

编者按:树荫蝉鸣,花开盛夏,盼望已久的暑假终于到来;有的同学计划来一场旅行,放松心情,增长阅历见识;有的同学打算静坐书斋,挑几卷名著典籍,与先贤进行跨越时空的对话;有的同学打算认真复习,做好预习,补一补短板、强一下弱项……一份合适的计划不仅能让假期过得充实快乐,也有助于同学们尽快适应新学期的学习与生活。为此,本报特邀丰台的部分同学,分享如何度过这个暑假。

(按姓氏笔画排序)

# 我的暑假计划



**王梓璇**  
长辛店第七小学

这个暑假,我首先要积极完成老师布置的作业,每天坚持练字,进行数学口算与英语阅读,同时预习新知识,进行课外阅读。

在运动方面,我计划每天跳绳200个、仰卧起坐50个,强壮身体,为四年级的第一次体测考试做好充分准备。当然,也要劳逸结合。我决定每天写完作业、吃完饭帮忙打扫卫生,然后去看喜欢的电视节目。

不仅如此,我与爸爸妈妈还计划去看大海!如果时间充足,我还会去参观各种博物馆,开阔眼界。



**张烨恒**  
东高地第三小学

这个暑假,我会多多感受新丰台的发展成果。

我计划去北京近870年建都史的见证者——金代土城遗址,感悟城市文脉延续发展的历史潮流。我要漫步永定河畔,聆听万年母亲河的柔声诉说,领悟这片古老土地的大气磅礴。我还要畅游南苑森林湿地公园,在亲近自然中感悟青山绿水的理念。

“少年强则国强”,我会常去区图书馆,在知识殿堂中充实自我。我一定坚持跳绳、骑行等锻炼,为强国时刻准备着。我还会参加红领巾宣讲活动,在抗日战争纪念馆中传颂英雄事迹。

我的爸爸妈妈是航天科技工作者,我也时刻感受着“中国航天发祥地”的变化。我会走过“礼乐双轴”南中轴,再到“百年峥嵘”丰台站,感悟创新进取的丰台。当然,我也会当好爸爸妈妈的小帮手,并参加社区墙绘活动,用笔墨描绘和谐社区。



**赵佳文**  
首都师范大学附属云岗小学

这个暑假我要“单飞”啦!

与妈妈深入讨论后,我决定参加夏令营,踏上与团队一起的陆海空超级挑战。据说,这次夏令营包含几大亮点,分别是:航空、水上、陆地、历史、运动、探索、自然、竞技。我真的好兴奋!因为我特别喜欢户外、喜欢挑战,也相信这次探索与未知能力的挑战一定会给暑假带来无限精彩。我要飞奔在自然中,挑战无限!



**韩梓萱**  
中国教育科学研究院丰台实验学校

我的暑假计划主要包括自我提升和充实自己两部分。

在自我提升方面,首先,我计划对上学期的学习内容查漏补缺,并认真完成作业。其次,我要坚持练习自己喜欢的大提琴和画画,目标是在这个暑假完成六级考核。此外,我还要锻炼身体,通过跳绳、游泳这些运动让自己变得更强大。

在充实自己方面,首先,在学习之余,我计划邀请同学和朋友一起参观博物馆——既能丰富自己的知识储备,也能增进我们的友谊。其次,我与家人计划了一次“济南之行”,用玩边学的方式走遍济南。

我准备了一个笔记本,计划把每天的任务都列好,按部就班完成。当然,我也留出了自由时间,防止出现计划外的事情。



**李佳倚**  
丰台二中(本部)

这个假期,我的生活特别丰富。

名著《昆虫记》《红星照耀中国》是我的必读课外书。已经看到一半的《我与地坛》,我也会看完——这本书的思想深度与智慧让我深深着迷。

作为校舞蹈队成员,我会参加学校组织的日本研学舞蹈比赛。所以,我还要进行舞蹈训练——每天我跟舞蹈队的好朋友聊天、训练,充实又开心。

学习方面,我会补齐短板,同时做好预习——七年级时,我的数学成绩不是很理想,希望借暑假时间,为新学期打下好基础!

另外,我们小队足球队的活动也会开始——小伙伴们与家长一起到球场踢球,增加亲子互动的同时,也增强自己的身体素质 and 团队精神。



**陈斯语**  
大红门小学

去年暑假,父母带我去西安旅游;今年暑假,我们继续向西行!

我们计划先由北京到兰州,游览汉武帝时的金城。之后,再走兰新高铁线,到武威、经张掖、过酒泉、至敦煌——领略2000多年前,霍去病击败匈奴、奠定丝绸之路的风采;感受公元609年,隋炀帝杨广所办“万国博览会”的盛况;在“天下第一雄关”嘉峪关上重温诗词中的荡气回肠;去莫高窟、鸣沙山、月牙泉,赏绝世壁画、听阵阵驼铃……另外,我还要去酒泉卫星发射中心碰碰运气,看看能否赶上探索太空的火箭发射。



**柳奕萱**  
北宫小学

迎来了小学的第一个暑假,我兴奋不已。

我要总结一年级全年的学习,看自己养成了哪些好习惯、哪些方面还做得不够好。同时,做常错的题、写常错的字,并定时阅读课文。另外,我还要预习二年级上册的知识。

我要坚持练习,比如游泳、吹葫芦丝、画画,同时进行爬山、露营等活动,拥抱自然、享受阳光。我还要每日阅读《昆虫记》《中国神话故事》《中华成语故事》等书籍。

除了这些,我还要参观一些革命博物馆,比如二七纪念馆、中国人民抗日战争纪念馆等,让自己更好地珍惜来之不易的学习与生活。



**韩铭泽**  
北京教育学院丰台分院附属小学

我要和爷爷、奶奶、爸爸来一场自驾游,体会大好河山。

我们计划从大连出发,到达丹东。那里有鸭绿江大桥,桥上能看见许多弹孔、铆钉。之后,我们会从丹东到集安,再去临江,途中路过云峰湖,然后去延吉吃冷面。

再赶两天路到图们口岸,在那里,我们将前往海参崴——听说那里的帝王蟹特别好吃,我要好好品尝品尝。此后,我们还会去东宁要塞、大兴安岭等地。



**吴峥睿**  
中央民族大学附属中学丰台实验学校

终于迎来了属于我的快乐暑假!放假第一周,我决定尽情玩耍,每天睡到自然醒,和小伙伴一起骑自行车、去公园玩、看动画片;和爸爸一起打羽毛球、踢足球……

接下来,暑期计划开启。之前,我和妈妈一起制定了学习计划表,有专门的学习、运动、家务和阅读时间——我会按照计划表上的内容认真完成。

最后,我和爸爸妈妈计划去海边玩。我们要在沙滩上光着脚丫捡贝壳、捉螃蟹、挖沙子,吹着海风、听海浪拍打在沙滩上的声音!



**周子渝**  
东高地第三小学

暑假就像一个万花筒,旅游是我计划中的亮点。

8月份,我打算和爷爷奶奶到香港、澳门游玩。在香港,我们要去维多利亚港,坐着双层巴士欣赏香港的繁荣;要去迪士尼,体验城堡的梦幻;要爬太平山,感受它的宏伟;要去博物馆,了解香港的历史文化;要参访香港大学,激励自己更加努力学习。之后坐船到澳门,我们要去“大三巴牌坊”,了解这座标志性建筑的文化;要去高338米的澳门旅游塔,感受它的壮观;要品尝正宗的葡式蛋挞;要乘小船,穿梭在“威尼斯”……



**魏梓萱**  
北京市第十八中学

因为是在炎热的暑假里,所以我将自己的计划称为“与太阳奔跑”。计划有两大部分。

第一段“跑程”是运动计划。在最容易松懈的假期,保持运动、提升身体素质及反应力非常重要。我准备每天进行1~2小时的运动,其中包括开合跳30次、高抬腿三组(30次为一组),另外还有跑步、游泳、羽毛球或乒乓球等项目。

第二段“跑程”是学习计划。虽然暑假可以放松,但我也希望在这段时间里“弯道超车”,让成绩更上一层楼。9月开学后,物理、化学两个新学科将正式开课,我对它们充满兴趣和期待,所以会利用这个暑假提前自学。目前,我已经学习了力与运动的知识,还背诵了元素周期表。



**霍新宇**  
北京市第十八中学左安门分校

我打算利用好暑假时间,进行学习和调整。

在学习提升方面,我会提前预习下学期的历史、地理、政治、生物前两个章节,让之后的学习更轻松;同时,巩固上学期的知识,为之后的学习打好基础。此外,我会学习新的知识和技能,比如编程、绘画,拓宽自己的视野。

在兴趣发展方面,我会多多接触画画、篮球、跑步、游泳等课程,让暑假生活变得丰富多彩。

在社会实践方面,我会做一些志愿活动——从最简单的垃圾分类入手,为社会贡献力量的同时,也培养自己的社会责任感和团队合作精神。

当然,在学习和活动的之余,我也会给自己留出一些时间进行休息和放松,比如与家人朋友一起外出旅游,看喜欢的电影、电视剧,以此调节心情。

(区教委)