

## 家长课堂



## 合理规划安排 度过充实假期

中小学生在陆续迎来暑假。如何让孩子度过一个充实有意义的假期，是不少家长操心的问题。儿童教育专家张秀芳提示，让孩子过一个充实的暑假，可以从学习、生活、社会活动这三个方面入手。

## 制定学习规划

暑假中，学习是必不可少的，当然假期的学习不包括学科知识，还应该进行拓展，增长孩子的见识。家长要根据孩子的优势和不足指导他们制定暑假学习计划，可以提前问问孩子的老师，进行深入了解，如果有学科不足，就要带着孩子集中复习。为了让孩子更好地进入下一学期的学习生活，可以提前预习一下新学期的内容。当然，暑假里也要让孩子适当放松，主要是让孩子保持好学习的状态，避免“大撒把”，开学时不能很快投入学习状态。

除了学科知识，还应该让孩子多关注和思考时事热点，每天计划在一个固定的时间，读一读报纸，看一看新闻，了解每天发生的大事小情，还应鼓励他们和家长、同学进行讨论，发表自己的观点。

暑假是阅读的好时机。家长可以和孩子一起选一些好书，陪伴孩子一起阅读，读完再聊聊感想，写一篇读后感，不仅可以促进他们思考，还能加深理解、提升知识水平。看经典电影、纪录片也是充实孩子暑假的好选择。带孩子看电影，不仅可以关注影片内容，还可以从故事结构、构图、音乐、表演等多个角度去分析，逐步提高孩子的鉴赏能力和审美水平。许多纪录片都能开拓

刘波

## 暑期家长要留心 安全常识莫忽视

日前，在某城市一游乐场内有孩子玩碰碰车时不小心触电，引起家长广泛关注。育儿师刘艳霞提示，暑期来临，无论在家还是在室外，家长都要将孩子的安全问题放在首位。

## 排除隐患防范触电

暑假里，由于一些家长要忙于工作，不少孩子都是一个人在家，所以不少孩子看电视、玩电脑、玩手机……但是很多孩子不了解用电知识，甚至不知道用电的危险性，一旦发生触电，后果将不堪设想。因此，在日常生活中，家长一定要教给孩子一些用电的安全知识，并且及时排除家里存在的一些用电安全隐患。例如，充电后的充电线要及时收纳起来，不要散落在插座周边。每天及时给孩子需要用到的平板电脑、手机等物品充电，尽量不要让孩子自行充电等。

## 教会孩子如何用火

年龄大一些的孩子，可能会自己在家做一些简单的饭菜或热一热家长准备好的饭菜。家长要提前教会孩子如何安全用火，例如，使用燃气灶的时候一定要分心去做其他事情，使用完毕后要将燃气灶完全关闭后再离开。家中如果有打火机、火柴等物品，应尽量放在孩子无法触碰的地方，避免孩子因为好奇引发火灾。同时，家长应教孩子一些防火知识，一旦发生火灾该如何应对，用什么东西可以灭火，该怎样保护自己，并记住119火警电话，必要时及时报警。

## 留意异物避免误吞

生活中的一些小东西，如发卡、别针、糖块、玩具、纽扣电池等，虽然很小，但是却极可能给婴幼儿带来致命伤害。



孩子的视野，拓展孩子的知识面。假期里，家长还可以带孩子多运动，增加体质，游泳、打球、骑车、旅游等活动都是不错的选择。

## 培养生活技能

从今年秋季开学起，劳动课将成为中小学的一门独立课程。不妨从这个暑假开始，培养孩子的劳动技能。比如，让孩子打扫卫生、收拾衣柜床铺，洗衣服刷鞋子，学做几道简单的菜、自制果汁小零食等。

孩子刚开始做家务，可能会手忙脚乱、找不到方法，还有可能帮倒忙。这时家长不要用成年人的标准衡量孩子的劳动成果，应多给予正面、全面评价。比如“这次做家务比上次坚持的时间长”“这次做得比上次更有条理”等，让孩子感觉自己有进步。

培养孩子劳动技能，要鼓励孩子勤动手，多动脑，掌握方式方法。比如，打扫卫生的方法、叠衣服的技巧、收纳的方法等，教给孩子一些劳动的技巧，让孩子也能感受到劳动中蕴藏着的大智慧。

## 参与社会活动

暑假期间，家长还可以鼓励孩子走入社会，多参与社会公益活动，服务他人，关爱他人，做一些有意义的事。比如，参与社区志愿服务，维护社区环境卫生，帮助社区老人做一些力所能及的事；做环保小达人，处理废旧纸盒等可回收的物品，既帮助了别人，又能获得快乐。

刘波



## 参观塞北革命纪念馆

今天早上8点30分，妈妈驱车带我来到西环路的塞北革命纪念馆。

一路上，我喋喋不休地和妈妈讨论着塞北革命纪念馆里面有什么，妈妈却说我自己去参观，去了解。8点46分，我们到了，在外面根本看不到任何建筑物，全被绿草如茵的树木挡住了。

签到结束后，在老师的带领下，我们排着整齐的队伍来到塞北人民英雄

纪念馆前，我和其他四位同学用铿锵有力的声音带领所有小记者宣誓完毕后，刘馆长告诉我们纪念碑是由四部分组成的。基座、月台、碑身、碑顶。碑高19.46米，其中月台高2米06，寓意是塞北革命纪念馆在2006年修建。还有这个纪念碑的东西宽38米，共有6个台阶，每个台阶都是17步，寓意是1946年6月17日解放了朔县城。

## 假如时间可以停止

深夜，老师在灯光下批改作业，一脸疲倦，眼睛眯成一条缝，但还在坚持。时间一分一秒地过去，只见屋里还亮。假如时间可以停止，我会给老师送一杯热茶，让老师的心暖和一些。

妈妈的手是那么粗糙，而我的手是那么光滑，为什么呢？因为妈妈每天总是关爱着我们，为我们着想。她这双手就没有歇过，不停地干活，买菜、煮饭、收拾家、缝补……家里的活她全包了。假如时间可以停止，我会对妈妈说：“您辛苦了！”

深夜的爸爸，总是在加班，还没有回家。一直忙碌的爸爸还不要忘记关心我们，让我们早点睡觉、好好吃饭。假如时间可以停止，我会给爸爸一个深深的拥抱，让他感到幸福。

老师、妈妈、爸爸他们每天都关爱着我们，让我们快乐成长。假如时间可以停止，我会对您们说：“您们辛苦了，休息一会儿吧！”

朔城区八小三(3)班 刘俊熙  
指导老师：张艳

## 寻找春天

“春天在哪里呀！春天在哪里……”我和妈妈手拉着手，边哼着歌边走边去平朔公园放风筝。

今天阳光明媚，万里无云。道路两旁的树上几只小鸟叽叽喳喳叫个不停，不一会儿，我们就到了平朔公园。我先玩了荡秋千，坐在上面就像一匹脱缰的野马奔驰在草原上。我又玩了铁链独木桥和滑梯。这时我被一声声悦耳动听的歌声吸引住了，随着歌声我来到凉亭，原来是一群爷爷奶奶在唱歌。妈妈告诉我这是夕阳红队。

我们顺着小路来到广场，广场放风筝的人可真多呀！风筝的种类也很多，有昆虫的、小鸟的……我看见别人的风筝一个接一个地飞起来，就迫不及待地去玩了。我们拿上风筝就开始放了，哥哥放线，我跑。我拿着风筝跑，跑了一会儿，风筝飞起来了。可没一会儿就掉下来了，我们又试了一次，风筝终于飞起来，越飞越高，越飞越远。

春天来了，春天的脚步近了。  
市实验小学三(5)班 刘洪鸣

## 国宝大熊猫

大熊猫是一种人见人爱的动物，可是你真的了解它吗？

比起同样大名鼎鼎的北极熊、狗熊，大熊猫光环闪耀的地方可不止一点点。它在地球上生存了800万年，越过漫漫的历史长河被誉为“活化石”，它是世界自然基金会的形象大使，也常常作为我国的和平形象大使，被饲养在国外的动物园，使全球更多的小朋友都能欣赏到我们的国宝。

大熊猫的样子很可爱。它身上毛茸茸的，黑白相间的毛皮特别显眼。圆溜溜的脑袋上，长着一双黑黑的耳朵，一直都是竖着的，好像在认真听什么似的。还有一双乌黑的眼睛，眼珠子骨碌碌地转个不停。最有趣的是眼睛外的皮毛，好像是故意染成深黑色的，如果你不仔细看，还以为戴了一副墨镜呢。身为国宝，从它的饮食看，绝对称得上是吃货界的贵族。大熊猫每天需要花费将近一半的时间来进食，它们并不在乎在什么地方坐着、平躺、侧倚。它们只是不停地剥竹叶、吃竹叶。大熊猫食物的99%都是竹子，有时候也可能是一些野花藤草、野草、蜂蜜，甚至是一些肉。国宝大熊猫真是可爱呀！

市第九小学 李莹  
指导老师：程永刚

## 爱护眼睛从我做起

如果没有光明，你的生活是什么样的呢？我以前从没有想过，昨天参加《朔州日报》小记者的“爱眼护眼”社会实践活动后，才明白我们拥有光明是多么地幸福，而我们总是不经意间就忘记了它——眼睛。

在眼健视力保健中心门口，签到结束后，我们小记者陆续从小超市的后门进入场内，这个屋子里整齐地摆放着许多小椅子，大家在椅子上坐下。“眼健视力”的专业老师——关义仁用投影给大家放了一段电影《谁偷走了我的光》，电影讲述了一个人的眼睛失去了光明，做了许多次手术都没有用……

看完电影，我们觉得保护眼睛太重要了。接着老师又给我们每个人发了

## 爱眼护眼之行

眼睛是心灵的窗口，今天我们《朔州日报》小记者的活动就是教你如何爱眼护眼。

刚进活动室，就有一位工作阿姨帮我测了视力，平时没发现，这时候就露怯了，最下面的小图标怎么瞪眼睛、眯眼睛都看不清楚，哎，我的心里五味杂陈。

活动正式开始后，护眼专家关老师给我们看了一个短片，里面讲了一个叔叔眼睛失明，在生活上带来诸多不便。这让我想起了《假如给我三天光明》的主人公什么都看不见听不见，非常难过。之后，关老师给我们戴上眼罩，让我们亲身体验了盲人的生活，我心里茫然失措，面对无尽的黑暗，举手投足都是恐惧，一步也不敢迈出。眼睛，多重要啊！最后，老师告诉我们七条爱眼护眼的知识，要正确的书写姿势、合理使

接下来，我们就到了塞北革命纪念馆大厅，里面有四个展厅，还有纪念意义的历史文物。在惨案厅里，我看到了让人痛心的一幕，在平鲁和朔州交界，日寇来了一次大屠杀，有好多英雄都因此牺牲，我看着墙壁上的被害人名单，悲痛之情油然而生。

来到英烈厅，看到5163位为国捐躯的烈士，我想，我们现在的幸福生活都是由成千上万的血肉之躯换来的，所以，我们只有努力学习，让国家更富有更强大，才能使人民的生活更加幸福。  
市五小四(2)班 符铭(本报小记者)



## 小蘑菇的心思

我是生长在树林里的一朵小蘑菇，猜一猜，一朵小蘑菇会有多少心思？

第一个心思是跳进河塘里。知道我要做什么吗？我要变成一把伞，让小鱼小虾在下面乘凉；伞上爬着一只大青蛙，有的在伞上唱歌，有的在伞下打闹嬉戏。

第二个心思是躲到菜园里。知道我要做什么吗？我要变成长长的豆角，或者，伪装成嫩绿的黄瓜，在青叶间捉迷藏。

第三个心思是跳进大海里。知道我要做什么吗？我要变成一只海龟，在无边无际的大海里游来游去，边走边欣赏海里的的美景。

第四个心思是飞到天空中。知道我要做什么吗？我要变成一个金灿灿的太阳，挂在蓝蓝的天空中，给人们带来温暖的阳光。

第五个心思是来到森林里。知道我要做什么吗？我要变成一只小鸟，在森林里自由自在地飞来飞去，还和同伴们相互追逐打闹。

第六个心思是来到村里。知道我要做什么吗？我要变成一名农夫种各种瓜果蔬菜、稻谷……为人们提供食物。

第七个心思是来到战场上。知道我要做什么吗？我要变成一名军人，和敌人战斗，守护自己的家园。

谁也不知道，一朵小蘑菇有多少心思……就像写在稿纸上的字发多少芽，开多少花，结多少童话。

朔城区八小三(3)班 王依晨  
指导老师：张艳

## 把青春的绿色铺满征途

“愿你生命中有足够多的云翳，来造成一个美丽的黄昏”  
——冰心

某一天，我翻开了一本书，那里面有鸟语花香，有晓风残月，有拼搏的热血，亦有永不放弃的信心，那里处处是星光，处处是千军万马。在那里，光可以随意落到任何地方，在那里，从不会落下雪花。书的名字，叫青春。

在漫长的青春征途上，我们唯一要做的便是乐观面对，如小草一样向阳而生，把青春的绿色铺满坎坷的征途。

青春是布满荆棘的坎坷征途，青春的我们迷茫而困惑，倔强却又脆弱。但当跌落谷底时，请不要轻易放弃。你知道吗？旭日之所以美丽，是因为它脱胎于最深不可测的黑暗，带着不可遮掩的光芒。回望古时，本是“春风得意马蹄疾，一日看尽长安花”的苏轼，却因一场突如其来的乌台诗案让一切成了泡影，饱腹才华，却报国无门。也曾失望，但从未绝望。被贬黄州，他高歌：“大江东去，浪淘尽，千古风流人物。”“沙湖遇雨，他竹杖芒鞋，吟道，“一蓑烟雨任平生。”他做立于命运的潮头毫不退缩，成就了一篇篇不朽的佳作。前路漫漫，也许你会止步不前，但请牢记，笑观来路，未来可期。

“鲜衣怒马少年时，不负韶华行且知。”正如青春期的我们，应明白青春是理想的花朵，是奔跑的小草，应用青春的绿色去酿造未来的金秋，绿色是积极向上的，是生机勃勃，是笑看百态，是心的本色，保持拥有一颗绿色的心，踽踽独行，怀揣着一颗乐观的心，将绿色希望洒满征途，勇往直前。

满目萧然，草木不生。面对这段颠沛流离的青春之路，莫要惊慌，开怀则笑，痛哭则哭，前路漫漫，自是枯木逢春，春暖花开。纵使山重水复无路可走，浮沉一生，开怀一笑，把青春的绿色铺满征途，也许会你柳暗花明。

朔城区二中 刘佳怡  
指导老师：李俊英



用电子产品、经常做眼保健操等，还告诉我们多吃蓝莓和葡萄可以增强视力。妈妈笑着说：“这是以形补形”。哈哈，还真有趣呢。

今天的活动我收获很大，经过视力检测，发现我有近视可能，妈妈已经打算带我去太原看医生。我相信，通过学到的科学用眼护眼知识，我不仅要好好保护自己的眼睛，还要告诉别人保护眼睛的重要性。

开发区实验小学二(4)班 赵睿(本报小记者)

## 心灵的窗户

个是握笔的时候，手离笔尖一寸远。最后关老师还告诉我们，必须远离电子产品，因为电子产品发出的蓝光对我们眼睛十分有害。如果必须看手机的话，单次不能超过15分钟。一天不能超过一小时。虽然老师没有强调在饮食上我们不能挑食、偏食，营养必需的均衡，但我们必须自己做到。

老师说如果我们不保护好眼睛，近视度数若超过六百度，那就属于高度近视。若我们高考时考了理想的考分，却被高校招生条件拒绝高度近视，录取通知书也会与我们擦肩而过，所以我暗下决心，一定要科学用眼护眼。

这次活动使我们受益匪浅。保护我们的眼睛吧，从现在做起，从生活中点点滴滴做起。  
市四小四(9)班 杨莉泽(本报小记者)

白天哦！最重要的是看电子产品每次不能超过15分钟，一天不能超过一小时。我还知道了，要多吃苹果、葡萄、樱桃、蓝莓等这些护眼水果，而且不能多吃糖，不能喝碳酸饮料。

关老师的课结束之后，眼健视力保健中心还为我们准备了可口的水果，每个人赠送了一个护眼眼罩。这次活动收获满满，不仅知道了眼睛的重要性，还学到了护眼小知识，我们大家一定要保护好好自己的视力。

开发区实验小学二(4)班 杨雨萱(本报小记者)

