



超级英雄的夏天 2022

怎么玩：

领取“超级英雄之夏”即可参加今年的学习之夏！活动手册在您当地的图书馆领取或您可以在 www.spl.org/SummerOfLearning 下载

活动手册还提供阿姆哈拉语、简体中文、奥罗莫语、索马里语、西班牙语、提格里尼亚语和越南语。

追踪您的超级英雄的善行以及您的暑期阅读。完成 30 次善行和为自己设定的阅读挑战天数后，将游戏板返还图书馆以收集您的“超级英雄之夏！”证书。

填写我们的“超级英雄之夏！”青少年问卷并提交给您的图书馆分馆，就有机会赢得小奖。

还提供着色纸和其他活动。

寻找今年夏天读的好东西？查看我们的“超级英雄之夏”阅读清单。
www.spl.org/SummerOfLearning



认识 CIV

关键属性：乐观、有公民意识、积极分子

Civ 致力于帮助人们。Civ 热爱他们的社区，知道他们的邻居的名字，并与每个人分享他们的积极前景。你可以找到 Civ 组织社区清洁派对或在他们的街道上设立柠檬水摊。

你能行！

探索：想想你今天可以做些什么来让你的社区变得更美好。它可以是一件小事，也可以是一件大事。写下来，画一幅画，或直接告诉你的朋友和家人你的想法！

家庭讨论：为什么您认为朋友、家人、邻居和社区成员互相帮助很重要？

感受：练习 摆出超级英雄的姿势保持 5 分钟，如超人或神奇女侠。那让你感觉如何？超人：这个姿势的练习是双脚比臀部稍宽，握紧拳头，手臂伸向天空，尽可能高地伸展身体。神奇女侠：这个姿势是站得高高的，双腿分开比臀部宽，双手或拳头放在臀部。那让你感觉如何？

行动起来！：将您的家人和朋友聚集在一起并装饰一些石头，然后将它们留在您的社区，让您的邻居发现。在别人不知情的情况下为人们做点好事，您感觉如何？

问题：您欣赏自己国家的哪三件事？您希望在您的国家做出哪三项改进？

你知道吗？当你唱歌时，你实际上可以改变你大脑中的化学物质，这让你感觉更快乐！你最喜欢唱什么歌？



这是 EM

关键属性：观察力、留心、善解人意

Em 通过成为积极的倾听者来实践自我照顾和同情心。Em 知道善良和感恩的重要性。你可能会看到 Em 听朋友说话、帮助邻居或和年幼的孩子玩游戏——这就是 Em 表达他们关心的方式。



你能行！

活动：写一份善意的日记：写下某人何时为您做某事，以及您何时为他人或您自己做某事！

探索：选择一个自然元素（一棵树、一朵花、一朵云等）并从它的角度写一首诗。

感受：心情不好的时候试试这个！躺下，在你的肚子上放一个泰迪或毛绒玩具，慢慢呼吸时观察它上下移动，就好像你在摇晃它睡觉一样。这有助于你感觉更好吗？

传递下去：谁是你的日常超级英雄？写下你生命中的英雄，以及为什么——然后告诉他们！

问题：您可能熟悉黄金法则：以你希望被对待的方式对待他人。白金法则说道：以他们想要——也需要——被对待的方式对待他人。您是如何与您的朋友和家人一起练习白金法则的？

你知道吗？练习感恩的人比不练习感恩的人更快乐。你最感谢的是什么？

我关心并准备好倾听！



问候

LEA



关键属性：好奇、学习者、老师

Lea 喜欢学习和分享新事物。Lea 明白学习和知识来自于从各个角度看待事物，Lea 喜欢寻找不同的观点。您可能会在图书馆发现 Lea 拿着一摞书，或者向他们的朋友提出有趣的问题，或者分享他们的发现。

你能行！

活动：进行 5 种感官漫步！花至少 15 分钟的时间在外面观察周围的世界。写下/谈论你注意到的东西。你看到了什么？闻？听到？品尝？感觉t？

家庭讨论：我们的祖先通过向我们的长辈传授建议来赐予我们智慧。向两个比你年长的人询问关于过上好生活的一句话建议。现在，写下你生活中长辈的一条建议，并与他们分享。与家人分享你学到的东西。

探索：站起来做开合跳，同时数到 60。现在停下来，把手放在心脏上。注意你的心跳和呼吸的感觉。多久后你的呼吸和心率感觉就像你锻炼前一样？

感受：当你想描述自己的感受时，你看到了什么颜色？什么颜色让你想起幸福？什么颜色让你想起沮丧？什么颜色让你想起憨傻？什么颜色让你想起困倦？为什么你认为某些颜色会让你想起某些感觉？

传递下去：拿一些你知道怎么做的东西，并与感兴趣的人分享！它可能是教别人如何系鞋带，分享一个有趣的笑话，指导如何运球，教画超级英雄，任何事情！



问题：你怎么学得最好？你喜欢边读边学，还是边做边学？如果你是老师，你会如何鼓励你的学生？

你知道吗？非裔美国科学家和发明家乔治华盛顿卡佛是美国现代有机农业的奠基人之一！卡佛也是一位才华横溢的钢琴家和画家。你想发明什么？

保持好奇心，继续学习！



你好

SOL

关键属性：灵活、协作解决问题、艺术

Sol 热爱各种艺术——绘画、音乐、舞蹈、写作、表演——来表达情感和解决问题。能够将挑战转化为机遇，让Sol感到兴奋。Sol 的创造性思维使他们能够从不同的角度看待情况。Sol 是一位出色的团队合作者，具有艺术天赋和与他人合作的能力。

你能行！

活动：用你的解决问题的能力来帮助别人！为有需要的人组织筹款活动、社区清理活动或收集外套。召集您的朋友并制定计划——您不仅会帮助他人，还会获得领导、解决问题和沟通方面的技能！

家庭讨论：询问您的家庭成员他们最喜欢的解决问题的方法。他们是否写下解决问题的计划？他们征求意见吗？他们有没有想过上一次遇到类似问题是什么时候？



我们可以一起解决这个问题！

探索：作者杰森·雷诺兹认为“真正的超能力是我们所有人都拥有的：意志力、正直，以及勇气。”你在现实世界中的超能力是什么？设计一个将出现在您的超级英雄斗篷上的图像。每当你需要一些额外的力量时，想象一下穿上它！

感受：为了帮助放松，养成每天放下一切、舒展身体、深呼吸和享受宁静的习惯。如果您感到紧张，请尝试深呼吸一两次——这让您感觉如何？

传递下去：做一些好看的小玩意儿，然后送给家人、朋友或陌生人。送别人一件你自制的小礼物是什么感觉？

问题：你今天帮助了谁？谁帮助了你？你能想出一件你希望你今天做过的有用的事情吗？

你知道吗？笑声会感染！你听过“笑是最好的药”这句话吗？的确，笑声可以促进您的健康，让您感觉更好。你最后一次笑得那么开心是什么时候呢？

青年调查

将您完成的调查交还给当地的分馆，就有机会赢得一份小礼物。

姓名：

年龄：

学校：

年级（秋季）：

你最喜欢哪个超级英雄？

CIV EM

LEA SOL

从这本小册子中你最喜欢做的活动是什么？

你最喜欢读什么？

你最喜欢学习什么？

你最喜欢做的事情是什么？
