

# 多元暑假生活新转型 成长“练级”模式更丰富

□策划 姬国庆 记者 崔敬

暑假不仅是放松身心、调整状态的好时机,更是拓宽视野、增长见识的黄金时期。随着“双减”政策的持续推进,我市中小学生的暑假生活正在发生着显著变化。学科类培训逐渐降温,而艺术、体育、旅游、公益实践等多元化活动正在成为假期新选择。

6月30日以来,记者走进我市中小學生、家长群体和各类培训机构,深入调查学生暑假生活的变化,关注孩子、家长如何安排暑假生活,探寻“双减”背景下假期模式的新转型。



孩子们正在专注地练习羽毛球发球动作



家长孩子共同进行跑步锻炼

## 暑期“减负不减质” 专家建议科学规划时间

近年来,红旗区政协常委张景尧担任我市教育部门对未成年人心理健康三级辅导体系建设的心理督导员,是我市社会心理服务体系建设的见证者。他认为,暑假是孩子放松和成长的重要时段,学科培训减少是趋势,但家长应帮助孩子科学规划,避免极端化的“填鸭式”学习和“放羊式”管理。

家长是家庭教育的播种者、培植者、养护者。张景尧建议广大家长要注重兴趣培养,鼓励孩子选择喜欢的艺术、体育项目,利用暑假提升综合素质。同时,也要加强亲子互动,共同参与户外活动,利用假期增进家庭关系。

“此外,适当的学习也是不能松懈的,可安排阅读、思维训练等轻松学习方式,避免假期知识的断层。”张景尧表示,秉持“减负不减质”的原则,家长应鼓励孩子们合理安排暑假作息时间,在复盘回顾已学知识、自主预习新课程的同时,保证充足睡眠,避免假期变“学期”。

从“补课热”到“艺术热”“运动热”“旅行热”,我市中小学生的暑假生活正在变得更加丰富多彩。多名受访家长表示,学科培训的减少并未让假期变得空虚,反而推动了素质教育的发展。“如何让假期变得既轻松又有意义,仍需家庭、学校和社会的共同探索。”市民周先生表示。

## 构建和谐教育生态 护航孩子健康成长

6月25日,市教育局发布《暑假致中小学生家长的一封信》,提醒家长理性看待校外培训的作用,不盲目跟风攀比让孩子参加校外培训,不要被不良机构的“危言耸听”裹挟,不要盲目报班、抢跑,不要过度焦虑,保持平和心态。

家长应自觉抵制以“一对一”“一对多”“家庭教师”“高端家政”“AI自习室”等隐形变异方式开展的学科类培训,拒绝参加以游学、研学、夏令营、思维素养、国学素养等名义违规开展的学科类培训活动。

据了解,为持续巩固我市校外培训治理成效,严防学科类培训“隐形变异”,强化非学科类培训监管,切实减轻中小学生校外培训负担,市“双减”工作协调机制办公室也向全市中小学生家长、校外培训机构发出倡议。

倡议广大家长树立科学教育理念,根据学生的兴趣爱好和实际需求,科学理性选择我市公布的第一批非学科类培训机构“白名单”中的校外培训机构,自觉抵制违法违规培训,共同护航孩子健康成长。

## 学科培训意愿减弱 多元化教育升温

7月1日,记者在红旗区胜利街一家培训机构内看到,数十名学生正在教室内接受全脑教育。家长宋女士介绍,与传统学科培训不同,暑期让孩子接受全脑教育的目的是为了培养好的学习方法,开拓孩子的

想象力和创新能力。“相对于‘填鸭式’的超前学习学科知识,我认为挖掘孩子的潜能,打开智慧的‘魔盒’更为关键。”她说。

健康路上一家非学科类培训机构负责人王先生介绍,“双减”政策

实施以来,家长们更倾向于让孩子参加艺术、体育等非学科类培训。“培养一定的艺术审美能力,掌握一项运动技能、增强身体素质,成为了众多中小學生、家长共同的爱好和目标。”他表示。

## 艺术学习成新潮流 运动中挥洒青春活力

记者了解到,随着暑假的到来,我市各大艺术类培训机构也迎来报名高峰。钢琴、舞蹈、书法、绘画等课程吸引了大量学生参与。“很多孩子并非单纯为了考级,而是真正培养兴趣和陶冶艺术情操。”金穗大道一家艺术培训机构老师表示。

“以前暑假就是补课来实现‘弯道超车’,现在更希望孩子能得到全面发展。”市民史女士的儿子今年读小学四年级,这个暑假报名了街舞班和绘画

课,“孩子比以前开心多了,身体素质也变好了。”她说。

除了艺术类培训,记者发现,游泳、羽毛球、跆拳道等项目同样受到家长和孩子的欢迎。在胜利街与向阳路交叉口附近的一家游泳健身馆内,教练正在为多名孩子进行游泳教学。理论课后,孩子们头戴泳镜、身穿泳衣、手拿防水包,装备齐全地跟在教练员身边,学习憋气、换气,进行蹬腿练习。工作人员介绍,7月份的学生游泳

班报名已经接近满额。

在红旗区牌坊街内的一处羽毛球馆内,记者看到,多名中小學生正在教练的指导下进行训练。一位学生家长赵先生表示,自己家孩子已有近两年球龄,这个暑假他为孩子报名了羽毛球集训班,计划通过高强度、高密度、连续性的训练模式,来帮助孩子实现动作定型和技术层面的飞跃。“与其让孩子在家玩电子产品,不如出来锻炼身体。”赵先生说。

## 走出课堂亲子游 加深情感、缓解学习压力

读万卷书,行万里路。记者发现,让孩子外出旅游,是今年暑假不少家庭的选择。

在调查中,多名家长表示,暑假规划着带领孩子走出课堂,在亲子游中密切家庭情感。

解锁专属自己的暑期“成长密码”,用实践书写独一无二的夏日故

事。7月1日暑假刚开始,初一学生王子豪就跟着爸爸外出,在旅游中加深父子亲情。

张先生说,8岁的儿子爱打羽毛球,自己平时工作忙没时间陪孩子。7月11日,山东有场羽毛球比赛,他和爱人准备陪着孩子参加比赛,顺便在当地旅游,一家人“跟着赛事去旅

行”,让孩子的暑假生活更充实、更有意义。

众多家长表示,孩子平时学习比较紧张,暑假期间,让孩子外出旅游,既可以缓解他们紧张的学习压力,还可以让他们增长见识,学习到在书本上学不到的知识,对于身心健康也能起到积极的促进作用。

## 公益实践形式多样 培养学生社会责任感

从被动安排到主动参与,从形式化到实质化。如今,公益志愿活动正逐渐成为我市中小學生暑假生活的重要组成部分。在“双减”背景下,公益实践不仅丰富了大家的假期生活,更在青少年心中播下了社会责任的种子。

记者了解到,暑假期间,我市众多学校和组织鼓励学生走进社区,参与到环境清洁、关

爱孤寡老人中去。鼓励孩子们走进图书馆、博物馆等场馆担任红领巾讲解员,力所能及地参与到志愿服务中去。

用实际行动践行社会责任,让这个夏天充满爱与温暖。市外国语小学六年级学生李垣硕就参与了社区组织的“小小志愿者”活动,他用稚嫩的双手协助垃圾分类,用体贴的口吻慰问孤寡老人。“帮助别人的感觉很好,我学会了奉献爱心和承担社会责任的义

。”李垣硕感慨道。

暑假到来,为丰富社会实践经验,助力自身成长与发展,我市众多返乡大学生也加入到暑假社会实践公益活动中来。在市图书馆,多名大学生协助工作人员进行借阅指导、图书排架和图书、期刊、报纸等文献资料的整理工作,确保馆藏资源的有序管理。