

家庭是人生第一所学校,帮孩子和好人生第一粒扣子

把“叮嘱”装进小书包 暑假快乐向前冲!

小朋友们、大朋友们,暑假来了!是否已经进入休假模式?肯定要休息好,几个月的连续学习需要一顿呼呼大睡来缓冲;也要玩乐好,竞技、旅行和适量的游戏都可以安排上;当然还要学习好、劳动好、阅读好、运动好……总之,花式“暑期打卡”已经启动啦!在这个你们放松的时期,放不下心的老师和家长们其实早已捎来“小纸条”,希望你们在放松身体的同时,也能做好心理调适,收获一个松弛有度的快乐暑假。

翻开暑期“留言簿” 他们的“温暖寄语”已送达

在践行少先队员、共青团员的责任,非常期待回校后听到你们的分享。

也许这学期,你们留下了一些遗憾,但趁着这个暑假可以多多复盘在学业、友情、亲情上的诸多不顺,和好朋友、家长一起“吐槽”“哭诉”,都是很好的发泄渠道,然后一起重新制订计划,多给自己一些鼓励,朝着新学期整装出发。

同学们,希望你们在暑假这个“缓冲期”,既看到自身的优点与潜力,充满自信,继续保持;也要正视不足,扬长补短,不断进步。保持乐观积极的心态,从一项项小劳动、小计划、小目标做起,既不浪费光阴,也不过分苛求自己,为新的学习、成长阶段做好身体和心灵的双重休整。

留言人:隆昌市第二中学党委副书记、校长 张玉龙

女儿晨曦,暑假快乐呀!此时此刻,我感受到了时光的飞逝,这是你小学阶段最后一个暑假了。我早就在思考,这个暑假能做些什么以弥补过去6年里,我和妈妈对你陪伴不够的遗憾……但你实在是个很懂事的孩子,非常理解我们工作忙碌,总是笑着说:“没关系,我等你们就好了!”

亲爱的孩子,其实爸爸妈妈也是紧张的。9月,你就会步入初中的校门了,那是一个与小学完全不同的阶段,压力会更大,学习节奏更快——我们作为父母,也很犹豫让你在暑假到底是以学习为主,还是以放松为主。你一直说,想要爸爸妈妈陪你去海边看看广阔的大海。这个暑假,我们准备帮你实现这个愿望啦,计划带你先去看海,再去迪士尼乐园,陪你一起玩乐项目……相信,此刻的你,一定笑得合不拢嘴了!

当然,就学业而言,这是一个对你很重要的暑假,对此,我们达成共识,今后我们会尽可能多地陪伴你,也会和你一起克服新阶段的学习困难,你自己呢,则需要继续保持养成的良好习惯,认真、专注地投入到下一阶段的学习和生活中,多提问、多思考、多总结。

孩子,这个暑假,是一个重要的里程碑,既是小学阶段的结束,也是初中阶段的开始,我和妈妈都在你的身后,为你感到自豪和激动。

留言人:“准初中生”吴晨曦的爸爸

小小男子汉“澄澄”,你好呀!此时你是不是已经收到妈妈为你准备的暑假礼物了呢?我已经买好你期待已久的Switch 2,很讲信用对不对?那后面,就该看你表现了,要遵守我们的约定哦!

我们已经一起把暑假作业规划到平均每周要完成什么,这是最基本的“任务”。你说你会每天自觉完成,不让我操心。我也不希望你把快乐的暑假淹没在题海中,每天做一点就掌握一点,咱俩都轻松!不过,妈妈担心的是你的“自觉性”能持续多久的问题,毕竟暑期有近2个月呀。

再来说说运动的规划。你去年的游泳和乒乓球训练都没有坚持下来,这其中有一部分原因在于妈妈的急躁,是我太急于求成,所以让你对“升班”产生了畏惧。今年暑假,妈妈希望你能享受运动,不要有心理负担,因为我已经端正了心态,只希望你能在运动中收获快乐和自信。

最后是关于玩游戏的规则强调,我们说好了一要控制时间,学会自律;二要保护视力,学会劳逸结合;三要学会管控心态,拒绝沉迷。

孩子,希望这个暑假成为你长大的一道“试金石”,能学会自己管理时间、规划行程。玩着玩着你就长大了,但越大你就越需要独立,加油!

留言人:三年级小学生澄澄的妈妈

翔翔,你的暑假即将开始了,但妈妈应该先向你道歉——本来答应带你去重庆玩几天的,可妈妈工作的站点几天前关闭了,势必要重新找工作,一定会比之前更忙——重庆之行,只能暂时搁浅。这样的话,你还是只能回广安老家,和外公外婆一起过暑假。

农村的暑假是好玩儿的,你之前的每年暑假都很乐意待在那里,山间、田里、树上都是你发现“宝藏”的地方,你帮外公外婆干农活、卖番茄、晒萝卜干也是一把好手!

其实,妈妈说这些,是很内疚的,经济情况不允许我给你创造一个丰富多彩的暑假,但我相信,走进乡村也有另一番收获。另外,妈妈也会在这个暑假奋起直追,我们一起为幸福打拼,好吗?

留言人:四年级大男孩翔翔的舅妈

给家长的温馨贴士

孩子们期待的暑假和家长安排的暑假总是没有办法完全契合上,既有合拍的地方,也会有互相不对付的点,因此,暑期的亲子关系总是时而“母慈子孝”,时而“鸡飞狗跳”,叫人欢喜,也叫人烦恼。

本期,我们邀请到德阳市教育科学研究所科研管理所副所长、四川省卫健委精神(心理)卫生专家、国家二级心理咨询师唐瑛,听听她以妈妈、老师和专家3种身份,多角度谈谈“快乐暑假”如何打造。

Get 7种时间超能力 “健康心智餐盘”来助力

暑假的核心,是“留白”与“修复”,咱们不必给孩子塞满才艺培训,也不必被试卷填得密不透风,更别把所有时间都喂给游戏机哦。就像身体需要均衡营养,孩子的大脑和心灵,此时太需要一顿丰盛的“暑假大餐”。

我个人的经验是设计一份“健康心智餐盘”,培养7种“时间超能力”,让假期快乐和谐地向前冲!

1. 专注时间——孩子的“能量主食”

鼓励孩子像搭积木一样学习:每天搭一块“专注积木”,目标可以很小,有聚焦作用即可,比如安静写一小时作业、读一本喜欢的书,或者研究一个有趣的问题。排除干扰,全神贯注,就像给大脑“充电”,完成后家长要及时为孩子点赞!

2. 玩耍时间——必不可少的“开心甜点”

“疯玩”才是暑期的正经事!把孩子“放出去”释放天性,让他们和小伙伴追逐打闹、建秘密基地、上树下溪,或者只是单纯地在地上打滚……自由自在地玩耍,是大脑最爱的创意“维生素”,能让孩子变得更机灵、更有趣!

3. 联结时间——暖暖的“亲情浓汤”

鼓励孩子和爱的人“碰杯”,此时尤为重要:在厨房,和妈妈一起做一桌创意餐食,一家人边吃边聊;在小菜园中,和爸爸一起埋下一粒种子,等待它破土而出;房间里,和小伙伴分享彼此的小秘密,或者给好久不见的朋友打个电话……这些温暖的联结时刻,就像给孩子心里装了小太阳,暖烘烘的。家长还可以和孩子一起制定一份暑期行动清单,亲近大自然,感受风土人情,体验优秀传统文化。

4. 放松时间——给大脑的“自由呼吸”

告诉孩子“发呆无罪”!支持他们躺在草地上看云朵变魔术,靠在窗边听

雨滴唱歌,或者只是什么都不想,放空自己。别怕“无聊”和“虚度光阴”,家长们要明白这珍贵的“留白”,是大脑在悄悄整理思绪、恢复能量,给孩子自我消化的时间,按下温柔的“重启键”。

5. 内省时间——认识自己的“秘密花园”

教会孩子听听心里的声音:就着假期独处的时间,整理整理心情,写下心情日记,画一幅表达心情的画,或者从回忆中过滤掉不该保留的、保存好想好好珍藏的……支持孩子在心灵的“秘密花园”里闲庭信步,告诉他每个人都是独一无二的。

6. 运动时间——强健身体的“活力燃料”

家长和孩子一起动起来!游泳、骑车、打球,哪怕在小区里疯跑几圈都好!强健的体魄与充沛的精力,是孩子最酷的盔甲,是面对未来所有挑战最坚实的盾牌,而亲子运动会让效果加倍显现!

7. 睡眠时间——神奇的“生长魔法”

别让屏幕夺走孩子的睡眠,别和月亮比赛熬夜!规律、充足的睡眠,是孩子个子长高、大脑变聪明、心情变美丽的秘密武器,晚上到点儿就让房间暗暗的、静静的,美美地睡一觉才能做活力满满的小超人!

此外,还有两条小规则,家长要先和孩子达成一致:手机、电脑像“零食”,虽然好玩,但不能当“主食”哦,需要和爸爸妈妈商量好玩多久、玩什么内容;孩子是“餐盘”的主要规划人和执行者,家长不能以权威干涉孩子决定,要记得自己的角色是“助攻”,遇到分歧较大的事项可以通过“家庭会议”等民主形式来决策。

暑假是一个色彩斑斓的调色盘,用心调配好“心智健康餐盘”,让专注、玩耍、联结、放松、内省、运动和睡眠这7种“营养”都充足,假期才会过得快乐又有力量!

(本报记者 马晓冰 冯薇 整理)

家校协同,守好暑期防溺水“安全门”

■ 本报记者 马晓冰

“嘿,逮到!搞水娃儿!放学不回家,却在这里搞水水,是哪个学校、哪个年级、哪个班的娃娃呀?”6月25日下午放学后,泸州市泸县的一处池塘边,负责水域巡护的无人机“变身”为“告状精”,对着池塘边玩水的学生“隔空喊话”。“小飞机”有着大嗓门,诙谐幽默却不乏警示效力,学生听到喊话后马上收拾好书包和衣物,离开了危险水域。

暑假来临,防溺水安全教育进入关键时期。在此背景下,泸县创新防溺水宣传教育方式,在视频号“泸县发布”推出无人机“喊话”视频,获得了网友大量点赞。视频以无人机镜头呈现水域隐患,引导公众以“巡查者视角”识别风险;采用“方言+喊话”的形式,将警示劝导内容做口语化表达,用最接地气的方式,提升公众防溺水安全意识,促进安全知识入脑入心。

“安全教育重在预防,需家校社协同发力共同防范学生溺水事件发生,我们多措并举守护学生生命安全。”泸县教育和体育局副局长黄文兴表示,“无人机巡查+空中喊话”是泸县今年暑期防溺水工作的创新举措之一。

“对于溺水危险,大部分青少年抱有‘无知者无畏’或侥幸的心理。”泸县二中城西学校安全保卫办公室主任田平谈道,对此,学校利用课程及主题活动,帮助学生了解水域的危险因素,掌握自救、互救的技能,并在教师科学指导下,组织学生在寝室体验了“溺水”

过程以增强警示作用。“把头埋入水中的那一瞬间,我感受到了窒息的可怕,明白了开展防溺水教育的重要性。”学生回忆起自己当时的感受说道。

预防之外,隐患排查、巡查看护也不能落下。泸县城东小学校地处城乡接合处,附近有不少池塘、河道,除了对危险水域设置警示牌和防护栏,在重点时段安排教师轮岗值守以外,学校还对全校学生的上下学方式做了排查与统计。针对少数上下学途中家长无法接送的学生,开发了“家校安全打卡”小程序,方便家长线上确认孩子去向,如未进行“安全打卡”,系统将自动预警,确保监管无死角,让学生安全、家长安心。

泸县城东小学校安全保卫办公室主任高仕周介绍,为破解假期留守儿童看护难题,

学校强化家校社协同机制,“线上云课堂+线下家访”为留守儿童建立“一对一”帮扶档案;定期与监护人签订安全责任书,明确告知监护责任,并建立“家长互助小组”,相互提醒、监督;同时,联合社区对危险水域加装智能监控设备,形成全天候防护网络。

“以各学校、幼儿园为单位,全面摸排留守儿童、单亲家庭等缺乏有效监护或监护能力较弱的重点学生群体,进行重点关注与帮扶,尽最大努力避免未成年人溺亡事件发生。”黄文兴介绍,截至2025年春季,泸县有各级各类学校、幼儿园149所,在校学生10.8万人。从县级层面,泸县建立健全预防溺水联防联控机制,切实履行属地和部门监管责任。从学校层面,全县持续开展防溺水“五个一”,对学生开展防溺水提醒教育,针对低龄

学生和幼儿反复播放《防溺水儿歌》;强化宣传“六不”“两会”“四知道”,发放《预防溺水告家长书》提醒家长杜绝侥幸心理,做到监护到位;邀请红十字会志愿者、“卫生副校长”等进校园开展急救知识技能培训,让学生认识私自玩水的危险性,并掌握防溺水的知识和技能。

“每个学期,老师都会通过家长会、班级群反复强调安全知识,从细节上帮助我们提高安全意识、责任意识。”学生家长陈小红分享,“在老师的倡导下,我与孩子一起绘制了防溺水漫画、模拟溺水急救场景,防溺水安全教育已经融入在我们的日常生活中。现在,孩子不仅自身安全意识大大提升,还会主动提醒小伙伴远离危险水域。作为家长,我感到很欣慰。”

