



编辑:孟清 视觉编辑:张雪梅 校对:鲍绪伟 组版:宫明美

大连教育进行时

编者按

盛夏已至,蝉鸣渐起,学生们期盼已久的暑假也将正式拉开帷幕。

这是享受阳光与自由的欢乐时光,更是沉淀思考、拓宽视野、积蓄力量的宝贵成长期。无论是小学校园的稚嫩脸庞,还是步入青春期的初中少年,如何让这个假期既安全快乐又充实有意义,是每一位家长和教育工作者共同关心的话题。

今天,我们特别邀请两位教育工作者为全市不同年龄段学子量身定制暑期成长建议,让学生们能够度过一个充实、安全的假期。

成长不放假 绘夏正当时

假期“双指南”护航快乐成长

小学生暑假生活指南

绘就安全充实成长画卷

【大连新闻传媒集团记者叶明睿】

“安全铠甲”随身带 平安假期乐开怀

“安全是假期的‘护身符’,时刻不能松懈。”中山区望海小学校长张楠强调并提醒学生首先要重视安全问题,防溺水这根弦要绷紧,不私自到野外水域玩耍,游泳务必由家长陪同前往正规场所。交通出行要守规则,过马路走斑马线,未满12周岁不骑自行车上路,乘车系好安全带。饮食上要擦亮眼睛,拒绝“三无”食品,生熟食物分开存放,让肠胃在夏天也能舒适“工作”。

“作息小闹钟”常响 健康习惯伴成长

告别上学时的匆忙,也别让生活变得“乱糟糟”。张楠建议学生每天保持规律作息,早睡早起不贪睡,让身体像小树一样挺拔生长。合理分配时间,给学习、运动、休息留足“地盘”。她举例说,清晨可以朗读美文、背诵诗词,午后探索自然奥秘,动手做实验,傍晚和家人散步聊天。在饮食方面,她提倡餐桌上多五谷杂粮、新鲜果蔬,少碰零食甜点,让她健康饮食成为假期的“标配”。

“知识充电宝”满格 书香为伴不停歇

张楠表示,暑假是汲取知识的“黄金期”,鼓励学生给大脑多充电。她建议认真完成暑假作业时,遇到难题别退缩,多思考、勤请教,让每道题都成为进步的阶梯。“同时,

提倡打开一本好书,每天沉浸式阅读半小时,在童话里遇见奇趣,在科普书中探索未知,在经典里感受智慧,让书香浸润整个假期。练练钢笔字、写写观察日记,把生活中的点滴感悟记录下来,也是成长的珍贵纪念。”张楠说。

“兴趣万花筒”转起来 缤纷爱好添色彩

“假期是绽放个性的舞台,鼓励学生让兴趣爱好尽情发光。”张楠建议,爱画画的同学可用颜料描绘夏日晚霞、大海美景;喜音乐的让歌声、琴声装点午后时光;爱运动的在球场奔跑、泳池畅游,让汗水浇灌活力;学做一道家常菜、整理自己的小房间,在劳动中体会付出的快乐;拼乐高、做手工,让奇思妙想在指尖变成现实,让假期每天都有新惊喜。

“实践小课堂”走出去 世界万物皆教材

让学生走出家门,生活处处是课堂。跟着家长逛博物馆,在文物中触摸历史脉络;走进科技馆,在实验中感受科学魔力;参与社区志愿服务,为邻居送一份温暖,在付出中懂得责任。张楠说:“哪怕是在小区观察蚂蚁搬家、记录植物生长,或是和家人短途旅行,看山川湖海、品风土人情,都能让眼界在行走中变得开阔,让成长在体验中更加深刻。”

张楠最后寄语同学们,暑假是一幅等待描绘的画卷,愿大家带着指南,在安全的守护下,用好奇探索世界,用坚持收获成长,用热爱点亮时光,期待开学时能自信地说:“这个暑假,我过得真棒!”

初中生暑假生活指南

成长不“放假”

【大连新闻传媒集团记者叶明睿】

强健体魄 为青春续航

大连市第三十四中学副校长柳宁宁寄语初中学生,四十余天的假期既是青春赛道上的加油站,更是生命成长的练兵场,每一缕晨光都孕育着可能,每一次尝试都在为未来积蓄力量,呼吁大家共同开启充满意义的成长之旅。“科学规划作息时间,保证8小时至9小时的优质睡眠,让身体在深度修复中焕发活力。”柳宁宁建议,要每日坚持30分钟运动,可选择跑步、球类、跳绳等多样化方式,用汗水浇灌青春的挺拔姿态。规律三餐,营养搭配,用健康饮食为身体发育提供充足动能也是强健体魄的重要组成部分。

深耕热爱 让梦想绽放

柳宁宁表示,鼓励学生在绘画、声乐、舞蹈、手工等艺术天地里精耕细作,让热爱成为照亮成长之路的明灯。她建议积极参与志愿服务、职业体验等活动,在社会大课堂中培养责任担当。同时,也倡导亲近自然以感悟生命之美,如登高山之巅观云卷舒,临清溪之畔听流水潺潺,卧荷花池畔闻清香袅袅,让自然成为最好的美学导师。

亲情相伴 让温暖流淌

“要珍惜亲情时光,建议学生与父母共赴菜场、同下厨房,在柴米油盐中体会平凡生活的珍贵。设立‘家庭分享时刻’,让理解与关爱在真诚交流中流动。”柳宁宁表示,应提倡双向成长,父母重温成长初心,孩子贡献新鲜视角,让亲情在互动中历久弥新。

学思并举 为未来筑基

制订个性化学习计划,通过晨读暮省,让每一天都收获满满。柳宁宁建议,建立错题档案,善用优质网络资源,实现薄弱学科的精准提升。每日坚持深度阅读,在文学与科学的海洋里遨游,让思想长出飞翔的翅膀,是滋养精神世界的关键。

安全护航 让成长无忧

“安全是重中之重,要严守交通规则,注意居家安全,警惕网络风险,让平安成为成长底色。”柳宁宁提醒,要规律生活,科学锻炼,理性上网,构建健康的生活方式。学会情绪管理,遇到困扰及时求助,培育阳光心态,让心灵始终充满正能量也至关重要。

柳宁宁寄语中学生,暑假,当在运动中挥洒汗水、在书海里汲取智慧、在劳动中感悟生活、在探索中认识世界时,成长的年轮也在悄然扩展。期待学生们以规划为笔,以行动为墨,描绘出独特的青春图景,在金秋九月遇见更加优秀的自己。



亲子之间

“运动一家人”的暑假计划

【雪莲】

暑假临近,孩子们又跟我商量起假期计划,每次假期前我们都要规划一下假期安排,之前说好小学阶段就是要丰富,体验不同的项目。所以除了平时的兴趣班,我们还会为每个假期安排一个特色。这个假期我们的主题就是“上山下海做铁人,碧海阳光逐浪行”。

计划一:8月23日至24日全家参加在吉林松花湖举办的凯乐石东北100越野赛

经常说马拉松的尽头是越野,我们全家也爱上了穿山越野的越野跑,今年元旦就全家一起参加了新年越野跑比赛7公里项目。这次借着假期的机会全家一起报名了吉林的越野跑比赛,孩子们参加10公里组别,爬升达到了651米,相当于从星海广场跑到东港喷泉的同时还要登上一座大黑山。

计划二:拿下OW潜水资格证

海边的孩子一定要学会全方位的玩海,除了会游泳,孩子们还在前几个假期拿到了桨板的资格证,学会了冲浪,今年准备深入大海的怀抱中学习潜水。已经和小伙伴报名了潜水学校的课程,7月末就要变成小鱼啦。

计划三:参加越野滑轮集训

今年3月起两个孩子参加了越野滑轮训练,这是基于越野滑雪的夏季训练项目,我们有幸师从知名教练,这个夏天将开始他们的第一次集训。

除此之外,两个孩子还给自己的暑假安排了各自的兴趣爱好,比如哥哥的围棋升段赛、妹妹的舞蹈考级,要听钢琴音乐会,美术和羽毛球也都做了课程计划,这些都是两个孩子自己的爱好,假期时间表被他们排得满满的,每天都有期待。

这样一份充满阳光海浪、山川湖泊的暑假计划就做好了,计划中充满新鲜的体验与挑战,也充斥着快乐的“放肆”时光。想象着孩子们在碧海蓝天中大笑,在山川间挑战自我,收获一段段人生经历、一块块奖牌,就替他们感到高兴。

校园此刻

期末 情境“闯关”寓评于乐

【文·图 王丽】

近日,西岗区香炉礁小学一、二年级教室传来阵阵欢笑声,一场别开生面的情境式“闯关”表现性评价活动正在火热进行。

活动中,教师将学科测评融入丰富多样的情境中,用游戏化的方式检验学生的学习成果。在活动现场,学生化身“闯关小勇士”,手持评价卡片,分组穿梭于精心设计的主题情境中。在“腹有诗书”环节,孩子们用声情并茂的古诗背诵展现了日常的语言积累;在“对答如流”环节,用快速精准的口算应答彰显了数学思维的敏捷性;在英语“读一读”环节,用流利的口语表达赢得了老师连连点赞。此外,还有“小小航海家”“能唱会跳”“跳绳达人”“情境添画”等情境,通过有趣的游戏和活动记录学生的表现,关注学生的过程性成长。

据介绍,情境式表现性评价是学校深化教育评价改革的重要举措,通过“寓评于乐”的方式,培养学生的综合素质、合作意识与创新精神,优化多元评价体系,为学生的全面发展赋能。



教师手记

高中生的职业实践体验宜先行

【董宇】

2025年高考录取正在进行中。而此前的高考志愿填报对于每个考生及其家庭来说,无疑是一场考验。依据往年高考考生反馈,部分考生存在对专业不了解、填报志愿选专业时比较迷茫的情况,也有部分考生在志愿填报过程中没有结合自己的兴趣来选择专业,入学后对专业不满意,但又不知道自己真正适合的专业是什么,失去了前进的动力。因此,高中生的职业实践体验不容忽视。

对于高中生而言,既要在上千种职业中选出自己将来要从事的职业,又要面对职业种类不断更替变化的现实,如此种种,高中生应如何选择、应对呢?凡事预则立,不预则废。提早进行职业生涯规划,有意识地进行职业体验实践,对高中生来说非常必要,也很有益处。俗话说,实践出真知,期望从事什么职业,就要具备相应的职业能力。因此,在高中阶段让职业实践体验先行,无疑对帮助高中生及其家长走出迷茫具有现实必要性。

近年来,我省实行的新高考政策,需要高中生对未来的职业和大学专业提前规划。新高考改革将科目分为必考科目和选考科目,辽宁省采用的是“3+1+2”模式。“3”为必考科目:语文、数学、英语;“1”是指在物理和历史中选择1科;“2”是指在政治、地理、化学、生物中选择2科。这意味着,高中生从高一一起就面临着高考科目的选择,而选科的依据除兴趣爱好、擅长科目外,还要兼顾将来大学专业以及未来职业选择的考量。

职业实践体验的缺失,以及缺少职业规划和大学专业规划,容易导致考生和家长因信息不对称而焦虑迷茫。如果学生和家长能有意识地从高一年级就开展职业实践体验,有职业规划、专业规划的意识,了解相关行业的现状和前景,围绕新高考模式的变化,解读大学各专业,那么,高三填报志愿的时候就能从容应对了。

因此,特别提醒新高一的学生和家长,从现在起就要留意自己感兴趣的专业,提前了解大学的某些专业是干什么的、专业的学习内容有哪些、将来的就业环境和发展前景怎么样,把职业和专业的规划前置细化到高中阶段的选科中来,让高中生提前对自我有一个明确的认知,从而避免高考志愿填报的盲目性,避免职业选择的迷茫。

把以往“高中学业规划——大学专业规划——职业实践——就业工作”的传导,逆向为“职业实践体验——职业实践——大学专业规划——高中学业规划”的传导。以职业规划带动专业规划,以专业规划带动高中阶段的学业规划。同时,通过深入系统的职业实践体验,帮助高中生了解各种职业的特点,根据自身高中进行职业规划,把课堂所学知识运用于实践,从中发现知识学习的意义与价值,意识到个人能力与社会需要之间的差距,帮助高中生谋求主动发展的内在诉求,从而使学生明确努力目标,对自己的未来有憧憬,学习更主动,更有动力,为人生发展奠定坚实基础,进而提高全社会的人才培养效率,这无疑对青少年、对家庭、对社会都是有益的。

职业实践体验若能实现农业、工业、商业、行政机关等产业和行业全覆盖,可帮助高中生在职业实践体验中领悟到,现在高中阶段学习的各科基础知识,都能在今后的工作派上用场,例如从事农林牧渔业,需要掌握生物、化学知识;从事采矿业需要掌握化学、物理、地理知识;从事金融业,需要掌握好数学知识等。

职业实践体验若能实现研发、生产、销售、售后、服务、管理等部门岗位全覆盖,可帮助高中生了解不同部门岗位的素养要求,例如技术类岗位需要有严谨的工作态度、创新思维及高超的技术水平和动手能力;服务类岗位需要耐心、细致、良好的沟通能力;管理类岗位需要具备较高的管理技巧和全局意识、正直公正的品格及善于沟通的能力等。

系统化规模化的职业实践体验需要打破学校界限,转而以高中生的职业规划和专业规划的方向为单位进行组队。同时,职业实践体验涉及各行各业,单靠教育部门很难实现,需要统筹协调,做好顶层设计,最好先行试点,总结经验,然后再推广开展。

(作者系大连市第五中学科研主任、高中思政课教师)