣,探索生命的奥秘。天河区黄村中英文学校在暑假作业的“暑”我爱科学实践作业中,要求学生学会判断家庭电器用电量,寻找三个不同类型的家庭用电器,利用公式判断哪个用电器耗电量最大,以及夏天电费高昂的原因。

## B ●暑期规划 “德智体美劳”全面开花

除了丰富多样的暑假作业,广州学生的暑假安排同样多姿多彩。钓鱼、旅行、绘画、研学、陪伴亲友……专注“德智体美劳”全面发展成为许多学生暑期规划的真实写照。

不少同学将学习纳入暑期计划。刚刚结束中考的宋同学表示,休养生息的同时,希望学习一门乐器。徐同学则对高中生活十分憧憬,想在暑假尽快学习高中知识,为升学打下更好的基础。

旅行也成为许多学生暑期规划的首选。“看看盛夏的北疆,找寻我的阿勒泰。”高一的李同学被电视剧中新疆治愈的风景打动,打算全家一同前往新疆,感受其独特的地域风貌和

特色文化。暑期刚至,“说走就走”,今年暑假大学生“特种兵式”旅行仍然热度不减。广东技术师范大学的蔡同学和朋友商量一同出行,“当天就敲定了去云南的行程,第二天就拎包上了高铁。行程虽然很赶,但是云南洱海的云真的很美。”同校的龚同学独自坐上开往重庆的火车。“18小时的车程,全程火车硬座。用流行的句式讲,就是青春没有售价,硬座直达重庆!”她开心地说。

提升身体素质也成为不少学生进行暑期规划考虑的因素。五年级的小桐暑期规划被满满的运动项目占据,包括羽毛球、街舞、钓鱼、攀岩等。“比起学习,我们会更关注孩子的

身体健康和体态管理,孩子现在很少生病,精力充沛,这些规划都是她自己安排的,她甚至觉得还不够。”小桐家长陈女士说。李同学希望利用暑假时间进行长跑和跳绳运动:“暑假有充足的时间来调整作息、强健身体。平时埋头学习不重视运动,甚至有了肥胖的倾向,暑假到了要为自己的健康负责。”

陪伴也是学生暑假安排的主题词之一。不少学生将探亲访友提上日程,番禺区的张同学一家在暑假第一天就订了回老家的高铁票。张同学的父亲说:“陪伴奶奶是全家的大事,平时距离太远不能时常陪伴,暑假大家要在一起享受难得的相处时光。”

## C ●课外兴趣班 有家长出于从众心理报班

记者通过走访发现,仍然有不少家长为孩子选择了课外兴趣班,希望以此让孩子度过充实的暑假。家住番禺区、六年级的蔡同学透露,她选择了参加英语绘本兴趣班。“主要是我自己的兴趣。”蔡同学介绍,自己也在暑假预留了时间发展兴趣。“我是个书迷,暑假前已经囤了十多本想看的书,可以一口气过足看书瘾。”同样上小学的邱同学也表示,自己暑假报名了街舞集训、书法课和绘画课。

不过,尽管蔡同学对繁多的课外班安排“早已习惯”,但她表示,身边有同学不满这样的安排。“大家基本上是类似的情况,暑期需要同时上体艺兴趣班和思维训练班。有不少同学抱怨课外班太多了。”她略显无奈地说,同时分享了朋友暑假第一天在电话手表朋友圈内发布

的一条文字动态,“放暑假难道是用来上课外班的吗?”

蔡同学的家长陈女士与孩子一起制定了暑期规划。尽管她不希望课外班占用孩子太多的暑假时间,但朋辈压力和自媒体对暑期重要性的宣传让她感到焦虑。“我经常刷到自媒体上说‘暑假就是弯道超车的好时间,一定不能懈怠’。”作为家委会的一员,陈女士表示,家长们会互相分享性价比比较高的兴趣班和旅行计划,这也让她难免陷入从众心理,“大家都报班了,好像我们不报班就会落后。”最终,她在与女儿协商后还是决定报名课外班。

### 【专家建议】

#### 给予孩子自我管理 和探索空间

7月12日,广州市教育局发布暑假温馨提醒,其中提到暑假要注意防火、防溺水、出行注意交通安全,加强家中电器设备的安全管理等。同时温馨提醒也强调,家长要理性看待校外教育培训的作用,不盲目跟风、攀比。广州市教育局提醒家长们,充分利用暑假契机,让孩子多参加体育锻炼、社会实践活动,加强亲子互动交流。正确引导孩子德智体美劳全面发展和健康成长。家长和孩子可以共同制订合理暑期学习计划,参与社会实践活动,丰富假期生活,增强实践能力。

华南师范大学心理学院特聘研究员、中国心理学会学习心理专委会副秘书长袁杰为学生的暑期规划提供了三点建议:“首先是认识自己,鼓励学生进行自我探索与认知,通过阅读书籍、反思与家人的关系、学习经历及内心感受,来更好地了解自己,培养内在驱动力;其次,感受外部世界。倡导身心并重的成长方式,在保证安全的前提下,通过户外活动、旅游探险等方式拓宽视野,增强体质,实现劳逸结合;最后,深入社会,认识社会。积极参与社会服务,通过帮助他人来增进对社会的理解,培养社会责任感和同理心。”

针对有的家长既希望“放手”让孩子自由成长,却又因周围人的“内卷”而深感焦虑的情况,袁杰指出,这种焦虑实际上是具有时代特征的普遍性焦虑。家长们应当正视并理解这种焦虑情绪,但不应将其过度转嫁给孩子。“过犹不及,有些家长因自身焦虑而给孩子报过多课外班,布置大量作业,导致孩子疲惫不堪,这实则是越界之举,是将自身焦虑强加于孩子身上,同时也是对孩子自主权的不尊重。”

在袁杰看来,当孩子进行暑假规划时,家长应扮演引导者与支持者的角色,发挥“留白”的智慧,即给予孩子足够的自我管理和探索空间。“暑假是锻炼孩子自主能力的宝贵时机。孩子们在制订暑期规划的过程中,实际上也在进行学习如何进行自我规划。即便初期的规划显得不够成熟,也应被视为孩子成长道路上不可或缺的一部分。”



■暑假期间,孩子们参加丰富多彩的活动,享受欢乐时光。新华社发