

假期安排应从孩子的需求出发



暑假给孩子们带来很多欢乐，也给一部分家长带来烦恼：不知道该如何安排孩子的暑假生活，能够让孩子在这个长长的假期里得到更好的成长。

想让孩子过一个充实又有意义的暑假，首先要明确孩子们需要什么。比如，从儿童心理角度分析，他们对与大自然亲密接触的渴望、对亲人陪伴的需求、对新鲜和未知事物的好奇等，都是其身心成长的重要需求。充分了解孩子的需求，是帮助孩子科学规划假期生活的必要前提。

孩子的成长离不开人际之间的互动，父母可以从儿童的人际关系角度来了解和满足他们内心

的需求。儿童周围的人群，除了日常关系最亲密的父母以外，还有长辈亲属、同龄伙伴、老师、父母的朋友以及相对陌生的社会人群比如邻居、社区居民等。这几类人群对儿童的成长都有或多或少的影响和作用。接触过程中，可以提高孩子分析和解决问题的能力，培养他们的情商和独立意识。

明确了孩子的需要，就可以通过分解任务的方式安排好孩子的暑假生活。

首先，父母作为孩子人际关系中最信赖的对象，应保证有效的陪伴，这一点至关重要。大多数父母白天要上班，不能时时陪伴孩子身边，但可以有规律地保证每天有专心陪伴孩子的时间，创设并保持家庭生活的和谐状态，孩子就可以感受到父母的爱和关注，不容易感到孤独。同时，每周最好有一次家庭活动，可以是带孩子去一次图书馆、看一场电影、参加一次公益活动或者去一个地方旅行等。这些活动的规划和选择大多取决于父母的时间安排和孩子的现实期待。

其次，父母在安排孩子的假期生活时，应充分考虑孩子与同龄人群的接触时间和需求。孩子各个年龄阶段对同伴的需求强度和时间不尽相同，但基本上都存在较大的潜在需求。尤其是青春期的孩子，同龄伙伴在他们心中的地位往往特别重要。父母可以为孩子创造一些与同龄孩子接触的机会，如果让孩子去兴趣班、夏令营这些同龄伙伴相对集中的地方，父母的关注和预期也不要只停留在孩子某一方面的能力是否有提升，而要多关注孩子在同伴中成长的轨迹与表现。比

如孩子扩大了交往范围，变得更有主见，或是在游戏中有了更多合作精神等，这些都是假期生活中孩子的成长空间。如果居住在较为安全的社区，还可以多鼓励孩子开展户外活动，或者主动邀约社区里熟识的孩子一起玩耍、运动等。

再次，家长可以为孩子安排一些安全又有挑战性的任务，有意识地培养他们在与陌生人群接触中的应对能力和独立解决问题的能力，促进其“亲社会性”人格的形成与完善。比如，对年龄小一些的孩子，可以让他在单元楼内做一次居民对小区环境改善的调研和意见征集，或者做一次关于垃圾分类的专题宣传。对年龄大一些的孩子，如初中以上学段的孩子，可以让他们自主策划、组织和完成一次“穷游”之旅——想办法花最少的钱实现旅行目标并寻求最大的精神收获。孩子在这个过程中，就要学会求助、合作、创造性地解决困难等。如果孩子有需要，父母也可以提供一定的建议和帮助。

假期生活既可以丰富多彩又可以收获多多。孩子们可以根据自身年龄阶段和环境的不同，在假期选择一些自己感兴趣的任务去完成，如完成一次与大自然亲密接触的旅行、坚持一项体育锻炼、阅读一本人物传记、为社区完成一次志愿服务、养一盆植物、改掉自己身上的一种坏习惯……只要父母更新观念、用心规划，合理规划与安排，就可以让孩子度过一个充实、有趣而又又有意义的假期。

中国教育报



消暑纳凉 泳池“升温”

近日，持续的高温天气，让不少市民选择水中消暑降温。我市各大游泳场馆人气爆棚，青少年学生成了游泳馆的“主力军”，每天玩得不亦乐乎。

“凉快舒服还锻炼身体。”12岁的葛雅轩同学每天都到游泳馆学游泳，他这样向记者描绘游泳的好处。记者在市内一游泳馆内看到，游泳教练正带领学员们在泳池内练习，学员全是青少年学生。他们或腰背漂，或手拿浮板，在教练的指导下，进行闭气、呼吸、打腿、划手等训练。“天气炎热，户外活动受限，游泳馆不仅凉快，而且这项技能非常有必要学习。”市民张女士表示，游泳能强健

身体、拥有自救自护能力、塑形、消暑……因为好处多多，不少家长都把游泳作为孩子假期的运动首选。

泳池内，除了游泳，孩子们还可以打水仗。在市区西部一儿童农场泳池内记者看到，孩子们手持水枪，你追我赶，在“枪林弹雨”中瞄准、发射、奔跑。“防暑降温又释放天性！”一位家长表示，自己很支持孩子打水仗，“这才是暑假该有的样子。”我们在此也要提醒学生和家长，在玩耍的同时，也要注意安全，做好个人防护，尤其不能用水枪对准同伴的眼睛等要害部位。

本报记者 佟婷婷

不同国家是如何开展野外生存教育的

这几年，针对孩子的营地教育在国内呈现越来越流行的趋势。适当的生存教育，有助于孩子们应对意外事件，增加自身的安全率和存活率，平时多给孩子锻炼的机会，养成独立生活的能力，这或许将会让孩子一生受益。在一些国家，孩子的野外训练课程都是固定必修的内容。

日本：小孩生存能力训练已成常态

众所周知，日本是自然灾害多发的国家，地震、台风、海啸等不时发生，小孩从小就接受防灾教育，防灾、生存能力的训练已成日常学校教育里不可或缺的部分。学校每年进行防灾训练，预警地震等灾难发生时，大家立即到指定的避难场所集中。学校里设有紧急按钮，一旦发生灾害，老师拉响警铃。

科学系列漫画《逃生》在日本很有人气，发行部数突破1300万部。内容即讲述在异常状态下如何延续生命，描写的全是冒险故事，内容包罗万象，漫画系列从小学一年级到六年级均有不同内容，包括处在茂密的植物世界、无人岛以及遭遇台风、地震、火灾、毒气等该如何应对，甚至还有“太空生存”。

日本训练小孩的生存能力，关键在于强调团结合作的精神和勇于冒险的精神。综艺节目中，不时会播出艺人无人岛生活数天的节目。亦有室内及野外训练生存能力的场所，亲子参加的冒险活动很受欢迎。

普通家庭通常备有防灾包，里头有几十种防灾用品。比如保存期7年的水和食物、简易厕所、太阳能和蓄电池、干电池供电的防灾灯、小型净水器以及手套、安全帽、电池等。

此外，日本的年轻母亲会让小孩从小干些厨房的活儿，比如切菜、点火等。因为在野外的生存体验中，刀是很重要的工具，火也可发挥很大的作用。

德国：逛一逛当地的自然教育主题公园

德国国土面积的三分之一被森林覆盖，是一个非常热爱自然、注重环境保护的国家。德国人带给孩子的野外教育，不仅限于森林幼儿园或夏令营等某个地方。

在德国的很多森林散步，时不时就能看到有关自然知识和植物的介绍。森林、动物和游乐场三元素常常是融合在一起的，且绝大多数免费。德国人喜欢将游乐场建在森林里面或森林旁边，设施几乎全部为木头和石头，与周围的自然环境和谐统一，一不小心还能邂逅动物。

至于玩水设施，德国人强烈支持孩子玩水玩沙，满地修沙坑和水坑给孩子玩儿。

在一个由德国政府出资打造的自然教育主题公园，林中建了一条充满浪漫气息的“空中走廊”，穿梭于森林之中的环形走廊至少有六七层楼高。每走几步，就会遇到一些有关自然环境知识的互动展板，孩子可以通过动手游戏的方式获得自然知识。德国人还建了一个没有台阶的高塔，爬到最上面可以一览森林全景。塔顶依然不忘设置教育内容，中间摆放着一个粗壮的树干，可以清晰看到它的年轮，年轮上标有数字，游览者可根据数字阅读与其相对应年份的历史。

既然是给孩子建的公园，当然少不了游乐场。设施的材质由木头和石头组成。滑梯的楼梯是一根雕过的树干，提供多种抵达滑梯的方式，喜欢挑战的孩子会选择难度更高的方式爬上去。香草园里种了各种可用于烹饪或泡茶的香料植物，孩子学着辨别不同香味的香料。另外，还有拼图游戏来让孩子了解不同种类的森林都住着哪些动物。

公园还提供住宿及户外烧烤的地方。

当你习惯了大自然的美，习惯与自然为伴，就会忍不住想要保护它，也懂得如何合理地使

用它。

马来西亚：野外和校内生存训练无处不在

“回来了宝贝？怎么样啊养生小溪之旅？”“不错，但是你们给我少带了一件替换衣服，我全湿透了！”

以上对话发生在一名在马来西亚国际学校上学的10岁女生与父亲之间，是她参加完学校组织的溯溪之旅归来之后的小“抱怨”。谁也想不到，一个寻常的郊游会真的是户外冒险——众多小学生在齐腰深的水中跋涉。

在一个山清水秀的地方，工作人员与老师耐心介绍传授钓鱼、生火、攀爬等技能，不但提高自身能力，还充满大量乐趣，更没有功课测验考试。因此，露营和远足活动始终是最为学生们期待的项目。

学校为学生设计的野外生存课程，包括基本的野外导航、急救技能、食物采集和净化水源等，帮助学生了解野外环境、培养解决问题的能力。除了在野外开展活动，学校还组织大量类似都市冒险活动，让学生学习在城市环境下的生存技能，包括学习如何使用地图和导航工具、面对紧急情况的处理方法，以及如何在城市环境中寻找和利用资源等。从三年级到六年级，生存训练项目循序渐进、年年不同。作为家长，大多数都是默默的支持者：鼓励子女学习丰富的野外生存经验，培养他们的自信心、解决问题的能力和适应环境的能力。毕竟这些技能不仅在野外生存中有用，在其他方面的生活和学习中也会发挥巨大的作用。

在造访学校的嘉宾中，孩子们更为津津乐道的，是一位独自骑行环游世界的勇士。而对于作为家长的自己来说，我最满意的一件事，就是给女儿买了一本《野外生存指南》。

北京青年报



初心如磐 文明如歌

为全面提升师生文明素养和校园文化程度，强化教书育人、管理育人、环境育人，市特殊教育学校围绕六个方面，开展文明校园创建工作。

强化思想道德建设

强化理想信念教育，积极培育和践行社会主义核心价值观，推动党的创新理论进教材、进课堂、进头脑。学校加强和改进思想政治理论课、道德与法治课教学，把思想道德教育融入学校教学各个环节，融入学生学习生活各个方面。注重学生行为规范养成教育、文明礼仪教育，加强学生心理健康教育，培养学生阳光心态、健康人格。开展文明校园、文明班级、文明宿舍、文明食堂等创建活动及学雷锋志愿服务。利用重要时间节点开展“我的中国梦”主题教育实践活动，引导学生从小立志向、有梦想，爱学习、爱劳动、爱祖国。

强化领导班子建设

学校全面推进党的政治建设、思想建设、组织建设、作风建设、纪律建设，积极建设学习型、服务型、创新型党组织。他们充分发挥学校党组织的战斗堡垒作用和党员的先锋模范作用，贯彻民主集中制，不断完善科学民主决策机制，主动服务师生，建立并落实联系点、谈心及接待日等制度，持续强化教师队伍建设。

强化教师队伍建设

坚持教育引导、制度规范、监督约束、查处警示并举，建立师德师风建设长效机制。用“四有好老师”标准、“四个引路人”、“四个相统一”和“四个服务”等要求引领教师成长发展，教师队伍师德师风良好，师生关系和谐融洽。

制定教师专业成长规划，定期组织活动，不断更新教师教育观念和知识结构，提高教师教学水平。重视班主任、骨干教师的成长，注重年轻教师的培养，创造良好的政策环境、工作环境和生活环境，形成结构合理、梯次发展的教师队伍。

强化校园文化建设

建设优良校风、教风、学风，运用校训、校史、校歌、校徽、校标等校园文化符号，激励学生爱学校、爱学习、共建校园文明。完善学校文体、科学教育设施和场馆建设，组织开展丰富多彩的文化活动和体育竞赛、体育健身活动；精心设计和组织开展劳动技能、志愿服务、文娱体育、中职“文明风采”竞赛等校园文化活动。充分发挥网络作用，开展形式多样、内容丰富的校园网络文化活动。

强化校园环境建设

学校加强校园规划、建设和管理，建设绿色环保校园，校园环境整洁优美、和谐有序，实现校园建筑、道路、景观等达到使用、审美、教育功能的和谐统一。

学校深入开展环保教育和节约教育，引导师生树立环境保护环境和节约资源意识，培育节约资源的良好风尚。加强安全教育，强化校园治安综合治理工作，确保校园安全、稳定。整治校园周边环境，维护校园周边良好秩序。

强化活动阵地建设

学校巩固思想政治工作阵地，抓好班会、板报、校内广播和新媒体等宣传阵地，加强报告会、研讨会、讲座、论坛等日常管理，深化网络文化建设和网络素养教育。

组织设计不同主题的校园板报、班级板报、宣传橱窗等，定期评比展示。利用教室走廊、墙壁、校园文化墙等载体，陶冶学生情操、美化学生心灵、启迪学生智慧。发挥校园广播站、校报校刊和团队教室、校史陈列室作用，拓展育人渠道和空间。加强团支部、学生会活动设施与场所的建设与管理，营造特色鲜明的社团活动环境。

精神文明创建 文明校园风采展

假期生活展示台



小小象棋手

青年小学教育集团三年三班 李岱阳