

## 暑假进度开启

# 你打算怎样度过？

岛城学校进入假期模式 是放松还是奋进 师生主张“张弛有度”

炎炎夏日，岛城中小学生愉快的暑假时光已经拉开帷幕。宝贵的暑假里，既要充电学习、探索生活，也要释放创造力与放松身心。从专项复习到技能提升，从健康管理到兴趣挑战，是时候制定一份合理的暑假规划，来平衡休整与前进、成长与乐趣，让假期既有意义又充满自由！且随记者一起，听听岛城学校师生有什么“度假”好主意。



青岛63中学子参加暑期社会实践。学校供图

### 合理规划 度过有意义的假期

“那些看似不起波澜的日复一日，会突然在某一天让人看到努力坚持的意义。在这宝贵的暑假中，我认为要制定好自己的任务和规划，于是我列出了几个核心问题：一是这个暑假结束后，我最希望达成什么目标；二是我目前最需要做什么，是休息放松恢复精力还是学习充电提升竞争力或是通过社交拓展人脉；三是我有哪些必须完成的任务；四是我的时间资源有多少，整个暑假有多少天，其中有多少天是完全自由的，有多少天可能被家庭活动、探亲等占用。随后我制定了我的暑期规划。”青岛63中2024级6班陈津希向记者介绍道。

“我将整个暑假划分为了三个阶段。”陈津希仔细地罗列着自己的规划：“休整期，即假期开始1—2周，允许自己彻底放松，处理堆积的杂事，帮助身心从紧张的学习状态中恢复；核心成长期，即假期主体部分，重点投入在1—3个核心目标上，这是暑假的黄金时段；缓冲期，即假期结束前1周，逐步收心，总结收获，调整作息，为新学期做准备。我为自己设定的可衡量、可达成、有时间限制的目标包括完成暑假作业并整理错题本；每天背30个英语单词，假期结束时词汇量增加1000个；阅读5本非虚构类书籍并写简短读后感、做思维导图；每周进行3—4次有氧运动，如跑步、游泳、健身等，每次不少于30分钟；学会做5道家常菜。”

陈津希非常注重高效利用时间。“这个假期我要好好调整作息，晚上11点前睡觉，早上7点准时起床。早上的时间通常效率最高，干扰最少，可以用来处理最重要或最需要专注的任务。高效利用时间，要杜绝‘假努力’和‘无效娱乐’，要知道坐在书桌前刷一会儿手机做一会儿作业不是有效学习，漫无目的地刷短视频也不是有效放松，而是在浪费时间。和

家人朋友相处时，放下手机，用心交流，参与活动。只有规划好自己的时间，做到高效率利用，才能度过一个愉快且充实的暑假。每天进步一点点，这个夏天我们就可以成为更好的自己。”陈津希说。

### 自主学习 为新学期积蓄能量

青岛63中2024级20班王紫萱则更想在暑假中提高自己的成绩。“暑假，是休整放松的契机，更是自我积淀、实现跨越式进步的黄金期。我想在放松的同时加强自主学习，让新学期的自己更有底气。”

王紫萱认为，语文学习重在积累与感悟，输入为基，输出为果，大语文时代，更需注重知识输入。“我计划在这个暑假先将下学期的必读书目精读一遍，这一遍仔细体会情节内容，梳理人物关系，同步做好读书笔记，待开学后再进行二次精读深化理解。另外也计划选读一些自己感兴趣的其他课外书，摘抄好词好句，在放松中提升文字感知力，为写作储备素材。每周坚持做3—5篇阅读理解，总结积累一些答题关键词，像赏析句子的‘修辞手法+内容分析+情感表达’模板，长期积累，不断提升自己的文学素养。除此之外，我计划在暑假期间完成7—8篇周记或者不同类型的作文，将生活见闻、感悟记录于笔端，锻炼自己的语言表达能力。”

提到数学学科，王紫萱认为：“数学学科是一门工具，是将来学好物理化学的基础，更能锻炼人的逻辑思维。假期规划中我侧重预习和错题复盘。按课本顺序，先学知识点、做例题，再用教辅材料拓展。每学一道例题，从练习册或课后题选择相关题目进行巩固，拒绝盲目刷题。建立‘视觉记忆锚点’，重新整理错题本，筛选有价值的题目，进行特别整理。大脑处理图像信息的速度是处理文字信息的6万倍，错题本要成为‘视觉记忆锚点’，尝试用不同颜色来标注不

同的错误，比如可以用红色表示知识漏洞，蓝色表示审题失误，绿色表示计算粗心。并且尝试针对错题进行一题多解，在寻求多种解题途径的过程中，加深对不同知识点之间关联性的理解。”

对于英语学科的学习，王紫萱也做好了规划：“英语学科的学习考验人的毅力，需要长期坚持。坚持每天20分钟英文输入，如听英文歌学词汇语法，做阅读理解锻炼思维，听读绘本、看美剧等方式来多维度提升语感。英语的知识点、单词的界限感不是很强，很多内容都可以提前学习。我计划在暑假每天坚持背10—15个单词，每周背100个单词左右，并把这些单词放在文章中去读去背诵，借助语境，强化记忆。同时，提前梳理下学期语法知识，结合例句理解，让新学期学习更加顺畅。英语的学习是可以拆解成很多小节的，例如可以利用早起洗漱的时间听英文日报；在等车的时候背几个单词；睡前看几个英语语法小视频等，把零散的“碎片化”时间拼接成英语学习时段，持续保持语言学习状态。”说完，她满怀憧憬地表达了对暑假生活的期待：“奋斗无终点，假期是全新的起点。希望同学们都能制定适合自己的暑假学习计划，高效学习之余，多参与户外活动，让暑假生活既充实又充满意义！”

### “智慧”定位 从容不迫应对小升初

这个暑假对从小小学即将升到初中的同学们来说更为特别。青岛超银中学广饶课改校区的老师们给出了充实度过这个假期的建议：从近几年的中、高考命题来看，没有足够的阅读量，是很难取得高分的。读书是一种高贵的生活方式，在这个信息碎片化阅读的时代，同学们一定要静下心来读书，特别是读经典书籍。上网要有节制，而且要学会使用健康的网络资源，不要把大量的时间消磨在网络上。

同时还要重视“行万里路”，这并

非局限于游山玩水，更在于参加社会实践。鉴于准初中生们还是未成年人，参加的实践活动还受到年龄的限制，所以建议还是以游学为主，特别是去参观理想的高中、大学，相信心仪的高中、大学一定会成为同学们初中三年的加油站。此外，也可参与社区志愿服务、文化体验活动，在实践中认识社会、锻炼能力。

初中和小学相比，不仅学习科目多，知识容量大，综合性强，而且能力要求高，更注重学习方法和技能训练。所以要制定好假期学习计划，复习小学重点知识，适当学习一部分初中知识，做好小学初中知识的衔接。切不可把学习全部抛掉，否则会在一定程度上荒废你的学业。迎接小升初，同学们将要面对以下变化：进入中学，课程增多，学习任务加重，而且难度增大。中学生比小学生要求更有自觉性、独立性和主动性，强调“预习—听课—复习—作业—总结”五个环节。进入中学后，绝大多数学生身体发育日趋成熟，处在人生的第二个生长发育高峰期。认知能力、兴趣、爱好，以及个性特征会发生急剧变化。在学校和班级集体里，班主任不再像小学阶段那样照顾得具体而细致，学生自己料理的事情、支配的时间多了。学生干部的作用越来越明显。

面对这些变化，需要做好如下准备：首先，要加强学习的计划性，制定学习计划。如按时完成作业，不管老师是否检查；今日事今日毕，绝不“欠账”。其次，心理调适。请同学们树立克服困难的勇气和信心，并找准自己的定位。很多在小学里担任班干部的学生，在初中里会重新安排。在暑期里先做好这样的心理准备，应对可能会出现的位置变化。再次，要养成好的学习习惯，学会自主学习、独立思考。可以通过拜访你熟悉的初中老师和初中优秀学生，提前了解初中的学习方法和课程设置，做好心理与学习方法等方面的衔接，以便更好地适应初中生活。最后，要学会宽容，和新同学友好相处、互帮互助，快速融入新的集体。

青岛早报/观海新闻记者 王彤