

# 孩子暑假如何过？校长们有妙招

株洲晚报融媒体记者/谭筱

暑假期间，如何才能过一个健康、快乐、有意义的假期？孩子的暑假计划总是完不成？不妨来听听校长们怎么说。



市二中附属第二小学校长 邹晓桃

想要利用好假期时间，既能得到休息和调整，又能实现自我成长，不如抓住这5个重点进行规划。

1. 制定一套学习计划  
只有自己思考、制定出来的学习计划才更容易执行。
2. 发展一项兴趣爱好  
趁着假期发展一项兴趣爱好，对学习和成长大有益处。
3. 感受挣钱的艰辛  
亲身感受挣钱的艰难，才能更懂得劳动的价值，理解父母的辛苦与读书的意义。
4. 策划一次全家旅行  
不需要去多远的地方，但要自己去规划行程、解决困难，在解决问题、克服困难的过程中，变得更加独立而自信。
5. 学会一项生活技能  
趁着暑假学习一些生活技能，真正学会“自食其力”，让父母未来少一些牵挂和担忧。



市红旗路小学校长 宁志强

走——到祖国河山走一走  
暑假是“行万里路”的好时候，祖国的大美河山等待我们探索。可以拿出地图，选择有兴趣的旅行目的地，尝试制定旅行计划。和家人一起，迈出脚步，去欣赏去体验去感受吧！  
游——去书的世界里遨游  
“立身以立学为先，立学以读书为本。”读书，不仅能使你们的知识量增加，更重要的是，可以拓宽你们的眼界，让你们对世界有多种看法。所以，这个暑假，孩子们可以多读不同类型的书，丰富自己的精神世界。  
写——领略书法艺术的魅力  
坚持写好字是一种良好的习惯，更是一种态度，笔随心走，在练字中领略书法艺术的魅力，陶冶情操，学会做人。  
炼——锻炼好身体，学会生存本领  
趁着假期，孩子们可以通过劳动来进行锻炼，可以知道家人劳动的艰辛，能从中锻炼自己的身体。你们还可以通过运动来强身健体，能了解运动的魅力和磨炼自己的意志。



美的学校校长 李妮虹

快乐暑假已如约而至，愿同学们在翘首期盼的自由时光里，科学安排自己的作息，沉浸式体验多彩的生活。  
亲近自然：观万物之容，听万物之声，闻万物之味，抚万物之气，体会万物之灵动、生命之奥妙；  
爱上运动：每天锻炼一小时，积极参加丰富而有意义的体育运动，舒畅心情，强健体质，在运动中感受生命的律动，保证身心健康发展；  
爱上阅读：做到手不释卷，每天阅读学校推荐和自己喜爱的书籍，让自己的暑假生活氤氲着书香气息；  
爱上书写：每天坚持练习书写不少于20分钟，让专注与恬静流于笔端，让墨香之气充盈周身；  
行万里路，跟随父母和亲人、同学游历大好河山，增长见闻；合理安排作息时间，查漏补缺，温习功课，认真高效地完成老师布置的假期作业。  
希望同学们用双眼探索，用双脚丈量，用双手求索，用心灵去感受，过一个快乐又充实的假期，为来期开学攒足快乐财富。



银海学校校长 张建新

在这即将放飞自我的时刻，校长妈妈有几点建议想和大家分享：  
读万卷书，行万里路。大自然是一本巨大的书，山川河流，戈壁石画，车水马龙都是世间最美好的文字，让我们脚步紧随眼睛，行知相悟。  
合理安排，自我修炼。长长的假期是检验银海学校“五自好少年”（自理、自主、自护、自律、自强）的最佳时机，也是银海男孩女孩长成重要时段，让我们找好参照物，三省吾身，自强不息。  
突发奇想，玩转科学。奇妙的世界在书中也在手中，更在奇思妙想的大脑中。勇于探索和沉浸式体验是科学的灵魂，了解未来、探索未知从美好的假期开始。  
祝大家假期愉快，百尺竿头，更进一步！我在学校等大家归来！



八达小学校长 赵腾达

孩子们，美好世界就是我们的课堂！  
孩子们，愉快的暑假就要来临，怎样度过这美好的假期，作为老师，我有“五个一”建议供大家参考，即：阅读一本好书；练习一手好字；坚持一项运动；学做一件家务；拓展一次视野。因为暑假有大段的时间，我们可以采取一些切实可行的办法，让美好的世界成为我们的课堂。  
1、安排户外活动，如徒步、骑行、野餐等。这样既能接触到大自然的美景，又能锻炼身体，增强体质。  
2、参观博物馆、科技馆、美术馆等文化场所，既可以增长见识，还可以互动体验，提高兴趣和学习效果。  
3、参加社区志愿者服务，培养社会责任感和团队合作精神，如打扫街道、植树造林、慰问老人等，学会关爱他人、回报社会。  
4、亲子旅行或参加夏令营。在旅行过程中，要注意观察和思考，分享自己的见解和经验，还可以在与同龄人的交流中锻炼自己的沟通能力和团队协作精神，结交到不同背景的朋友，拓宽自己的视野。  
同学们，读万卷书，行万里路。祝愿大家：向着美好的世界前行！



天元小学校长 刘容

参加夏令营：寻找适合孩子的夏令营，如运动、艺术、科学等领域的夏令营。这样可以结交新朋友，并培养孩子的团队合作能力。  
学习新技能：可以选择教孩子学习一些有趣的技能，如画画、游泳、乐器、编程等。让孩子在愉快的环境中培养自信心和创造力。  
外出探索：安排户外活动，比如郊游、野餐、徒步旅行或参观博物馆等。这样可以增加孩子对大自然和世界的认识。  
亲子时间：与孩子共享亲子时光，进行家庭活动，如一起烹饪、游戏、看电影等。促进亲子关系的发展。  
最重要的是，让孩子度过一个有意义的暑假不仅仅是填充时间，而是在一个积极、愉快和富有学习机会的环境中成长。

## 美丽的腾格里沙漠

长郡云龙实验学校X2015班 袁文泽  
证号:23052041369 指导老师:李媛媛

去年的暑假，我去了梦寐以求的大沙漠。

一路舟车劳顿，终于到达了内蒙的腾格里沙漠，旅行的兴奋心情让我忘记了路途的疲惫。我们就像探险家一样，到了一个未知而神秘的地方。腾格里沙漠是中国四大沙漠之一。站在沙丘上，一眼望去全是金黄的一片。走过的路上留下一排排脚印，风轻轻吹过，脚印一下子全不见了，仿佛未曾有人来过一样。

大漠风光除了一望无际的沙漠，还有像月牙似的湖泊。有淡水湖，也有咸水湖，有些湖泊旁边还长了很多绿植，恍如世外桃源一般。

早上的沙漠很凉爽，能清楚地发现前一晚雨姑娘来过的痕迹。我早早起来爬到沙丘上看日出，温柔的太阳慢慢苏醒，与沙漠融为一体。趁太阳还不是那么“毒”，我赶紧去玩了沙漠独有的娱乐项目，骑骆驼、开巴吉车、滑沙，真是刺激又好玩。

气温慢慢升高，太阳也慢慢炙热起来，中午的阳光就没有那么友善了。炎日下的沙砾，透出层层热气，脚下的黄沙像海，拍打着一波又一波的热浪。为了不晒成“小黑”，这个时候大家都会躲在营地休息，不敢出来。

我觉得最美的还是日落。落日醉倒在橙色的“海”里。此时，大漠和夕阳构成一副壮美迷人的画卷。再配上一顿烛光晚餐，可以让人食欲大增，我不禁想起了一首诗词：“大漠孤烟直，长河落日圆”。

沙漠的夜晚更让人着迷。远离了城市五光十色的霓虹灯，漫天的繁星在深蓝色的夜幕下闪烁个不停，显得格外“精力旺盛”，难怪大家都说沙漠是观星者的天堂。

来沙漠怎能少得了一场篝火晚会呢？来自五湖四海的朋友一起唱歌、跳舞，就像认识多年的老朋友一样亲切。篝火晚会上还有烟花表演，烈烈燃烧的篝火和热情舞蹈的人们，再加上绚烂的烟花与璀璨的繁星，把沙漠的夜色渲染得多姿多彩。火焰照在我脸上，开心极了。

大沙漠是神秘的，也是美丽的，让人害怕，也让人震撼。如果有机会，我还想再看一次冬天的沙漠，那会是什么样子的呢？

## 天空中那翱翔的飞机

八达小学五(8)班 陈天乐  
证号:23011000462 指导老师:张荣

趁着假期，老师组织我们去看飞行展览，还没出发，我们就已经急得像热锅上的蚂蚁，想到那“巨鸟”般的飞机，好一个激动呀！

终于我们来到了展览区，车门一开，我们便一窝蜂跑下了车。东瞧瞧，西看看，果然，在不远处就停着两三排飞机。这些飞机体型一模一样，像兄弟姐妹似的，又长又正的机翼整整齐齐安在它们的身上，而尖尖的机头也显得它们更加帅气！

飞行表演开始了，飞机飞上了蓝天，像自由的鸟儿一般。不一会儿，一对飞机成群结队地扎入了白云中，又迅速从云中钻了出来，在空中划出一条美丽雪白的弧线，极是好看。飞机飞到哪儿，我们就跟着看到哪儿。飞机完成了最后一个美丽的动作，便悠然离去，我们目送它的背影向它挥手告别。

啊！那天空中展翅翱翔的飞机，天空的自由是属于你的！

## 绘画作品



### 富士山

白鹤学校X1906班 陈飞云 证号:22040410105



### 爱晚亭

光明学校五(2)班 郑明阳 证号:23031121083

## 五彩谷

清水塘学校139班 张铭恺  
证号:23031131022 指导老师:欧阳立平

五彩谷位于湖南省株洲市炎陵县下村乡酃峰村。初冬时节，五彩谷依旧色彩缤纷。热烈的红，活力的橙，温暖的黄，蓬勃的绿，神秘的紫，各种色彩交织在一起，给静谧的山谷添上了一抹浓妆。

我最喜欢绚丽多彩的五彩林，放眼望去，远处的山脊仿佛是一幅色彩缤纷的油画，走在五彩斑斓的林彩中，让人如醉如痴，仿佛来到了五光十色的仙境一般。走进五彩谷，在山谷中，你会发现地上密密麻麻地铺着五彩叶，一张叠一张，密不透风。我小心翼翼地地从树叶上轻轻走过，脚下发出咯吱咯吱的声响，就像纺织姑娘在唱一支悦耳的小曲，欢迎着我。

五彩谷的小溪很灵秀。走进五彩谷的深处，我看见一条蜿蜒的小溪静静地流淌着，像一条飘动的绿色绸带，静谧的小溪一路淙淙地流着，汇集到水潭里，几条小鱼在潭中欢快地游来游去，给静谧的五彩谷添了几分灵气。

五彩谷的野果非常丰富，有毛茸茸的猕猴桃，有黄澄澄的牛卵枣，有红彤彤的野荔枝，还有红艳艳的羊奶果。我最喜欢野荔枝，在炎陵的山林里，有溪水的地方就会长这种果树。一到深秋，红彤彤的果实长满了整棵树。野荔枝的果肉是黄色的，只要轻轻咬上一口，甜甜的果汁马上在嘴里炸开，野荔枝独有的清香让我立刻忘记了一路的疲惫。

你想不想来五彩谷一边欣赏着层林尽染的五彩林，一边听着溪水欢快动听的旋律，一边品尝着美味的野果呢？

## 游武功山

荷塘小学1904班 杨博雅  
证号:23010951234 指导老师:贺仙娥

今年三月，我们全家来到江西省萍乡市，去爬有“江南三大名山”之称的武功山。我们刚进入武功山景区大门，连绵起伏的高山就映入了眼帘。我们随着人潮一直朝前走，去乘坐第一趟缆车。随着缆车慢慢上升，远处的站台越来越小，渐渐消失在我们眼前。我们悠闲地坐在轿厢里，欣赏着窗外的景色。初春时节，山上绿树成荫，碧绿中又隐约透露着一点儿苍黄。那些树木笔直地矗立着，好像一个个站岗的士兵。

我们下了缆车，来到武功山的三分之一处，沿着栈道继续向上爬。栈道一边的青松翠绿挺拔，树枝朝着有阳光的一侧生长，仿佛伸开手臂要拥抱太阳。走着走着，我发现栈道的扶栏边上有一只蠕动的一寸虫，我急忙喊爸爸妈妈和妹妹来看。只见一寸虫的腹部向头部慢慢靠拢，背部拱了起来，像“几”字似的，一扭一扭地向前爬。告别了一寸虫，我们满心欢喜地往前走。

我们走了一个多小时后，又乘坐第二段缆车，来到了高山草甸。由于还是早春，小草还没发芽，到处都是黄色的枯草和焦黑色的岩石。脚下层层叠叠的阶梯仿佛通向远处的天空，一眼望不到尽头。天空好像是被画家染了色，一层一层的，由浅灰到淡蓝色，然后是天蓝，再是海蓝。当爬上山顶时，我们已经累得气喘吁吁了。站在海拔1918.3米的高山上，远处所有的景色都尽收眼底，我们顿时觉得精神为之一振了。

连绵起伏的高山，翠绿挺拔的青松，广阔无垠的草甸，这不就是独一无二的武功山吗？

## 海上日出

白鹤小学五(7)班 杨毓羽  
证号:23040110781 指导老师:陈亮

那年暑假，我去了青岛玩。最难忘的是坐在海边的礁石上观看美丽的日出。

清晨五点，我和爸妈来到了海边，偶尔听到海鸥清脆的鸣叫声，海浪拍打着沙滩，习习凉风带着大海的味道吹拂过我的脸颊。一望无际的海面上突然升起了一道道耀眼金光，一个深红的大火球冒了出来，为昏暗的天空抹上了一丝丝金色。

太阳越来越高了，像一个红着脸的妙龄少女，一下子就躲藏在云朵中。那洁白的云朵像被刷上了一层厚厚的、红彤彤的颜料，十分好看。太阳从云朵中“走”出来时好似换了一件美丽的金色衣服，云朵们一会儿变成一捧花束献给太阳，一会儿变成一台电视呈给太阳观赏，一会儿又变成一个棒棒糖送给太阳吃。太阳越升越高，天空也越来越亮了。柔和的阳光撒落大地，让万物的颜色不再单一。

终于，太阳如同一名胜利的登山者一般，挂着胜利的笑容在“山的顶峰”上绽放美丽的光彩，为新的一天增色。