

本
期
导
读

B2 长宁区开放
体质检测点

B5 高校自主招生
近年试题解析

教育周刊

本报科教卫新闻部主编 | 第 301 期 | 2013 年 7 月 17 日 星期三 责编:王蕾 视觉:竹建英



■ 利用假期让孩子多交些朋友,留下难忘的童年回忆
红一/CFP

锻炼不中断 练琴新体验 结交新朋友

“另类作业” 打造个性暑假



关注青少年暑期生活

两个月的暑假有点漫长,除了短期夏令营、才艺学习、补课等“老三样”,还有现在时兴的国内外游学。那么,家长和孩子还能为暑假制造出什么样的“新奇特”呢?因为,任何一项活动,适合自己的才是最好的;只要开心了、充实了,就是收获。



本版供图 CFP

做体育作业 动静相结合

今年暑假,徐汇区逸夫小学二年级女生章文怡的作业单中,多了一份体育锻炼表。学校要求学生每周抽出 3 天的时间,分别完成 4 个体育项目:跳绳、仰卧起坐、深蹲、坐位体前屈,并记录在表格里。到暑假结束时,再请孩子们对比 7 月 1 日和 9 月 1 日两天的数据,看看自己的锻炼有没有成效,成绩进步了多少。无独有偶,建襄小学的四年级男生小李,今年也是第一次拿到“体育暑假作业”,暑假同样是要开展跳绳、跳远等运动。除了“规定动作”,他还有“自选动作”,每周去游泳馆游两次泳。

“以前一放假,孩子的运动量就一下子下降了,闲暇时间都在看电视玩游戏,2 个月下来,人变成‘小胖墩’,眼睛也容易近视。”一位小学生家长说,如今“动静结合”的暑假作业,对孩子身体素质的提高很有帮助。

不过,也有学生吐槽暑假体育作业“太累人”。有网友晒出了重庆某实验中学初中生的体育作业,每天要完成 100 个下蹲、25 个俯卧撑、40 个仰卧起坐、5 分钟跳绳、5 个立定跳远,在高温天里锻炼实在吃不消。

专家建议,既然暑假体育作业的初衷是为了督促学生锻炼身体,除了规定项目,不妨鼓励学生开展一些自己感兴趣的体育运动,如乒乓、游泳、篮球等。不愿意出门的同学也可以在家里做做俯卧撑、仰卧起坐等,哪怕爬爬楼梯,也是一种锻炼。暑期运动,时间不宜过长,运动量不宜多大,多补充水分,以避免中暑。此外,更多的社会体育场馆应向青少年免费开放,吸引孩子们走出家门参加运动。

忙里能偷闲 集体练乐器

南洋中学高二学生马文杰说,开学就要升高三了,自己的暑假就是忙着补课,不过,这几天他正“忙里偷闲”参加了为期 8 天的首届上海管乐团夏令营。小马说:“我学了 5 年的小号,这次我能有机会跟着专业老师练 8 天,既是调整和放松,也为明年的考大学做两手准备。我现在选的是理科,家长想叫我考普通的专业,但我对参加艺考也比较有兴趣,想考音乐系,只是还要补一补乐理。”

在这个由上海音协民族管弦乐专业委员会主办的夏令营里,除了马文杰这样为高考而准备的学生,还有不少学生是出于想换个地方练琴的目的。据夏令营艺术总监周成龙

介绍,每到寒暑假,许多家长就会逼着“琴童”们每天花大段时间练琴,但孩子一个人练习时,往往练 15 分钟就没心思了,现在把大家组织到一起,学习音乐的感觉是完全两样的。据了解,这个夏令营的 60 多名学生最小的是小学二年级,最大的是高中生,他们是按正规乐团的乐手编制招生的,各种乐器、声部配置均衡,大多数孩子之前没有参加过乐团的经历,8 天里大家每天要花好几个小时排练,还要聆听何占豪等音乐大师的讲课,最终排演出一台大型音乐会。

马文杰说:“一个人在家孤独地练琴也没劲,这次能有机会参加演出,是从未有过的经历,这个暑假值了。”不过,夏令营结束后,他就会立即投入到每天从早到晚的紧张补课中,他说这也是“必须的”。

结交小伙伴 学会新技能

乐乐在长宁区天山第一小学读书,过了暑假就要升三年级了。乐乐妈妈说,平时上课,乐乐又要学舞蹈,又要学英语,休息时间总是安排得满满的,因此,今年暑假,乐乐的活动以健康的体育运动为主。

■ 结交一些新伙伴:放暑假在家休息了

一周之后,乐乐就被妈妈送回了福建的外公外婆家。乐乐妈妈说,独生子女的玩伴比较少,平时还有同学一起玩耍,但到了假期,同学间要凑起来有一定难度。“老家的兄弟姐妹多,有大孩子也有小孩子。希望把她送回去结交一些新伙伴,同时也陪伴一下老人,让老两口享受一下天伦之乐。”

■ 学会两项新技能:两个月的暑假被划分成两个片段。第一个月,乐乐会在福建跟着妈妈的童年好朋友学打羽毛球;第二个月,乐乐则会和妈妈一起参加在上海的一个亲子游泳教学课程,一起学游泳。

■ 看完八本课外书:阅读是孩子的好伙伴,而暑假有大块的时间,正适合阅读。因此,在暑假,乐乐可以自由选择自己喜爱的课外书籍阅读。

■ 去一趟短途旅行:乐乐和父母将在暑假完成一趟短途的避暑旅行。乐乐妈妈说,对孩子而言,出门旅游是很好的放松机会,也是全家沟通和增进感情的好时机。“由于天气较热,因此,我们会选择清凉的度假胜地。同时,我们也提出了三个方案,让女儿参与到旅行计划的制作之中。”

本报记者 钱滢琬 王蔚 马丹



上海交通大学教育集团 上海交大南洋中学

本校是一所大型、高标准、现代化、寄宿制高级中学,全国特色兴校示范单位。办学 14 年来,成绩斐然。连续三年在校生高考本科上线率突破 90% 以上,2011 年 92.4%; 2012 年 98.33%; 2013 年 95.04%! 打造高品质国际艺术中学,圆学生高考本科梦想!

- ★ 依托百年交大,携手世界名校资源,打造高品质中美国际高中。
- ★ 现面向全国招收国际部新生 60 名
- ★ 提供个性化培养模式,现面向全市招收:高一新生 160 名; 港澳台学生 20 名; 外省市优秀插班生 40 名; 扩招艺术体育特长生 30 名。

地址:上海市金山区亭林镇松隐大街 100 号 网址: www.jdny.com.cn
交通:地铁一号线至莲花路站,换乘莲金专线直达学校,欢迎来电来校咨询。
咨询电话:13524389693 李老師 13916048766 18616757908 18917875992
57382633 57382690 57383457 57384377 57383277 57381777

澳洲 2013 年 7 月新政, 抢占时机是关键 大型移民咨询会

2013 年 7 月 20 号	上午场 10:00-12:00	下午场 14:00-16:00
2013 年 7 月 21 号	上午场 10:00-12:00	下午场 14:00-16:00

- ◆ 457 雇主担保移民: 半年可拿到工作签; 享受带薪病假, 一年四星期年假等福利; 申请人享受养老保险, 加班工资等福利;
- ◆ 457 转 186/187 移民: 办理周期快, 申请条件低, 可免雅思, 免面试;
- ◆ 186/187 签证移民: 一步到位拿绿卡, 可居住在澳洲任何城市; 免面试; 签证成功率高; 187 适合偏远地区的人员;
- ◆ 188/888 投资移民: 50 万澳币, 经营风险小, 可半年内先登录, 成功率高。

联系电话: **400-088-6553**
400-088-6337

主办单位: 上海东旅出入境服务有限公司
讲座地点: 上海市南京西路 1376 号
上海商城西峰 705 室