



暑假已经开始,你的暑假作业做得怎么样了?有没有按照最初进行的暑期规划坚持打卡呢?伴随着“双减”政策,岛城不少中小学生的作业负担也从暑假减起。不求多不求量,而是讲究一个“坚持”,即使只重点专攻一项任务,但若能坚持整个暑假,就一定会取得意想不到的收获,提高知识运用能力、锻炼身体素质或社会实践能力。如何利用暑期提升自己的某项技能?坚持不下去的时候又该怎么办呢?一起跟随岛城几位中小学生的分享,来令自己的暑假更有意义。



扫码入群参与  
读者互动

早报热线  
82888000

考级会涉及时政新闻方面的知识,因此周末他还要关注时政新闻。而下午则去体校上两次武术课。他告诉记者目前自己坚持得都还不错。

“武术涵盖了许多内容,可以让我们的身体各项技能在活跃中增强,又能养成健康生活的习惯,锻炼健康体魄,磨炼身心意志。所以我很喜欢。”朱瑞鑫说道,体育锻炼是每个假期学校的“标配”作业,关键在于坚持下去,为此不仅全家一起运动,他也会与班里同学约着一起动起来,在运动中相互切磋、共同进步、快乐交往。

“当感到有些累,或者遇到挫折比较气馁时,我就会用自己的一个兴趣爱好,让自己心情放松下来,比如吹吹笙,练习武等,重新找回信心和精神,再去努力,再去坚持下来。”朱瑞鑫“不舍得”放弃自己的特长爱好,也因为他在上课时结识了很多小伙伴,跟大家在一次又一次的考级、比赛中取得好的成绩,共同收获了自信心与成就感。接下来的暑假,他还会继续平衡好学习和兴趣的规划,在多彩暑假中成长、锻炼、发展。

### 坚持每天阅读 通过读书笔记记录感悟

自然科学类图书《寂静的春天》《物种起源》、文学类图书《虫洞书简》《三体》《平凡的世界》、人文社科类图书《明朝那些事儿》《资治通鉴选》《毛泽东箴言》……在青岛第二实验初级中学初二年级张景雯的书架上,有丰富多样的阅读书目,这是她假期最喜欢的“精神食粮”。

她喜欢读书,平时上学的时候因为学习时间紧,可能几天才能拿出一次完整时间读一读,但现在放假了就可以尽情遨游书海。“每天我都会坚持阅读,有的是精读,有的是快读,整本整本的读,阅读书目是在老师的推荐下经过自己精心挑选过的,其中精读的书目都会通过批注或读书笔记的方式来记录自己的阅读感悟。”张景雯分享。她从上小学时就开始喜欢语文,那时候牢牢记得老师说的“读万卷书,行万里路”,因此自己一直坚持如此,“读一本书如同经历了一次不同的人生,产生一次思想的‘越狱’,一本书还是一段文化的基因,书中描述的时空事件,无不蕴含着某个地域或族群特有的文化因子。”张景雯说道。

对于坚持阅读,她首先觉得家里有一个固定的自己喜欢的“读书角”很重要,提供给自己不同体裁的作品自主选择,深奥的书籍、有趣的杂志都可以包含在内。家长如果能一同参与就更好了,因为有些书可能经过思考也不能完全理解,这时最好能向家长发问、讨论、对话,同时也可对一些好理解的书利用自己喜欢的方式,比如录讲解视频、朗读、复述故事、表演等充分展示,加深理解和兴趣。

此外,张景雯也想充分利用初二这个假期,实现弯道超车,为初三学习打好基础。因此她在假期之初就给自己制定了学习计划,每天限时完成任务,例如根据自己的弱点重点提高数学计算能力,每天进行英语配音练习等。“在平时心情不好、不想学习或者坚持不下去的时候,这时阅读中的‘心灵鸡汤’又给了我很多力量,获得更多的感悟,然后重新坚持下去,战胜这些困难。”她鼓励初中学子们,不要浪费假期的大把时间,即使没有学习状态时,也可以选择读书、听音乐、或者跟朋友出去玩,让自己放松下来,调整好情绪并整理好思路之后再投入到前进中。观海新闻/青岛早报记者 杨健 实习生 王冰 图片由本人提供

### 养成运动习惯 也从音乐中找到快乐

青岛第二实验初级中学初二年级的朱瑞鑫从一年级开始学习武术和笙,二年级开始学习播音主持,到现在都已经坚持七八年了。暑假来到后,他给自己制定的规划是,周一到周五每天上午下午各学习2小时,每天运动1小时,练字半小时、吹笙半个小时,然后中午和晚上的时间用来读书,主持方面还有一个30秒的新闻练习是需要每日打卡的。周末则是发展自己特长的时间,上午有两次主持课,利用暑假期间考播音主持九级,由于主持

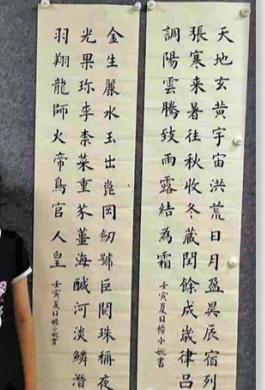
从自己的对练字的坚持中,孙佳乐也形成了日日清、月月订的打卡习惯。假期会对照每日任务单有条不紊地自主学习、练琴、练字等,不需要父母在旁边辅导和监督。“我相信只要热爱就不会怕累,只要坚持一定会甘之如饴。”她说道。

▼孙佳乐

►张景雯



▲朱瑞鑫



▲朱瑞鑫