

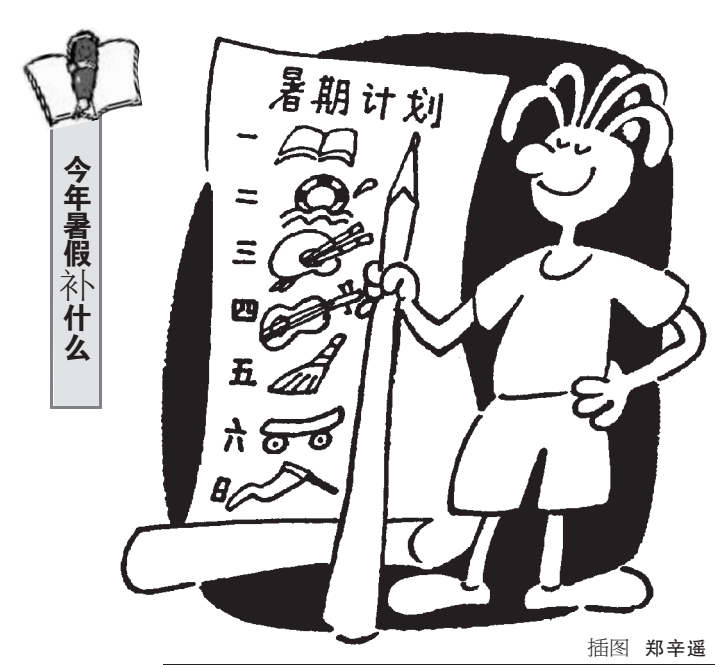


插图 郑辛遥

# 暑假，能不能既长知识又获快乐？

暑假又来了。长长两个月的假期是学生们所热望的，终于在一个忙碌的学期结束后可以好好轻松一下，补上平时想玩却没有时间的遗憾；但对许多没有假期、工作繁忙特别是低龄学生的家长，漫漫暑假，长长的白天足以令他们发愁：孩子会不会把心思玩“野”了，开学后学习就跟不上了……

如何既让学生过一个快乐的暑假，又不让家长担忧？专家建议可作参考。

## 先补安全课程

对于小学和初中低年级年龄段的学生，安全过暑假尤为重要。

怎样才是真正的安全？有些家长为了孩子的安全，尽可能将孩子周围有危险的因素移开，人为给孩子创造一个安全空间；有些学校为了保证学生的安全，强制学生课间休息也只能呆在教室里，这些做法表面上看起来学生是安全了，实际上隐含着更大的危险。因为并没有教会孩子如何识别危险？如何避免危险？如何保护自己 and 同伴？

如此教育出来的学生其自我保护能力极差，一旦脱离家长和教师的监护，常常最先成为危险的牺牲品。适者生存的道理在学生安全教育上十分突出。

暑假是一个很好地教学生学习辨识危险，保护自己的时段。据笔者观察，现在有相当数量的小学生不懂走路时手不插口袋、不拿东西奔跑、不懂尖锐东西的拿取方法等等，究其原因足当今的幼儿园和小学都在传授知识，家长的重心也在教孩子学习各种技能和知识，可却忽略了一个重要问题：当学生不懂如何保护自己时，满肚子的学问能给他带来一生平安吗？

安全教育是生活的最基础教育，也是最重要的教育。

## 再学自我管理

学习管理自己的生活，从设计一个暑假生活计划开始，这对学生和家長都很重要。遗憾的是我们的基础教育乃至高等教育的课程设罝中没有一门课是教学生制定计划的，这是我们教育上的管理落后在课程设罝上的实际体现。因此学生的自我管理常由家长和教师取而代之，长此以往，学生只是学习了许多知识，但却无法很好地管理自己的生活，例如有效地管理时间，管理自我学习，这对其未来的发展是极其不利的。小学和初中低年级的学生最重要的是学习制定每日时间安插计划，并据此安排自己的每日生活，从中学学习调整计划，逐渐让计划成为指导自己生活的好指导。

当学生学会制定计划，实际已经开始学习管理的基本概念，这是提高学习效率的基础，可比具体补一门功课还有用。因为没有管理的学习是低效的。

## 抓住做家务机会

我们的教育特别是基础教育多年来关注的是为了升学，学习知识。小学的学习是为了考一个好初中，初中学习是为了考好高中，高中的目的是为了上大学。这样的教育不仅背离了教育的初衷，也和生活完全脱节。

曾有初三学生做“一个鸡蛋重多少”的选择题时，居然大部分学生选择了 500 克的答案，更有甚者，高3的学生不识菠菜。这已经在“四肢不勤、五谷不分”之外，又多出了“蔬菜不认”，我们的教育落后已经足以让人提高警惕了。

暑假可以教学生学习做家务。这是学习生活的第一步。

合格小学生的概念是可以自行采购、自行制作四菜一汤，合格初中生的概念是八菜一汤，而合格高中生则是精制的八菜一汤。现在的学生中有多少能做到？现在的家长中又有多少对孩子有这样的要求？

当一个学生能完成上述工作，则已经具备可以让自己吃饱肚子的基本能力。在未来的求学路上，能干的学生往往可以获得更多的机会，这已经是不争的事实，只是有许多家长并没有这样的意识。另外，生活需要有很好的沟通能力，这是需要学习的，可以通过假期中和同学的交往活动设计进行。假期也是很好的锻炼时段，上海学生肥胖症的比例有上升趋势，这是一个不良信号。

以上种种学习，最大的好处是紧密联系实际生活，不枯燥，孩子在开开心心学习的同时，其实也掌握了无论对学习还是生活都十分有用的本领。

上海交通大学副教授 心理咨询师 刘辟萍

睡到日当午，电脑常相伴，青少年心理专家提醒——

# 当心患上“暑假综合征”

暑假来临，中小學生有了个放松、休息的时机，可一些孩子，却变成了医院门诊室里的“小病号”：原来才放假没多久，他们不是过度放松就是“充电”过头，已

患上了“暑假综合征”。上海瑞金医院青少年心理咨询中心主任金武官教授告诫青少年，假期里应张弛有度，制订好学习休息计划才能安然过夏天。

## 病症一 沉迷电视电脑

假期里，父母放宽了对电视、电脑的“禁令”，孩子如获大赦，在电脑、电视前一坐就是七八个小时。可没几天，不少人眼睛酸痛，腰酸背疼，并伴着头晕头疼，甚至出现精神恍惚、不愿说话的情况。

诊断：成天对着屏幕，会使孩子逐渐与现实生活疏远，情况严重的会发展成心理障碍，产生急躁和攻击行为。而且很多孩子都是在暑假里迷恋上网络，以致到了开学了仍无法控制自己，逐步染上网瘾无法自拔。

## 病症二 白天黑夜颠倒

高三毕业的小黄成了疯狂“补觉族”，早上不睡到 12 时不起床。她告诉记者，她的不少同学都过上了这样的生活：白天睡懒觉，晚上通宵聚会唱歌、泡网吧、看电视连续剧，但觉得精神越来越不济了。

诊断：长时间作息紊乱，会使人出现恶心、头晕等现象，免疫能力会下降。加上睡觉时门窗关闭空气混浊，不利健康。另外，睡懒觉的人常不吃早餐，天长日久就会造成营养不良、贫血，还易产生胆结石。

## 病症三 趁假期猛充电

一些准高三生也把每天的时间都安排得满满的，晚上要开夜车到深夜。高二学生小李说，最近心情紧张，睡觉容易做梦或惊醒。

诊断：假期生活里安排过多的学习，压力过大，容易让孩子产生紧张的情绪，反而使身体变差，不利于长久发展。利用假期“充电”应适度，不要累坏自己。

## 病症四 太过贪恋冰凉

夏天，喜欢吃冰淇淋的园园上午、下午各一支冰棍，晚上还要吃西瓜。平时，她只愿意待在空调房里，没

几天，她就闹起肚子痛，还吐肚子。

诊断：夏日过多地食用冷饮或冷食易造成胃粘膜损伤，使胃肠道的消化和吸收功能下降，影响营养吸收。而空调房的低温环境会使血管急剧收缩，导致关节痛，同时，由于室内与室外温差大会造成人体内平衡调节系统功能紊乱。

【专家开方】

● 暑假里应该每天制订合理的计划。比如，把一天要做的事，分成可实行的和不可实行的、必须交给别人去完成、由父母帮助完成的和需要自己完成的。然后可选择性有计划完成每天的任务。计划应经过慎重考虑，完不成反而不利于后几天计划的执行。

● 增加阅读历史、哲学、或励志类的书籍，可帮助学生睿智。

● 安排旅游和户外运动，避免睁开眼睛就在电脑前的情况。

本报记者 马丹

## 5 分钟里比特长 教书育人展风采

# 60 名进入“魅力教师”复赛

由市科教工会、新民晚报、上海教育电视台、东方网联合主办的首届上海中小学“魅力教师”展示活动，最近完成了初赛，60 名教师将进入下一轮的电视复赛。

首轮初赛中，有 400 多名中小学教师展示了他们的师德风范、文化底蕴、专业能力和个性风采。参赛教师在短短 5 分钟内不拘形式，表达了自己对当代教师魅力的理解。参赛教师有刚入职的年轻人，也有年过半百的老园丁，说拉弹唱、小品、戏剧、朗诵、书法，将自己的各项特长有机地融入到教书育人的活动中，让人对教师的才艺与形象刮目相看。

经过由中小学校长、学者、表演艺术家等组成的评审团的综合评议，60 名脱颖而出的教师将进入到下一轮的电视展示，届时将接受学生、家长和网友的评头论足。担任评委的复旦大学顾晓鸣教授说，5 分钟的表现时间让参赛者把对教师职业的理解、对魅

## 我的“魅力老师”征文

# 45 年前的那声表扬

老西门已经让我不认得。上海第 21 中学已经消失。但我清楚地记得：1962 年，我初二（8）班的班主任、教政治的张老师，她那张圆润的脸。

张老师总剪着短短的头发，年纪跟我妈妈差不多。她撑在讲台上的手，说明她的个子不太高。她注意到我，是因为我在全校时事知识比赛中得了第一名。我答出了肯尼迪是美国第 35 任总统，答出了第 26 届世乒赛的各项冠军。那天上午的政治课，正课还没有开始，张老师就大声表扬了我，说：“中学生这样关心世界，很好。”我心里的高兴劲真是没法形容。我从没被老师夸奖过。从那一

刻起，我仿佛长大了。而在此以前，我只是个调皮的小队长，下午放学后总爱与同学打玻璃弹子，打到天黑黑黑。

过了几天，14 岁的我很胆怯地把一份想申请入团的信放到了她堆满作业簿的办公桌上。仅隔了一个中午，当我准备去交图画作业经过张老师办公室门口时，被她喊住了。我第一次离她这么近。还没等我开口，她就笑着跟我说：“信，我已转给团总支了。我跟语文老师商量了，叫你当课代表。南市区图书馆离你家近，以后我给你搞一张借书证。”她发觉我捏着一张铅化纸，便问：“能让我看看吗？”我很不好意思，因为我已经迟交了。我铅

笔盒里只有一管残剩的深蓝颜料，只得用水在盘子里把蓝色化成各种层次，图案设计的画面十分单调，但张老师看了以后却说：“你会动脑筋啊。”

后来，我成了班里的第一个共青团员，开始在报上发表作品，开始主编学生会的一长排黑板报。常常是边动粉笔，边在心里想句子。有一天，金黄色的晚霞洒满校园，我在围着看出黑板报的人群里，发现还有张老师那张熟悉的笑脸。

谢谢你，张老师！现在我明白，我当时的热情就像炉膛里一簇小小的火苗，完全是被你的鼓风机使劲煽旺的……

诗人 桂兴华

# 拖着我跑步的陈老师

我的母校杨家宅小学的原址，在如今东方明珠电视塔旁的中央绿地。我的体育老师叫陈顺兴，据传是陈桂春的儿子。陈桂春是当时浦东声名显赫的大户。前些年，陆家嘴地区拆迁，惟独陈桂春旧居留下四进三院，修缮后作为陆家嘴开发陈列室。

作为大名鼎鼎的富豪之后，陈顺兴老师没有丝毫纨绔之气。上体育课时，他经常带着学生一起跑步；双杠、单杠、攀爬、跳跃等

项目，他会不厌其烦一遍又一遍地做示范动作。他每个体育项目的动作都做得十分规范、标准、潇洒、漂亮。

我小时候特别喜欢打乒乓、踢足球，而碰到跑步就经常谎称生病。有一次陈老师看出了我想逃避跑步，对我说：“你肚子痛倒是蛮难过的，但是不要紧，我带着你跑步就好了。”说完，哪管我愿不愿意，拉着我的手就奔跑起来。陈老师跨步大、速度快，我三步并着两

步也赶不上他的步伐。跑完后，他气不喘话不急，平静地问我：“怎么样，肚子痛好点了吗？”我一边喘着粗气，一边结结巴巴地回答：“好像，好，好多了。”我惟恐说 he 再抓住我的手继续“操练”。

此事虽已过去四十多年，至今回想仍仿佛昨天。如今，无需任何人拉住我的手，我都会坚持每天自觉晨跑。因为，我已深深认识到：跑步，是促进健康的灵丹。

万立萍