



序言

“连雨不知春去，一晴方觉夏深。”

当我们还沉浸在博雅教育、英语领先、全面发展的“素质教育”的快乐时光里，不知不觉又迎来了暑假。

回首这一学期，我校继续坚持以“落实《学生守则》教育，培育博学雅正少年”为主题进行德育教育。为了切实践行我校“博雅教育”，我们结合生活实际，去培养学生的“博爱、博览、博见、博艺、雅诵、雅言、雅行、雅正”。

为了培养学生的“博爱、雅行”，我们结合三八妇女节、母亲节、父亲节等开展了德育活动；为了培养学生的“博览、雅诵”，我们创设了书香校园、书香班级、书香家庭以及开展了“博览读书节”；为了培养学生的“博艺、雅言”，我们开展了雅韵艺术节、博采科技节、雅言课堂等活动；为了培养学生的“博见、雅正”，我们安排了“行走的课堂”的研学活动，举行了编程比赛，以及开展各种主题教育活动。

我校将继续实施“博雅教育”的教育理念，以“学会生存生活，学会做人做事”为核心，以“健全人格，全面发展”为目标，以“落实核心素养，培育博雅学子”为主题开展德育活动，力争把我们的学生培养成“通情达理、与众不同”的人。

“少成若天性，习惯成自然。”养成良好的习惯可以使我们终生受益，暑假来临，我们仍然要坚持，希望同学们制定好假期计划，围绕“安全、德育、传统节日、阅读、实践”来开展活动，让“博雅教育”习惯化，愿你我争做一名“博雅少年”。

踏进这所学校，希望你们“学会生存生活，学会做人做事”。走出这扇校门，你就是“通情达理、与众不同”的增碧学子。

同学们，暑假因为休息时间较长而快乐倍加，正是体现我们“四博四雅”的大好时机，收集一下你的一举一动、一言一行、所见所感吧！记录下来，让大家看到你的与众不同吧！

附：博雅学子德育清单

1.制订一份假期计划

俗话说，“凡事预则立，不预则废”。快乐的暑假来了，小朋友们最开心了。为了让自己的暑假过得既开心又有意义，合理安排假期作息，保证适度睡眠，赶紧给自己制订一份暑假计划吧！

2.学习一项安全技能

安全高于一切，学会对自己生命健康的守护是每个小学生必须的学习内容，尤其在漫长暑假中防溺水、防火、防电、防踩踏等安全教育是重点内容，请同学认真学习防溺水，防触电，防踩踏安全教育学习。

3.知道一些德育故事

学校德育工作的全过程和学生日常生活的各个方面，渗透在智育、体育、美育和劳动教育之中，与其他活动互相促进、相辅相成，对促进学生的全面发展有着重要的作用。同样，在校外也贯彻我校实行德育的操行，渗透在学生生活的方方面面。让我们了解一些道德模范的故事，努力提高自己的道德品质。

4.了解一些传统节日

中国的传统节日形式多样，内容丰富，是我们中华民族悠久的历史文化的一个组成部分。传统节日的形成过程，是一个民族或国家的历史文化长期积淀凝聚的过程，都是从远古发展过来的。我国有四大传统节日：春节、元宵、端午、中秋。

5.阅读和推荐三本好书

书籍是人类进步的阶梯，阅读则是了解人生和获取知识的重要手段。利用暑假，自己选读三本有意义的、积极的书籍，可以是名著，并把书籍妥善保管，待开学后可放到本班图书角，供全班同学阅读，同时语文老师会利用课堂让同学们进行“好书我推荐”活动。

6.坚持做一些实践活动

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”参加社会实践能让我们体现生活，锻炼能力，还可以加深我们对社会的了解，培养我们的社会责任感。同学们可以选择坚持做一样家务，坚持做一项体育运动或者来一次远方的旅行，让自己达到“生活能自理、学习能自主、行为能自律、活动能自信”的要求，提高自己的综合素质。

致家长朋友的一封信

尊敬的家长朋友：

您好！2021年的暑假开始了。感谢您为孩子成长所做的不懈努力，感谢您对学校各项工作的理解、支持与配合！为持续开展对孩子的养成教育，让您的孩子过一个安全、愉快而有意义的暑假，请您接过教育的接力棒，指导、督促孩子安排好暑假生活。

一、放假及开学时间

根据市教育局的安排，今年暑假放假时间为7月12日—8月31日，下学期注册时间为8月30日，8月30日—9月3日参加开学常规教育课程，9月3日17:00放学。

二、教育子女增强“安全第一”意识，学会自我防范，自我保护的知识和本领，时时处处注意安全。

1.履行家长暑假期间孩子的监护义务，严格要求孩子做到“六不”：不私自下水游泳；不擅自与他人结伴游泳；不在无家长或老师带领的情况下游泳；不到无安全设施、无救护人员的水域游泳；不到不熟悉的水域游泳，未成年人不得擅自下水施救。特别要教育孩子遇到同伴溺水时避免盲目施救，要立即寻求成人的帮助。

2.教育孩子遵守交通法规，注意行路、骑车安全，严禁驾驶机动车辆和乘坐“无牌、无证、超载”的车船，防止交通伤害事故的发生。

3.提醒孩子注意居家安全，特别是单独在家的时候，如：用电安全、用火安全、煤气安全等。

4.教育子女坚决抵制社会不良风气，禁止进入网吧、游戏机室、歌舞厅等娱乐场所，做一个讲文明，有道德的好孩子。

5.提醒孩子注意饮食卫生，防止“病从口入”；不暴饮暴食，不食不洁食物。

三、积极参加实践活动，过一个健康有意义的假期。

1.利用暑假期间走进大自然。

2.开展2021年暑假“好书伴我成长”读书活动。引导孩子多读书、读好书，陶冶孩子情操，提高人文素养。

3.培养孩子学会关爱家人，让子女做一些力所能及的家务劳动和公益活动。

4.加强体育锻炼。每天坚持锻炼一小时，提高身体素质。

5.积极参加有意义的夏令营活动。

四、合理安排生活，过一个有意义的假期。

首先督促、指导您的孩子认真、有计划地完成学校布置的德育作业、学科作业；其次鼓励孩子多看健康有益的影视节目和书刊；另外，有条件的带上孩子到乡村、郊外走走，体验不一样的生活，让您的孩子增长见识，开阔眼界。

为了孩子的进步和健康成长，恳请得到您的配合与支持！祝您全家身体健康，一切顺利！

广州市增城区碧桂园学校五年级组

2021年7月10日



(一)

防溺水安全知识早知道

防溺水安全教育“六不一学会”：

“六不”

- 1.不准私自到河、塘、堰、水库等游泳、玩水等；
- 2.不擅自与同学结伴到河、塘、堰、水库等游泳、玩水等；
- 3.不在无家长或监护人带领的情况下游泳、玩水等；
- 4.不到无安全设施、无救护人员的水域游泳、玩水等；
- 5.不到不熟悉的水域游泳、玩水等；
- 6.遇到险情不盲目下水施救。

“一学会”

学会基本的应急自救、求助、报警方法。

夏季溺水急救措施：

一、预防溺水的措施：

- 1.小学生应在成人带领下游泳，学会游泳；
- 2.不要独自在河边、山塘边玩耍；
- 3.不去非游泳区游泳；
- 4.不会游泳者，即使带着救生圈也不要游到深水区；
- 5.游泳前要做适当的准备活动，以防抽筋。

二、溺水时的自救方法：

- 1.不要慌张，发现周围有人时立即呼救；
- 2.放松全身，让身体飘浮在水面上，将头部浮出水面，用脚踢水，防止体力丧失，等待救援；
- 3.身体下沉时，可将手掌向下压；
- 4.如果在水中突然抽筋，又无法靠岸时，立即求救。如周围无人，可深吸一口气潜入水中，伸直抽筋的那条腿，用手将脚趾向上扳，以解除抽筋。
- 5.遇到溺水者，不盲目施救。在有能力的前提下，采用科学的方法施救：
方法一：可将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边；
方法二：若没有救护器材，可入水直接救护。接近溺水者时要转动他的髋部，使其背向自己然后拖运。拖运时通常采用侧泳或仰泳拖运法。

特别强调：未成年人发现有人溺水，不能冒然下水营救，应立即大声呼救，或利用救生器材施救。

防溺水安全知识顺口溜

伏天天气闷又热，游泳消暑图清凉；
 麻痹大意出事故，防溺水常识要多讲；
 学生放假去游泳，家长陪护不能忘；
 要去正规游泳场，安全卫生有保障；
 下水之前先热身，没证不下深水池；
 身体状况要注意，发烧感冒游别想。

自然水域风险多，淤泥水草深坑藏；
 水深水浅变化大，岸边湿滑难落脚；
 同学打闹追逐跑，脚下一滑落水中；
 一旦发生溺水害，喊人救命没人听；
 不会游的更可怕，稍不留神要了命；
 千万注意防险情，安全牢牢记在心。

雅行目录

德育目标	实践内容:
向同龄人宣传防溺水安全知识	实践心得:
和长辈一起检查家里的安全隐患	家长评价:
在公共场所学会寻找安全逃生路线	

(二)

网上冲浪要有度，防范诈骗警惕高

正确认识网络：

1.必要性。这是一个知识经济的时代，信息正在以前所未有的速度膨胀和爆炸，未来的世界是网络的世界，要让我国在这个信息世界中跟上时代的步伐，作为21世纪主力军的我们，必然要能更快地适应这个高科技的社会，要具有从外界迅速、及时获取有效科学信息的能力，具有传播科学信息的能力，这就是科学素质。而因特网恰恰适应了这个要求。邓小平爷爷说：" 计算机要从娃娃抓起" 吗？

2.实用性。网络世界资源共享，它就像一个聚宝盆，一座取之不尽用之不竭的" 富金山"，谁勤于在这座金山上耕耘劳动，谁就会有所得。你可以从中最快地查找学习资料，可以学会更多课堂外的知识，并灵活地运用课内知识，促进思维的发展，培养小学生的创造力。上网还可以超越时空和经济的制约，在网上接受名校的教育，有什么问题，你也尽可以随时通过网络得到老师的指导。而且互联网上的交互式学习、丰富的三维图形展示、语言解说等多媒体内容，使得学习变得轻松、有趣，这可是任何教科书都不可能具备的哦！另外，网络上以英语的使用率和内容为最多，分别为84%和90%，这将会促使我们更积极地去学习英语。

3.现实性。每所中小学建立电脑教室，普及网络知识，推动小学生家庭上网，实现远程教育 with 知识共享是为了培养小学生学习和应用信息、技术的兴趣与意识，培养我们获取、分析、处理信息的能力，这已成为势在必行了。

正确使用网络：

1.明确每次上网的次数，控制自己使用网络的时间。在不影响生活和学习的情况下使用网络。

2.网上遇到不文明的人，不要与他们说话。收到不文明的邮件不要查看。

3.网上遇到陌生人，千万不要把家里的信息告诉那些人。

4.不与网上结识的人相见。

5.密码只属于自己。不要把在网上使用的密码名称告诉他人。

6.不要轻易相信网上的人说的话。

7.不浏览不健康的网站。

8.在公共场所上网，要关闭浏览器。

德育照片粘贴处：

雅行目录

德育目标	实践内容：_____
正确认识到网络的利与弊 和爸爸妈妈来个小辩论	实践心得：_____ _____
学会正确使用网络资源 完成使用网络日志	_____
和家长约定使用网络时长 相互督促执行	家长评价： _____ _____ _____
增长防范网络诈骗的知识 做“绿色上网”宣传员	_____ _____

中华传统美德——勤学好学



王充博览群书

王充是东汉著名的思想家、哲学家，他从小就酷爱读书。可是他家里非常穷，根本没钱买书，王充便把街市上的书坊当成自己的书房，每天在那里孜孜不倦地读书。不管炎夏，还是寒冬，王充每天都早早来到书坊，拿起自己要看的书就读起来。一翻开书，他就似乎什么都忘记了，一会儿点头微笑，一会儿双眉紧蹙。他读完这家书坊里的书后，又跑到另一家书坊去读。几年下来，他几乎读遍了街市上所有书坊里的书，积累了大量的知识。后来，王充花了三十多年的时间，完成了巨著《论衡》。

顾炎武勤于攻读

顾炎武是明末清初的大学者，他学识渊博，在经学、史学、音韵以及诗文诸学上，都有较深的造诣，是当之无愧的一大名儒。顾炎武从小就勤奋学习，对待学问非常认真。长大后，每当外出旅行时，他都用马或骡子驮着沉甸甸的书，真正做到“读万卷书，行万里路”。

在游历中，顾炎武还非常重视第一手资料的搜集和整理。如果他走到某地，发现那里的地理、风俗等情况与自己以往知道的不同，就会打开相关的书本进行核对、校正。顾炎武就这样手不释卷，刻苦攻读，终于积累了丰富的知识。顾炎武凭着孜孜不倦的探索精神，在众多学术领域成就非凡，开启了一代朴实学风。

陈景润认真读书

陈景润小时候经常和哥哥姐姐一起玩捉迷藏。不过，陈景润捉迷藏时有点特别。他常拿着一本书，藏在一个别人不容易发现的角落或桌子底下，一边津津有味地看书，一边等着别人来“捉”他。看着看着，他就忘记了别人，而别人也忘记了他。

上学期间，陈景润酷爱数学。当老师讲解数学题时，他总是集中精神认真听讲。课后布置的习题他也认真去做。陈景润在解题的过程中得到了无限乐趣。数学是心智的比试和较量。陈景润对于解题，向来不吝惜时间和精力。陈景润不懂就问，别看他平时沉默寡言，但向老师请教时却毫不羞涩和胆怯。他的求教方式很特殊：看到老师外出或者老师从高中部到初中部去，他就紧追上去，和老师一起走一段路，并且一边走，一边问问题。

陈景润在福州读书时，有幸聆听了清华大学教授的课。教授给同学们讲了世界上的一道数学难题：“大约在200年前，一位叫哥德巴赫的德国数学家提出‘任何一个偶数均可表示成两个素数之和’，简称‘1+1’的理论。但他一生也没有证明出来，哥德巴赫带着遗憾离开了人世，却留下了这道数学难题。长久以来，‘哥德巴赫猜想’之迷吸引了众多的数学家，但始终没有结果，并成为世界数学界一大悬案。”沈元教授把“哥德巴赫猜想”作了个形象的比喻，他把数学比喻成自然科学的皇后，把“哥德巴赫猜想”比喻成皇后皇冠上的明珠！沈元教授讲解的“哥德巴赫猜想”像磁石一般吸引着陈景润。

许多年之后，陈景润终于如愿以偿地进入了中国科学院数学研究所。1966年，他发表了《表大偶数为一个素数及一个不超过两个素数的乘积之和》（简称“1+2”），这在“哥德巴赫猜想”研究史上具有里程碑式的意义。他所证明出的那条定理震动了国际数学界，后来这条定理被命名为“陈氏定理”。

故事启示

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”古今中外，凡成大事者，无一例外是付出了艰辛劳动的。学习要有陈景润那样刻苦钻研的精神，只有这样，才能取得巨大的成就。王充勤学好学，为他后来完成巨著打下了坚实的基础。王充的成才，说明学习只能靠日积月累，持之以恒。青少年学习也要像顾炎武一样具有求真务实、好学钻研的精神，这样，才能够掌握更多的知识与技能，从而在未来的社会中施展身手。

雅行目录

德育目标	实践内容:_____ 实践心得:_____ _____ _____ _____ 家长评价: _____ _____ _____ _____
制定明确的暑假学习计划	
确定明确的暑假学习目标	
坚持每天读书	
及时完成暑假作业，不拖拉	

德育照片粘贴处：

节日简介

中秋节，又称月夕、秋节、仲秋节、八月节、八月会、追月节、玩月节、拜月节、女儿节或团圆节，是流行于中国众多民族与汉字文化圈诸国的传统文化节日，时在农历八月十五；因其恰值三秋之半，故名，也有些地方将中秋节定在八月十六。



中秋节始于唐朝初年，盛行于宋朝，至明清时，已成为与春节齐名的中国传统节日之一。受中华文化的影响，中秋节也是东亚和东南亚一些国家尤其是当地的华人华侨的传统节日。自2008年起中秋节被列为国家法定节假日。2006年5月20日，国务院列入首批国家级非物质文化遗产名录。

中秋节自古便有祭月、赏月、拜月、吃月饼、赏桂花、饮桂花酒等习俗，流传至今，经久不息。中秋节以月之圆兆人之团圆，为寄托思念故乡，思念亲人之情，祈盼丰收、幸福，成为丰富多彩、弥足珍贵的文化遗产。中秋节与端午节、春节、清明节并称为中国四大传统节日。

地方特色

【南方】

广东潮汕各地有中秋拜月的习俗，主要是妇女和小孩，有“男不圆月，女不祭灶”的俗谚。当地还有中秋吃芋头的习惯，潮汕有俗谚：“河溪对嘴，芋仔食到”。八月间，正是芋的收成时节，农民都习惯以芋头来祭拜祖先。这固然与农事有关，但民间还有一则流传广泛的传说：1279年，蒙古贵族灭了南宋，建立元朝，对汉人进行了残酷的统治。马发据守潮州抗元，城破后，百姓惨遭屠杀。为了不忘胡人统治之苦，后人就取芋头与“胡头”谐音，且形似人头，以此来祭奠祖先，历代相传，至今犹存。中秋夜烧塔在一些地方也很盛行。

江南一带的人在民间的中秋节习俗也是多种多样。南京人中秋爱吃月饼外，必吃金陵名菜桂花鸭。“桂花鸭”于桂子飘香之时应市，肥而不腻，味美可口。酒后必食一小糖芋头，浇以桂浆，美不待言。“桂浆”，取自屈原《楚辞·少司命》“援北方闭兮酌

桂浆”。桂浆，一名糖桂花，中秋前后采摘，用糖及酸梅腌制而成。江南妇女手巧，把诗中的咏物，变为桌上佳肴。南京人合家赏月称“庆团圆”，团坐聚饮叫“圆月”，出游街市称“走月”。

江苏省无锡县中秋夜要烧斗香。香斗四周糊有纱绢，绘有月宫中的景色。也有香斗以线香编成，上面插有纸扎的魁星及彩色旌旗。上海人中秋宴以桂花蜜酒佐食。

江西省吉安县在中秋节的傍晚，每个村都用稻草烧瓦罐。待瓦罐烧红后，再放醋进去。这时就会有香味飘满全村。新城县过中秋时，自八月十一夜起就悬挂通草灯，直至八月十七日止。婺源中秋节，儿童以砖瓦堆一中空宝塔。塔上挂以帐幔匾额等装饰品，又置一桌于塔前，陈设各种敬“塔神”的器具。夜间则内外都点上灯烛。绩溪中秋儿童打中秋炮。中秋炮是以稻草扎成发辫状，浸湿后再拿起来向石上打击，使发出巨响并有游火龙的风俗。火龙是以称草扎成的龙，身上插有香柱。游火龙时有锣鼓队同行，游遍各村后再送至河中。

四川省人过中秋除了吃月饼外，还要打靶、杀鸭子、吃麻饼、蜜饼等。有的地方也点桔灯，悬于门口，以示庆祝。也有儿童在柚子上插满香，沿街舞动，叫做“舞流星球”。嘉定县中秋节祭土地神、扮演杂剧、声乐、文物，称为“看会”。

【北方】

山东省庆云县农家在八月十五祭土谷神，称为“青苗社”。诸城、临沂和即墨等地除了祭月外，也得上坟祭祖。冠县、莱阳、广饶及邮城等地的地主也在中秋节宴请佃户。即墨中秋节吃一种应节食品叫“麦箭”。山西省潞安则在中秋节宴请女婿。大同县则把月饼称为团圆饼，在中秋夜有守夜之俗。

河北省万全县称中秋为“小元旦”，月光纸上绘有太阴星君及关帝夜阅春秋像。河间县人认为中秋雨为苦雨，若中秋节下雨，当地人则认为青菜必定味道不佳。

陕西省西乡县中秋夜男子泛舟登崖，女子安排佳宴。不论贫富，必食西瓜。中秋有吹鼓手沿门吹鼓，讨赏钱。洛川县中秋节家长率学生带礼物为先生拜节，午饭多于校内聚餐。

一些地方还形成了很多特殊的中秋习俗。除了赏月、祭月、吃月饼外，还有香港的舞火龙、安徽的堆宝塔、广州的树中秋、晋江的烧塔仔、苏州石湖看串月、傣族的拜月、苗族的跳月、侗族的偷月亮菜、高山族的托球舞等。

雅行目录

德育目标	实践内容: _____ 实践心得: _____
搜集中秋节相关风俗民情	_____
搜集中秋节相关的诗词文章	_____
和爸爸妈妈去超市挑选月饼	家长评价: _____ _____
做一道中秋节佳肴并命名	_____
观看中秋节晚会	_____

德育照片粘贴处：

暑假实践活动

社会实践活动，是小学生综合素质教育的内容之一。在假期中，除了休息和学习外，开展丰富多彩的暑假社会实践活动，不仅可以丰富生活，增长见识，开拓视野，还可以了解社会，学习本领，增强社会责任感。暑假实践活动让暑假生活更加丰富，更让我们亲近社会、学习知识、开阔眼界，增强我们的学习意识和吃苦耐劳精神，同时也能培养我们的动手能力。

项 目	内 容（德育作业指导语和要求在方案中进行明确）
与父母 共读 一本书	书（或文章的名字）：_____ 文章所属类别：_____（励志、情感、科普等） 文章大概内容：_____ _____ 我推荐的理由：_____ _____
培养 一个 兴趣 爱好	活动内容：_____ 活动感受与收获：_____ _____ _____

项 目	内容（德育作业指导语和要求在方案中进行明确）
学会一个劳动技能	我学会了 _____ _____ 家长评分：_____ 家长评价：_____ _____ _____
做一个环保小卫士	活动内容：_____ 活动感受与收获：_____ _____ _____
一次家务劳动	家务劳动内容：_____ 我的劳动心得：_____ _____ 父母评价：_____ _____

雅行目录

德育目标	实践内容: _____ 实践心得: _____
每天坚持课外阅读30分钟	_____
每周讲一个成语故事	_____
收集名人名言	家长评价: _____ _____
坚持看新闻， 收集暑假“十大新闻”	_____
积累好词好句	_____

读书篇

虽然暑假，我们热爱阅读、手不释卷的好习惯不能变，让我们手捧书本，做一个小小“书虫”吧！

推荐书目：

学生阅读：必读书目：《窗边的小豆豆》、《小海蒂》

读书签到表			
日期	内容	日期	内容

选读书目：《绿山墙的安妮》、《根鸟》、《第七条猎狗》、《孤岛野犬》、《山大王》
 家长阅读：《非暴力沟通》、《藏在书包里的玫瑰》、《问题学生诊断手册》(拯救男孩)

德育照片粘贴处：

后记

同学们：德育作业可以规范你在假期中的行为，陶冶心智，开阔视野，锻炼自主、自立、自强意识，增强实践能力。你一定要有质有量地完成，开学后以班为单位收齐交学校德育处，学校将依据每个同学撰写的德育作业情况，组织评委评选出优秀德育作业，并评选出暑假“优秀德育标兵”。

家长对学校德育工作的意见

家长签名