**荷风送夏意 实践润童心**

——卢家巷实验学校小学部2025年暑假生活指南

**亲爱的少先队员们：**

蝉鸣荔熟，盛夏光年，令人期待的暑假伴随着我们的成长悄然而至！为丰富队员假期生活，全面提升综合素质，根据2025年中小学生“七彩的夏日”活动要求，为大家精心准备一份暑期实践大礼包，让我们在快乐的假期中充实自我，收获成长吧！

**一、魅力启程 规划一“夏”**

嗨，队员们，这个假期怎么过，你计划好了吗？想要干什么，增长哪些本领，体验什么项目，做哪些有意义胡事呢？快来把自己的学习、爱好、特长等进行合理的时间分配，绘制一张精美的假期计划表，让自己成为这个夏日的小主人吧。

**二、童心向党 爱国一“夏”**

**1、积极参加“百万青少年走进爱国主义教育基地”实践活动「必选」**

广泛开展“学习新思想，做好接班人”主题活动。 假期中，每生至少2次走进爱国主义教育基地，深入了解党史、改革开放史、新中国发展史，厚植爱党爱国情怀，做勇担当的砺德少年。（选择您要去的爱国主义教育基地参观体验，记得佩戴红领巾或队徽拍照哦。）

**2、追寻抗战足迹 感受家乡新发展「自选」**

请与小伙伴或者家长组成红领巾假日小队，开展一次“红领巾寻访”活动。寻访当地建设成就或寻访先进模范人物，采访并记录他们的故事；或结合抗日战争胜利80周年寻访当地抗日战争纪念馆或抗战老兵、抗战历史研究专家。活动结束写一篇150字左右寻访日记，并附上一张寻访活动的照片。（备注：假日小队寻访活动记得佩戴红领巾，横向拍照附在寻访日记中。）

**3、“非遗·传承”自主体验活动「自选」**

通过学一学中国传统戏曲、练一练中国传统武术、体验一下中国茶艺、瓷器、刺绣、水墨画、书法、剪纸等非遗传统文化，感受中国传统文化之源远流长。

三、阅读相伴 书香一“夏”

生活因生命而精彩，人生因书籍而绚丽。假期两个月怎能离开书籍的陪伴呢？队员们，快根据老师的安排列好假期读书清单，加入到暑假“红领巾爱学习”系列读书活动中来吧！

**1、书香润假期，阅读伴成长。**根据各年级安排，选择2-3本自己喜欢的课外书，在这个假期里坚持每天读书半小时，在书中圈点勾画做出记录，也可以写写读书记录、读书心得，或向身边小伙伴推荐分享你喜爱的课外书。开学现1-5年级以读书小报、手抄报的形式向大家展示自己在暑假里的读书收获。**「必选」**

**2、开展“文化塑造未来，读书点亮人生”读书征文活动「现五、六年级必选」**

要求：以学习四史（中共党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史）为重点，阅读革命红色书籍如常州市关工委编写的《红色云溪》《逐梦云溪》《菁华云溪》等书，学习革命英烈的崇高精神，讲好中国故事、常州故事。

形式：①录制“朗读音频”，可以个人朗读，也可以老少、亲子、师生二人共同朗读。**（参赛要求：感情充沛、吐字清晰，时长在6~8分钟左右，可用背景音乐和图片烘托，可用手机录制，注明朗读的书名和朗读的节选文字，开学后每班精选1份上交政教处）**。②撰写读后感，文章题目自拟，抒发心声，弘扬社会主义核心价值观。**（参赛要求：字数在600字左右。稿件为word文字形式。开学后六、七年级各班精选2篇上交政教处 ）**

四、活力假期 运动一“夏”

**1、拥有强健体魄，展望美好未来。**漫长的假日，队员们要合理制定锻炼计划，走向运动场，走到阳光下，走进大自然，积极参加体育锻炼，磨练意志，增强体质。

**2、关注情绪，加强沟通。**家长应该利用假期多陪伴孩子，多与孩子沟通交流，了解孩子的精神需求，做孩子的朋友和榜样。孩子在假期生活中出现负面情绪时，应该主动向父母表达自己的感受，共同商讨解决办法。**也可根据需要拨打未成年人成长指导中心电话，具体联系方式如下：（1）常州市未成年指导中心 【线上咨询：**每天8：30-22：00；方式：拨打常老师心理热线：0519-96111】**【线下咨询：**每周与至周五工作时间（8：30-11：30、14：00-17：00）】**（2）武进区未成年成长指导中心：【**电话咨询：0519-86323516 咨询时间：周三至周日8：30-17：00】【**一对一面询：**周三至周日8：30-17：00（先电话预约)武进区青少年活动中心4楼420室】

五、快乐劳动 悦享一“夏”

  **1、积极参加劳动实践体验活动。**假期里，有了更多的时间让我们参与到家庭劳动中去，在家长的指导下制作简单的一日三餐、包办假期里的日常垃圾倾倒、承担一段时间的洗衣刷碗工作，又或是来一次夏日“断舍离”，帮助家长一起整理房间，清理归整家中长期不需要用到的物品，假期劳动实践一定让你收获满满！

**2、走进劳动教育实践基地，食育实践基地参加活动。**在条件许可的情况下，队员们可在大人的陪同下走进劳动教育实践基地、实育实践基地，观摩或体验农业、工业、科技、生态等领域生产劳动，在生产劳动实践体验中懂得劳动的崇高、劳动的伟大、劳动的魅力。

**3、走进社区，志愿服务。**参加社区服务，关爱孤寡老人、留守儿童等弱势群体，主动承担社区卫生工作，进行垃圾分类、创造干净整洁的生活环境。

六、携手同行 安全一“夏”

**1、网络安全须警惕**

控制上网时间，遵守网络文明公约，不浏览不良信息，不侮辱欺凌他人。增强自护意识，不随意约会网友，不沉溺虚拟空间，不将个人、家人及他人信息上传，提高反诈意识，牢记“六个一律、”“八个凡是”，大手拉小手，安全上网常提醒。

**2、交通安全记心上**

遵守交通规则，不在马路上嬉戏打闹，不在行走和骑车时看手机、听音乐，不在车辆盲区内玩耍。不闯红灯、不翻越交通隔离栏。未满12周岁不骑自行车及共享单车，不坐副驾驶座位。

**3、预防溺水需谨记**

暑期是溺水事故高发期，特别提醒家长朋友务必加强孩子暑假结伴外出的管理，对孩子行踪要做到“知去向、知归处、知同伴、知内容”，加强防溺水安全教育，重点做到“六不、两会”。（**“六不”，即：不私自下水游泳；不擅自与他人结伴游泳；不在无家长带领的情况下游泳；不到无安全设施、无救援人员的水域游泳；不到不熟悉的水域游泳；不擅自下水施救。“两会”，即：发现险情会相互提醒、劝阻并报告；会基本的自护、自救方法。）**

**4、人身安全共守护**

不去未成年人不适宜进入的营业性歌舞娱乐场所、互联网上网服务场所、酒吧等场所游玩。不擅自进入轨道区间、在建工地、荒地、高压电线附近、停车场、危化品仓库等危险区域。

**亲爱的同学们，暑期动感列车已向我们驶来，让我们背上假日的行囊，合理安排假日生活，过一个充实、有意义、有意思的美好假日吧！**

**卢家巷实验学校少先队工作委员会**

**2025年6月**

**卢家巷实验学校（小学部）暑期各学科学习安排建议**

亲爱的同学们:

你们好!

随着夏日的脚步悄然而至，我们的暑假也拉开了序幕。在这悠长而美好的夏日里，希望你们能充分享受这“暑”不尽的快乐时光，同时也不忘学习、成长。

为了丰富孩子们的假期生活，学校精心设计了一系列兼具趣味性与挑战性的暑假特色作业，期待这份作业能开启同学们色彩斑斓的暑假生活！

**阅读一“夏”**

**1. 阅读积累：**每日阅读30分钟（低年级读绘本/拼音故事，中高年级读经典名著或科普文），每周摘抄1篇好词好句，写1篇简短读后感。

**2. 表达实践：**低年级练习看图写话（每周2篇）；中高年级写生活日记（每周3篇）或参与“家庭故事会”，复述读过的故事。

**3. 基础巩固：**低年级每日练5个生字（结合趣味字形记忆）；中高年级每周练1篇硬笔书法，巩固易错字词。

**探究一“夏”**

**1. 计算强化：**低年级每日10分钟口算（20以内加减）；中高年级每日15分钟笔算（乘除法、小数运算），建立错题本。

**2. 生活应用：**低年级记录家庭购物价格，学习简单分类；中高年级参与家庭预算规划、测量房间尺寸等，用数学知识解决实际问题。

**3. 思维拓展：**每周做2道趣味数学题（如逻辑推理、图形规律），低年级可玩“24点”“数独入门”，高年级尝试简单几何模型制作。

**趣学一“夏”**

**1. 听说训练：**每日听15分钟英文儿歌/课本录音，模仿发音；低年级学说简单日常用语（如问候、食物名称），中高年级尝试与家人进行简短对话。

**2. 读写积累：**低年级认读10个主题单词（如动物、颜色），制作单词卡片；中高年级每周读1篇简易英文绘本，仿写3句简单句子。

**3. 趣味实践：**学唱1首英文歌，看1部英文动画（带字幕），尝试用英文记录“我的一天”（画图+单词结合）。

**实验一“夏”**

**1. 实验探究：**每周完成1个家庭小实验（如“彩虹形成”“种子发芽观察”），用文字+图画记录步骤与结论。

**2. 自然观察：**观察身边动植物生长（如养一盆绿植、记录天气变化），制作“自然观察手册”。

**3. 科普阅读：**读1-2本科普读物（如《神奇校车》《昆虫记》），摘录3个有趣的科学知识分享给家人。

**艺术一“夏”**

**1. 创意创作：**每周完成1幅主题作品（如“夏日风景”“我的暑假趣事”），材料不限（水彩、剪纸、废旧物品改造等）。

**2. 审美体验：**参观1次美术馆/博物馆，或欣赏经典画作（如梵高、齐白石作品），用几句话写下感受。

**3. 生活美育：**学习简单手工（如折纸、编织），装饰自己的房间，培养动手与审美能力。

**运动一“夏”**

**1. 常规锻炼：**每日运动30分钟，低年级可跳绳、拍球、亲子游戏；中高年级可跑步、游泳、学习1项球类技能（篮球、羽毛球）。

**2. 习惯养成：**记录“运动打卡表”，每周总结进步（如跳绳次数提升、跑步耐力增强）。

**3. 安全意识：**学习1项运动安全知识（如游泳防护、运动前热身），确保锻炼安全。

**亲爱的同学们，以上就是今年暑假的特色作业清单。请你选择自己感兴趣的活动，积极参与，做出特色！同学们，异彩纷呈的暑假特色作业等着你来大展身手！小暑温风至，蝉鸣夏日长，让我们一起开启快乐的暑假之旅，让知识在运用中生根发芽，让思维在碰撞中绽出火花！**

**卢家巷实验学校小学部教导处**

**2025年6月**