

## 2022 级新生快乐暑假成长营

亲爱的 2022 级新生们：

欢迎来到上海市青云中学！祝贺你们又迈出自己成长的一步！你们带着青春活力，带着对知识的不懈的追求，带着对中学生活的无限憧憬，迈进了青云中学的校园。在这里，你们将获得丰富的知识技能、宝贵的友谊；在这里，你们将成为“砺德笃行，乐学创新”的青云优秀学子。开始中学生活意味着开启人生的新篇章，同时，这也将会成为你们一生的美好回忆。为了让同学们迈好初中第一步，给大家提出三点期望：

希望你们尽快融合适应新的环境，良好的开端是成功的一半。

希望你们认真遵守学校的规章制度，不以规矩，不能成方圆。

希望你们比学赶超，谦虚好学，切记：山外有山，人外有人，人生绝不是坦途。

相信大家一定能做到！

不久后我们将在青云中学校园迎来新的学期，老师们给大家精心安排了些小小闯关任务，希望大家能认真完成哦！

### 第一关：

至少读完高尔基的《童年》（推荐人民文学出版社）前 10 章的内容，并在 A4 纸上完成手绘小报，需要包含以下 2 个内容。

（1）尝试给前 10 章命名，如“西曼斯先生和奶奶”“闹鬼的真相”“回到阿尔卑斯山”等等，然后制作成一个便于检索内容的目录。请给出命名的理由（50 字左右）。

（2）这部小说描写了哪些人物？他们之间是什么关系？请根据你阅读过的部分，绘制各具特色的人物关系图（也可以尝试在图中凸显对阿廖沙童年有重大影响的人物和相关大事件）。

### 第二关：

收看纪录片《被数学选中的人》系列（共四集），并写 300 字左右对于数学学习的感悟，写在 A4 纸上。

### 第三关：

学唱一首英文歌(6 选 1)或 讲一个英文故事(字数 200 左右)

- 1) *You are my sunshine*
- 2) *Big big world*
- 3) *A little love*
- 4) *Edelweiss*
- 5) *Yesterday once more*
- 6) *You are not alone*

#### 第四关：

第一天：1.一分钟跳绳		第二天：1.一分钟跳绳	
2.开合跳 20 次完成三组		2.开合跳 20 次完成三组	
3.深蹲 15 次完成三组		3.深蹲 15 次完成三组	
第三天：1.一分钟跳绳		第四天：1.一分钟跳绳	
2.波比跳 20 次完成三组		2.波比跳 20 次完成三组	
3.跪姿俯卧撑 15 次完成三组		3.跪姿俯卧撑 15 次完成三组	
第五天：1.一分钟跳绳		第六天：1.一分钟跳绳	
2.交替提膝击掌 20 次完成三组		2.交替提膝击掌 20 次完成三组	
3.俯卧撑 15 次完成三组		3.俯卧撑 15 次完成三组	
第七天：1.一分钟跳绳		第八天：1.一分钟跳绳	
2.合掌跳 20 次完成三组		2.合掌跳 20 次完成三组	
3.仰卧起坐 20 次完成三组		3.仰卧起坐 20 次完成三组	
第九天：1.一分钟跳绳		第十天：1.一分钟跳绳	
2.高抬腿 30 次完成三组		2.高抬腿 30 次完成三组	
3.平板支撑 20 秒完成三组		3.平板支撑 20 秒完成三组	

**注：每完成一项在完成情况栏中打√，跳绳项目可以记录完成个数。**

你能完成几关呢？开学后我们一起看看谁是闯关小能手。

今后的四年里，青云中学就是你们的家。在这里，希望与困难同在，机遇与挑战并存，同学们，从现在开始，努力吧，努力学会做人、学会学习、学会生活，学会创新、学会交流与合作，你们每一天都将会会有进步，青云中学也会因你们的进步而不断发展。

上海市青云中学  
2022年8月12日