

# 一个有意义的暑假应该怎么过

暑假是一段比较漫长又重要的时间,家长可以让孩子在假期养成良好的学习、生活习惯,合理规划时间,学点东西,做点有意义的事情。如何和孩子一起度过一个充实又有意义的假期呢?这份假期计划请家长收藏!

## 抓住全面发展的大好机会

在两个月的暑假里,孩子可以不再遵循每天以上课和学习为主的时间安排,要抓住全面发展的大好机会。因此,在制定孩子的暑期计划时,家长要尽量考虑内容的多样性,把一些平时因时间限制无法实施的活动安排到假期来完成。

**阅读。**读书是我们增长知识、与高贵灵魂交流的方式。这个假期,准备让孩子读哪几本书,不妨早早列个书单。

**观影。**好电影可以启迪我们的心灵,引起情感上的共鸣。列个影单,在假期好好欣赏几部好电影。

**运动。**好身体是一切的基础,在这个假期,继续坚持某一项运动还是学习一项新的体育技能,不妨早早做个规划。

**旅游。**读万卷书,不如行万里路。但出行不能盲目,暑假的旅游攻略,一定要早早做好。

**特长训练。**画画、弹琴、跳舞、下棋……哪一项是孩子最感兴趣的,不妨在这个假期好好感受一下。

**学习。**暑假开始就把作业好好分配一下,合理规划每科作业进度,查漏补缺,把薄弱的科目好好加强一下。

## 亲子关系决定暑期生活质量

暑假期间,家长与孩子的相处时间增加了,避免不了产生摩擦,家长不妨试着用以下方法和孩子沟通。

**做孩子的倾听人。**多和孩子一起参加活动,在陪伴孩子的过程中,耐心倾听他们的烦恼和不满。作为家长,要学会增进同理心,把自己放在孩子的位置来思考问题。只有做孩子贴心的倾听人,才能真正走进他们的内心世界。

**当孩子的精神引路人。**做一个不断学习的家长,跟孩子一同成长,多读书、多学习,才能真正跟上孩子的步伐。你要求孩子达到理想的目标,自己也要努

力行动,重新塑造在孩子心目中的形象,做好孩子的精神引路人。

**做孩子健康的呵护人。**假期要特别注意孩子的健康,很多孩子开始晚睡晚起,手机使用无度。我们要时刻提醒孩子,做到作息有度、规律生活。

**抓住孩子自律养成的黄金期。**中小学阶段是孩子自律养成的关键期,只要有更加重要、更有品质的精神寄托,孩子的注意力就能从手机上转移开。家长要提高孩子的精神品位,并持续进行监督,抓住暑假黄金期,培养孩子的自律精神。

愿每个孩子都拥有一个有意义的假期!

(据中国教育报微信公众号)



周口报业小记者在中国科学技术馆合影。(资料图片)

## 影片推荐

作为全年周期最长的电影档期,暑期档备受电影业界及全国观众瞩目。截至目前,已有超过60部中外影片定档2025暑期档。

国产影片方面,暑期档影片涵盖历史、悬疑、动作、喜剧、动画等多个类型,满足观众多元化观影需求。影片《东极岛》讲述东极岛渔民奋起反抗日本侵略者、冒死参与一场海上国际大营救的故事。影片《长安的荔枝》讲述唐代小吏为完成“荔枝使”任务踏上艰难征途的故事。多部动画电影也将登陆暑期电影市场,包括围绕互联网知名动漫形象创作的《浪浪山小妖怪》、改编自古典文学名著的《聊斋:兰若寺》、经典影视动画续作《喜羊羊与灰太狼之异国破晓》等,为观众提供丰富的观影选择。

进口影片方面,《碟中谍8:最终清算》《新·驯龙高手》《侏罗纪世界:重生》《F1:狂飙飞车》等影片将陆续在暑期档与观众见面。

(据央视新闻)

本版组稿 岳蕴睿



周口报业小记者认真观影。(资料图片)