

“这两天，孩子就像脱缰的野马一样，拉都拉不住，该怎么给他安排暑假生活啊？”

“给孩子报了暑托和夏令营，但是孩子就是不肯去上，真是愁人。”

……

暑假开始了，如何合理安排孩子暑假的学习和生活，是最近不少家长的头等大事。如何科学合理安排暑假？多位资深班主任给出了“干货满满”的建议。

家教沙龙

## 暑假如何过？资深班主任支招

# 『劳』和『逸』都重要 别让暑假变『苦假』



A

## 学习计划要尊重孩子意愿，留出意外惊喜的空间

记者在采访中了解到，期末考试一结束，不少家长就开始给孩子排起了暑假的课表。

“我家儿子马上五升六了，都说这个暑假很关键，我给他安排得比较满。”翻开王女士的笔记本，7月、8月的日历表上密密麻麻写满了内容，闺蜜都笑她成了“总裁秘书”，每天从上午9时到下午5时30分，一刻不停都在上课。

像王女士这样想把暑假当“弯道超车”机会的家长，班主任们表示每个班上都有不少。不过，“学习内容的数量上，我真的不建议家长们安排得太密、太多，有可能适得其反，让孩子失去对学习的兴趣。”浙江省杭州市西湖区之江第一小学的资深班主任董行说，她能理解家长们的心情，“但还是要根据孩子自身的特点来计划，如果孩子基础比较好，学有余力，可以适当报一些难度相对高的、拓展类的课程。但如果孩子基础相对比较薄弱，还是要有针对性地巩固复习，比提前学习更合适”。

“有些家长会去借新学期的课本给孩子，让孩子预习部分校内知识，等到开学，孩子会产生一种‘我已经学过了，我不用听’的心理，上课的专注力和学习积极性反而会下降。”慈溪市实验小学资深班主任王滨帅说，实际上孩子对新知识没有完全吸收。所以要不要提前学，学到什

么程度，要根据孩子自身的情况来定。

“对于报兴趣班，家长一定要和孩子先沟通，如果孩子对这个兴趣班特别喜欢，想要趁暑假多学习，那家长再安排，孩子会学得心甘情愿。不然，大热天里，孩子被迫去学钢琴、围棋等兴趣班，容易产生逆反心理。家长来回接送，也很辛苦，别让暑假变成了一个‘苦假’。有些孩子想在暑假喘口气，家长也要尊重这种想歇一歇的意愿，让孩子有点盼头。”新学期，董行要担任六年级毕业班的班主任，“这个年级段的孩子，在暑假里可以把小学阶段学过的古诗再去熟读、背诵，包括课本上的‘日积月累’。家长可以试着每天让孩子打卡完成，这样孩子上六年级时会轻松一些”。

杭州市余杭区沈括小学的资深班主任高瑶琼也不建议家长把孩子的暑假时间排得太满，“要把控好假期的节奏，给孩子保留适当自主安排的时间，每周保留1个至2个全天给孩子，不安排固定活动，留出发现意外惊喜的空间，给孩子一点信任和耐心”。

高瑶琼提醒家长，务必重视孩子的暑假睡眠，不要太晚入睡，每天娱乐性电子设备的使用总时长小于1.5小时（可分3次），“一到暑假，有些孩子每天睡到日上三竿，是不行的，可以比上学时延后一小时起床，但不要超过8时30分”。

B

## 让孩子策划亲子旅行，读万卷书搭配行万里路

暑假是孩子放松身心、开阔视野的黄金时间，但如何平衡“学”和“玩”，做到“劳逸结合”，需要科学规划。对此，班主任们建议，暑假时间较长，可以安排一次家庭旅行。

对于旅行规划，高瑶琼建议：“不妨优先选择文化类，比如博物馆、名胜古迹、历史名城等，在旅行前可以让孩子自己学习旅行目的地的背景知识、历史故事。出行途中，鼓励孩子每天记录三个新发现，用照片、文字的形式记录下来。返程时，家长可以和孩子适当运用AI工具制作一份图文旅行报告，也是对暑期旅行的一个总结，增加亲子间的共同回忆。”

董行补充道：“家长多鼓励孩子参与路线规划，让孩子结合语文、历史、地理、数学知识，制定攻略，像订酒店、机票、门票这些工作，试试让孩子自己操作。这样，孩子在实践中可以灵活运用书

本上学到的知识，这比被动接受家长的安排，更能引起他们的兴趣。”

王滨帅表示，家长要合理控制旅行的时长，建议暑假长途、短途旅行的总天数控制在15天以内，避免孩子在奔波中感到疲惫。“也可以把探亲和旅行相结合，对于老家较远的孩子，让孩子回老家来一个深度游，了解父母出生的地方，增加归属感、认同感，加深和祖辈的感情。”王滨帅说，如果没有长途旅行的机会，家长也可以选择周边短途游，挑个周末一家人一起出游，或者带孩子去看一场展览、一部电影都是不错的选择，读万卷书和行万里路，都要重视起来。

此外，董行还特别提到，暑假不要忘记孩子的体育锻炼。“跳绳、仰卧起坐这些体育项目，让孩子们多打打卡，一是锻炼身体，二是到时体测，不至于手忙脚乱临时去练”。

C

## 暑假的主体是“孩子”，快乐和充实是最重要的

对于暑假安排，家长容易陷入一厢情愿焦虑的状况，忘了暑假的主体——孩子，他们的快乐、充实最重要。

记者在采访中发现，班主任们认为，暑假其实也是培养亲子关系的重要时机，家长可以通过这个相对较长的假期高质量地陪伴孩子，一起阅读、一起旅行、一起看电影、一起做美食、一起散步……享受温暖而有趣的亲子时光。

曾有孩子在忙完一天的作业后，面对下班回

家的父母突然滚下热泪，哽咽说出“爸爸妈妈，你们能不能多陪陪我”。暑假，正是这样一个好机会。

对于喜欢运动的孩子，家长可以陪着打一场酣畅淋漓的篮球，骑行一小时看看周边的风景；喜欢阅读的孩子，家长可以陪着一起读书；喜欢手工的孩子，家长可以邀请孩子一起做一顿晚饭……高质量陪伴或许比报兴趣班更能让孩子得到满足和成长。

假期来临，不妨让时光慢下来、闲下来，这样才有时间去思考和成长。

据《钱江晚报》