



2020年丽水市“新时代好少年”发布啦



2020年丽水市“新时代好少年”名单通过青春丽水、丽水市青少年宫、处州晚报等官方微信平台云发布。

02版

来来来， 赶紧收下这份

暑假指南！

快乐阅读、户外运动、外出旅游、参加各类社会实践、陪陪长辈、体验农村生活、参加补习班……

□ 记者 吕恺

本报讯 今天是我市不少学校领期末成绩单的日子，从明天起，我市中小学生将正式迎来暑假。如何让孩子的假期生活过得充实、快乐且有意义呢？这是许多家长目前最关心的事！为了帮助广大家长排忧解难，晚报特意整理了一份暑假指南，供家长和同学们借鉴和参考。

和孩子一起制定一份详细假期计划

不论是给孩子报了补习班的，还是让孩子自由安排假期的，家长都应该和孩子一起制定详细的计划表，针对假期的不同阶段、不同时间都要有具体的安排。

在暑假前期可以是“散养”，以放松为主，让孩子到乡下的爷爷奶奶或外公外婆家里玩一两个星期，不仅可以陪伴长辈，还能让孩子换个生活环境，亲近大自然。当然有条件的家庭，可以全家去旅游，加深亲子关系，拓展视野和见识。也可以让孩子独自参加夏令营活动，锻炼孩子的独立生活和交际能力。

在暑假中期以“圈养”为主，家长和孩子一起商量着制定作息表，合理安排时间，完成暑假作业，当然也可以报兴趣班或辅导班，对孩子的薄弱功课进行查漏补缺。同时要引导孩子力所能及地帮父母做家务，多读书，参加户外锻炼。

到了暑假的后期，要注意“收心”，及时调整作息时间和心态，收住孩子“疯玩”的心。同时要检查暑假作业是否完成，能力允许的情况下可以预习下一学期的课程。

当然，每天也要有安排，例如早上7点至8点是早饭、晨读时间，上午为写作业时间，中间可以休息半个小时，看会电视放松一下，午餐和午睡过后可以进行课外阅读、

户外运动等，晚饭后可以做自己喜欢的事，可以是亲子互动时间。另外，为了帮助孩子长身体，建议晚上睡觉时间不能迟于10点半。

因为每个孩子的实际情况不同，各位家长可以灵活安排假期时间表。但一旦制定了，就要坚定地执行到底，因为习惯的培养，就是不断地重复。

多让孩子参加一些社会实践活动

为了让孩子陶冶心智，开阔视野，提高学生道德修养，增强参与社会生活的意识，过一个充实而有意义的暑假，不少学校都给学生布置了暑假社会实践作业。按照往年的情况，很多家长都在假期最后几天带着孩子去部分场馆拍照应付一下。

其实，社会实践活动的内容很多，而且对孩子的成长有很大的帮助，不仅仅可以增长阅历，还能提高社会适应能力。家长可以带着孩子参加公益志愿服务活动、到乡村体验农活，走进各类场馆进行科普知识学习等，让孩子在具体的社会实践中养成热爱劳动、吃苦耐劳、勤俭节约的思想品质和行为习惯，培养孩子探索科学奥秘的兴趣和精神。

如果你是处州晚报的小记者，晚报小记者工作室会在暑假推出系列社会实践活动，包括360行职业体验活动、走进场馆系列活动等，只要关注处州晚报小记者微信公众号，按照活动要求报名，即可参加各种社会实践活动。

此外，晚报还推出了三条夏令营线路，分别是宁波象山的“翻越山海夏令营”、宁波的“夏日海岛科学营”和遂昌的状元国学营，总有一条线路适合你的孩子，想要报名参加的同学可以拨打晚报小记者热线2112035咨询。

安全意识 一定要牢记再牢记

今年暑假和往年有所不同，在疫情防控常态化的情况下，中小学生的安全问题更是家长和老师所关心的。在假期里，家长一定要树立“安全第一，预防为主”的思想，消除麻痹思想和侥幸心理，确保孩子们度过一个平安的假期。

首先是疫情防控安全，各位同学也要加强疫情防控意识，乘坐公共交通、乘电梯时要佩戴口罩，少去人员密集场所，外出回家先洗手，居家时要多开窗通风，不去疫区旅行，作息规律、加强锻炼、营养均衡。家长也要积极配合学校、上级部门的疫情防控要求，如有离开居住地，请及时向班主任报告行程及往返日期。

暑假天气炎热，防溺水安全尤其要铭记于心。家长要教育孩子切实做到“六不一会”：不私自下水游泳，不擅自与他人结伴游泳，不在无家长或教师带领的情况下游泳，不到无安全设施、无救援人员的水域游泳，不到不熟悉的水域游泳，不熟悉水性的学生不擅自下水施救，要学会基本的自护、自救方法。

假期里外出一定要注意交通安全。遵守交通法规，不闯红灯、不翻越隔离栏，行走或骑车时不看手机、不听音乐，不在马路边或车辆盲区内玩耍打闹，未满12周岁不骑自行车，不使用成人手机开启并骑行共享单车，自觉遵守公交车乘车规范，乘车系好安全带等等，每一点都不能忽视。

当然，同学们居家也要谨记居家安全。不在飘窗或阳台上玩耍，不用湿手或湿布触碰家用电器，不给陌生人开门，不往窗外抛物，规范使用燃气设备并注意开窗通风，不玩火，如若发现火情，及时拨打119。

