



旅行、运动、学习……

有了这些计划清单，暑期不“可怕”

□记者 张莉莉

暑期还未正式开始，不少短视频平台上已经贩卖起了暑期焦虑。“暑期不规划，开学差距大。”在一个个喊着“暑期很可怕”的短视频面前，不少家长也随之紧张起来：“暑期到底该怎么安排，才能不浪费这段时间，让孩子有所收获呢？”

如果你还没有什么想法的话，不妨先来看看别人家的“作业”吧。

出门旅游成标配

在小记者活动群中，当记者问起暑期安排时，不少家长都不约而同地抛出了同一个答案——出游。

理由也很类似，没有了疫情的干扰，今年暑假是久违的“不设限”暑假，肯定得带着孩子出去走一走。

有位家长打算带着孩子来一趟为期10~15天的长途旅行，毕竟好几年没有出门加上今年又是孩子的毕业季，双重buff之下，自己就算请年假也得陪娃完成这一趟旅行。

还有的家长早早地在同学群里组好了团，7月5日就奔赴西安。看着群里抛出来的一个个出游计划，有的家长也求起了亲子出游的攻略。

“三年疫情没有出去过，今年可以出门了，肯定要让他出去走走。”杨女士说，儿子开学读四年级，这次干脆连着报了两期舟报学记团的夏令营，一期去厦门，一期去北京，整个七月就外面浪了。

胡女士则打算带着要读三年级的儿子去趟迪士尼。“前两年几个同学都约好要去了，我因为工作安排临时没去。”孩子一直在念叨，暑期怎么也要圆孩子这个梦。

钱女士给儿子报了两个研学营，一个去新加坡，一个往河西走廊方向走。这也是四年级的儿子第一次参加研学营。对于暑期出游，儿子也很期待，表示自己一个人出门也可以。

相比热门旅游地，有个小记者活动群里的家长打算剑走偏锋，带孩子去人烟稀少的乡下玩一圈。

“读万卷书，行万里路，好好学习重要，出门玩一圈旅游也很重要。”一名家长说，孩子会在看世界的过程中拓宽自身视野，慢慢形成自己的三观。

唯有运动难辜负

暑期还没开始，杨女士就给儿子报好了8月份的篮球课。

“其实之前暑假，我们家还要留出一些时间用来考级。”和很多家长一样，有段时间，杨女士也对让孩子在暑期考级这件事颇为热衷，到后来突然“悟”了，考级得到的证书似乎用处也不大，唯一的好处可能就是让自己发个朋友圈，既然如此，何不让孩子做点自己喜欢的事呢？

“现在体育锻炼也很重要，刚好我儿子也喜欢篮球，就给他报了班。”杨女士说，自己问了身边的一圈朋友，发现如今的家长多多少少会让孩子在暑期接触一些体育项目，低年级学生一般学轮滑，中高年级段学足球、篮球等。

至于暑假的热门运动项目游泳，杨女士打算暂时避开高峰期，“人太多了，游泳池和下饺子一样，等寒假的时候让孩子去错峰游泳。”

林女士同样给儿子报了篮球课，因为孩子所在的学校开学后就要举办篮球比赛。得知这个消息后，不少孩子决定要在暑期称霸篮球场，“学校没有要求，但是孩子们本身就喜欢跑跑跳跳，又能和认识的同学聚在一起，所以主动提出要去打篮球。”

除了篮球以外，跑步也被列上了暑期计划。林女士说，之前的班主任要求孩子们每天打卡跑步，坚持了一段时间后，跑步也就成了孩

子的日常习惯，暑期自然也要坚持下去。

不少初高中生的暑期计划里，运动同样没有缺位。不过他们的运动计划更有目的性。余女士说，自家的准高中生打算利用暑假解锁羽毛球、排球。除了出于强健体魄的目的，也有一些“私心”，因为听说在高中，这两门都是需要过关的，那就在暑期“抢跑”学起来。

这个暑假，杨女士也给儿子定了一个硬性指标——学会游泳。毕竟儿子开学就要读初一，游泳考试也就近在眼前了。

学习节奏不能断

“暑期已经安排得满满当当了。”暑期开始前，朱女士就和女儿一起有商有量地定好了暑期计划：每天上午去学校参加乒乓球队训练，下午复习和预习一些课程内容，各门学科不能偏心，都要雨露均沾；晚上则要穿插看图写话的学习课程；要是时间充裕的话，后续还有数学思维课程候补排队。

朱女士有两个孩子，这满满的安排就是为了开学升三年级的老二准备的。之所以制定这样一张计划表，朱女士是希望女儿在暑假里，也依旧能保持规律的学习状态。

毕竟暑期两个月的时间足够让孩子放飞成一匹脱缰的野马了，如果不加以约束，太过松弛，她担心孩子回到学校以后很难投入到正常的学习状态。所以在暑假期里，朱女士也

要求女儿尽量保持正常的作息，不过分晚起，每天坚持晨读，坚持体育锻炼，和上学时保持差不多的状态。

“都说暑假是弯道超车的好机会，虽然年级低，但是好习惯就是要从低年级开始养成。”朱女士说。除了学习，她也给孩子留出了放松的空间，计划安排一次亲子旅行和一些体育活动。朱女士总结道：“暑期孩子们不轻松，家长也不得闲。”

私人定制也要有

相比以上这些大众化的安排，有一些孩子的暑期计划就显得更为“私人定制”。

这次暑假，郭女士打算让儿子学会买菜做饭。有这样的想法，还是因为上次被儿子的动手能力震惊了。郭女士说，自己让儿子帮忙晒衣服，结果让人不忍直视。这次刚好中考结束，时间上不再像去年暑假那么紧张，于是赶紧给儿子补上这门“生活课”。“要是以后一个人在家，总不至于饿死自己。”话当然是玩笑，但郭女士说，自理能力对于学生来说也很重要。

除了家长和学生制定的暑期计划，许多学校也都布置了暑期任务。沈一初专门制作了一本暑期学习生活手册，这本手册也是学生的暑期计划指南。

“手册主要围绕我们学校五育融合的德育特色展开。”学校相关负责人介绍说，里面包括德智体美劳等多方面的内容，为学生暑期安排提供参考信息。

“利用暑期，学生可以参加一些社会实践，逛逛博物馆、红色研学基地等。”这位老师说，暑期也是学生阅读、锻炼、劳动的好时候，有条件的学生还可以趁机体验一下父母的职业。

