忘



中小学生:如何上好网课

上网课期间,需要提高利用效率, 发挥网课的积极作用,实现学习成绩的 不断进步。在家里上网课,是特殊时期 采用的一种方式,随着条件的成熟,网 课形式也变得多样化,不管采用什么样 的方式,都要发挥网课的积极作用。在 上网课期间,需要注意几个方面的问 题,通过减少不必要的干扰,让孩子能 够在网课中学到知识,提高学习成绩。

平时的时候,孩子在家里,可能会 受到电视、手机和游戏的影响,学习的 时候,内心很难安静下来。孩子在学校 上课,不准带手机,孩子可以专心听课, 认真学习,受到的干扰就比较少,这非 常有利于孩子的学习。上网课期间,孩 子需要借助手机、电脑、电视等工具来 参与网络课堂,要想提高课堂利用效 率,父母需要严格要求自己,同时,要监 督好孩子,尽量减少外在因素的干扰。 家长不能放松警惕,如果不加以监督的 话,孩子可能会不认真听课,甚至玩游 戏,这会严重影响学习。

上网课期间,孩子应该和平时上课 一样,也需要提前预习课本知识,要明 确当天需要学习的内容。上课之前要 静下心来,熟悉一下课堂上的内容,然

后跟着老师学习,认真听讲。听课期间 不要随便走动,听课要主动,需要关注 老师讲课的细节,最好能够记笔记。课 后要及时复习,如果有不懂的,可以回 放一下上课的内容,这也是网课的一个 好处,网课的内容可以进行回放,有不 懂的可以多听几遍,直到听懂为止。

上网课期间,需要认真记笔记,课 后进行总结和整理,通过记笔记,了解 老师讲课的重难点,学会总结学习的技 巧和方法。要认真对待老师安排的作 业,及时完成作业,并根据老师的要求 进行打卡,根据老师批改的情况,了解 自己学习存在的问题。也可以关注班 级内的优秀作业,进行学习和借鉴,作 业要独立完成,态度要认真,父母也需 要及时检查和督促,及时发现问题,并 解决存在的问题。

总之,上网课期间,需要提高学习 效率,充分发挥网课的作用,提高学习 的效率。父母要监督好孩子的学习,让 孩子学会主动学习,合理安排网课时 间,认真预习和听课,做好笔记,及时完 成老师布置的作业,通过不断努力,提 高自己的学习成绩。

陪伴孩子:不能"走过场"

说起孩子,大概每位父母都有说不 完的话题,有欣喜和欢笑,也常常伴随 着焦虑和困惑……不少家长对于"高质 量的亲子陪伴"不是很了解,加上扛着 工作和生活压力,不知道如何创造快乐 的亲子时光。

对亲子陪伴的认知存在误区

小川是个活泼开朗的男孩,偶尔小 调皮,却也热心十足。最近小川和我聊 天时说:"张老师,爸爸妈妈最近特别 忙,偶尔下班后或者周末在家陪我,还 总是看我不顺眼,除了批评就是指责, 难道我在他们眼中就那么一无是处

带着疑惑,我拨通了小川妈妈的电 话。"这孩子,天天晚上不睡、早上不起, 一门心思就惦记着玩儿手机,屋子一团 糟也不知道收拾,懒死了!"小川妈妈的 语气中带着焦虑,列举着孩子的不是, "张老师,我和孩子爸爸上班忙,很少陪 他,说他几句也不听,可愁死我了,您有 什么好办法吗?'

通过对话,我发现小川父母对高质 量亲子陪伴的认识存在误区。一些家 长也同样存在这样的错误认知。

误区一:"假装式"陪伴。有些家长 对孩子的陪伴可谓"寸步不离",表面 看确实与孩子同处一个时空,实际上 却在玩手机、看电脑、想着自己的工 作,做着"隐形失陪"的事。孩子过来 时,家长心不在焉地应付,连孩子的需 求都没有关注到,这样的情况只是 "陪",而非"伴",孩子的内心仍然是孤 独且缺乏安全感的。

想要培养一个情绪稳定、阳光积极 的孩子,父母就要全情投入到陪伴当 中,用心倾听孩子的苦恼,用心感受孩 子的快乐,在陪伴中建立情感的链接, 全身心地投入到孩子的内心世界,提升 陪伴质量,为孩子的成长赋能。

误区二:"控制式"陪伴。有些父母

在陪伴孩子的时候过于"投入",却走向 了另一个极端,把陪伴变成了管控和讲 条件。"别去这儿,太高容易摔着!""别 摸那儿,太脏不卫生!""你怎么那么慢, 快点儿写!""你要是考试达到95分,我 就陪你玩!"本来温馨的亲子陪伴时光, 却因为家长的这些话,让孩子感受到紧 张和被否定,家长也满是沮丧和失望。

陪伴孩子要有平常心,希望家长可 以试着接受并引导孩子的情绪和情感, 与孩子一起分享心灵感受,一起面对成 长过程中所有的问题和挑战,鼓励孩子 独立思考和实践,和孩子互相学习、共

高质量亲子陪伴可以这样起步

针对小川家的问题,我给小川妈妈 提了三点建议,希望他们家可以开始高 质量的亲子陪伴。

第一,及时表扬孩子。孩子需要 "被看到""被认可",作为家长,要控制 好自身情绪,看到孩子的闪光点。每天 夸夸孩子,多肯定,多鼓励,尝试说说这 样的话。"你今天把家里打扫得真干净, 真是爱劳动的小朋友!""老师今天夸奖 你上课很积极,善于思考,太棒了!""妈 妈发现你早晨专注看书阅读的样子太 可爱了!"

第二,和孩子一起做事。家长晚上 下班后或周末时间,和孩子一起阅读、 一起运动、一起大扫除、一起购物等,和 孩子一起规划课余时间并充分利用,让 孩子能够在家庭中找到自己的存在感 和责任感

第三,用心陪伴。用心关注、用心 倾听、用心帮助,不打击、不指责、不高 高在上,给予孩子应有的尊重与信任。 除日常交流外,每半个月可以有一次亲 子间的亲密聊天。这种真心的陪伴,总 会在孩子成长的某些时刻,给予一种特 殊的力量。内心富足的孩子,都是"陪 伴"出来的。 张爽

常见成语辨析

的才学高,志气也高。出处:明·胡震 亨《唐音癸签》:"太白非从人而为乱 者……大抵才高意广,如孔北海之 徒。"近义词:才大气高。反义词:才 疏意广。例如:小李这个人才高意

才华横溢:横溢:充分显露。指 才华充分显露出来。出处:张洁《从 森林里来的孩子》二:"他抚摸着长笛 和乐谱,感慨着这就是那个才华潢 溢,勤于事业、忠于理想的人留在世 上的全部东西了。"近义词:才贯二 场面拉开,你是高手还是庸才,是才 华横溢还是附庸风雅,终会露相的。







我尝到了劳动的快乐

一周紧张而忙碌的网课生活结束 了,今天是周末,我美美地睡到了自然 醒。当我起床时,窗外已经阳光明媚, 一群群麻雀一会儿飞到东,一会儿飞 到西,正叽叽喳喳地开早会呢! 我伸 了伸懒腰,感到无比的神清气爽。迅 速收拾完床铺,洗漱完毕,香喷喷的早 餐已经在餐桌上等着我了。瞧,我是 多么得幸福呀!

今天没有作业,正当我为今天该 干点什么而绞尽脑汁的时候,不经意 间却发现妈妈早已为家庭卫生忙得 不可开交,那纤细的双手正吃力地握 着拖把一前一后、一左一右地拖着地

捍面人

报》小记者站组织我们去捏面人。

分了一块面团,然后用双手不断地

揉搓面团,使得面团更加光滑。然

后我们分成了五个不同的剂子,两

个大的、两个中等的和一个小的。

大的是用来做它的前半身和后半

身,而中等的是用来做它的头和小

装饰,最小的那一块就是用来做眼

睛、鼻子和嘴巴。首先我们把两个

大剂子做成长条,把长条的尾端加

到头端上,另一条长条也是这么做

的。接着我们把中等的面团分成

了两份,一半部分做它的头。给他

揉均匀了,搭在空心的地方。然后

我在捏背上的东西,比如可以捏小

鸡、小鸭,只要是你喜欢的小动物。

都可以捏在娃娃的背上。接下来

就是要做小装饰。把另一半部分

分成七八个小球,然后用牙签把四

个边给他往回一推,就是一朵小

花,可以贴在他的腿上、背上别的

地方,做一个小小的装饰。最后就

是要给头部做装饰。用一点面团

搓成一个长条,在靠中间的位置可

以剪几刀,然后贴在脑门上,就是

一个小刘海儿。在揪两团小小的

圆球,按的稍微扁一点,贴在脸上,

用两颗大黑豆粘在上面。鼻子就

用那个小面团粘了一下,嘴巴就是

分两个小小的面团,然后搓成细细

的长条,粘在一起就是一个漂亮的

嘴巴。我们捏完以后放在蒸笼上,

师给我们讲关于中元节的知识。

面人就是中元节的食品,他既可以

吃也可以用来观赏。中元节是在

农历的七月十五日,这一天不光会

老师提前调好的食用色素,在娃娃

上点花。最后,我们拍了大合照,

我们的面娃娃蒸出来以后,用

市九小五(3)班 白美爔(本

昨天,爸爸给我

我详细阅读了操

买了一个玩具,它叫"水精灵"。

作说明书后,开始动

手了。首先,准备一 小箱子水,往水里加

人一些和珍珠一样雪

白雪白的颗粒,搅拌

均匀。然后,把一瓶

瓶五颜六色的海藻酸

钠小心翼翼地挤入模

具中。最后,把模具

放入水中,轻轻摇晃

几下,一个个漂亮的

"水精灵"就完成了。

我和妹妹做了许多"水精灵",

有金灿灿的星星,翩翩起舞的蝴蝶,

行动缓慢的乌龟,活泼可爱的海豚

和红彤彤的苹果……其中,我最喜

欢的是一只天蓝色的鲸鱼。它的肚

子胖乎乎、圆滚滚,比西瓜还圆。我

用手捏了捏,很有弹性,滑溜溜的,

是我玩过最好玩的玩具,我很开心

爸爸能为我买来这么好玩的玩具。

市五小三(1)班 杜沁媛

指导老师:陈翠梅

快乐的时光总是很短暂。这

仿佛要从我手中溜之大吉

捏面人,还要祭祀祖先、放河灯。

接下来的一个环节就是尹老

就被送去蒸了。

依依不舍地离开了。

报小记者)

取

好

玩

在今年中元节那天,《朔州日

开始捏面人了。我们每个人

板,晶莹的汗珠布满额头,时不时有 几颗顺着脸颊滑落下来。我看着既 心疼又自愧,一股想大显身手的冲动 瞬间迸发,我拿起毛巾,三步并作两 步冲到妈妈面前,递给她毛巾,顺手 夺过拖把,跟妈妈说:"妈妈你歇会 儿,这件事情就交给我这个小小男子 汉吧。"

别看拖地看起来是一件小事,但 真正干起来却并不简单。一开始,我 拖得毫无章法,看到哪拖哪,乱拖一 气,最后,不仅有好多地方没有拖到, 而且许多拖过的地方又被我踩脏了。 妈妈赶忙告诉我:"拖地的时候,拖把 得像过筛子一样,一下下挨着全都拖 到,而且要'倒着拖',边拖边退,就不 会把拖过的地方踩脏了。"我恍然大 悟,原来拖地也有这么多学问。我按 妈妈的指点,重振旗鼓,总算把整个屋 子都拖干净了。这可真是个力气活, 此时,我已是汗流浃背,气喘吁吁,胳 膊酸痛无力。

坐下来休息的时候,目光扫视了 ·遍客厅地板,干净整洁的地板在阳 光的照射下显得锃光发亮,一股无比 的自豪与满足感油然而生,此时我内 心的快乐无以言表。

劳动是辛苦的,但它却能给我带 来不一样的快乐,以后我要多多帮助 妈妈做家务,锻炼自己,快乐家人。

> 朔城区五中(333)班 李安 指导老师:雷晋陵

那次玩得真开心 爱玩是每个小朋友的天性,当然

我也不例外。要说起我最喜欢玩的地 方,那就是现代蹦乐园了。

每当节假日休息的时候,我就会 和哥哥、姐姐相约去那里玩耍。这里 好玩的项目数不胜数,有蜘蛛塔、灌 篮、海绵池区、空翻区、蜘蛛人粘墙、热 血滑梯……

最让我兴奋的是蜘蛛塔,记得第 一次玩的时候,不管哥哥怎么劝我,我 都不敢尝试,哥哥一连做了好几次示 范,最后我终于鼓起勇气,学着哥哥的 样子,小心翼翼地背过身来,两只手 牢牢地抓住栏杆,随着双手轻轻-松,整个身体后仰着,跌入了层层的 蜘蛛塔中,突然觉得有东西绊住了我 的左脚,原来我被"蜘蛛网"缠住了, 好不容易把左脚挣脱出来了,因为身 体急速下降,我的发绳又不见了,当 我狠狠地摔到蹦蹦床上时,披头散发 的样子,引起了哥哥姐姐一阵嘲笑,我

狼狈地爬起来,扎好头发,不以为然地 说:挑战成功!艰难的第一步成功以 后,它也成了我每次来玩的时间最久 的一项运动。

接着,我们又来到海绵池。各种 颜色的海绵方块让人眼花缭乱,当你 掉下去的时候,如果没有一个支点根 本爬不起来,经过不断地挣扎,我们齐 心协力,终于爬了上来。

随后,活泼好动的哥哥,抢先来到 了灌篮区,他递给我一个篮球,让我想 起以前在校园里打篮球的情景,本来 以为在蹦床上投篮,会使身体不平衡, 可没想到因为有了足够的弹跳力,大 大提高了我和哥哥进球的效率。

快乐的时光总是短暂的,每当我 恋恋不舍地离开现代蹦乐园时,总会 在心里问自己:还要等多久,我们才会 再见面?

市五小三(1)班 刘祎祎 指导老师:陈翠梅

第一次拖地

周末的午后,慵懒的阳光从窗口 洒进客厅,我惬意地坐在沙发上,享受 着这悠闲的时光。

就在我神游天外,如痴如醉之时, 妈妈拿着拖把和水桶走进客厅,弯下 腰拖起地来。看着她额头上的汗珠, 我突然有些心疼,妈妈每天除了工作, 还要打理家务,实在辛苦。而我长这 么大,也是该帮她分忧了。于是,我站 起身走上前,接过妈妈手中的拖把: "妈妈,今天我来收拾屋子,您就休息 会吧!"妈妈有些惊讶,却又欣慰地笑 了,眼中流露出几分赞许:"好吧,今天 就看你的了!"

我弯下腰,学着妈妈的样子,卖力 地拖了起来,阳光映射在刚拖过的地 板上,似乎是一幅没有色彩的画。不 一会儿,客厅便拖完了,可是由于经验 不足,并没拖干净,反倒有些花,地板 水渍一道一道的,和灰尘晕染在一起, 显得更不干净。我很自责,妈妈拍拍 我的肩膀,耐心地告诉我,拖地是要讲 究章法的。说着给我做了一番演示, 只见她双手握着拖把,将拖布紧贴地 面,先是从前往后顺着用力拖了几次, 手腕再一转,反方向将拖把拧了一个 圈,这样就把易碎的杂物和灰尘都裹 进拖布里,再拿去桶里清洗。妈妈又 告诉我,大概拖完一个房间,洗拖布的 水也要跟着换一次,否则越拖越脏。 原来如此! 我看着桶里的水已经脏 了,就拎着桶去了卫生间换水。结果 刚打开水龙头,水柱喷了出来,瞬间把 地上都溅湿了,我的鞋也没能逃过一 劫。我吃了一惊,差点滑倒,第一反应 大喊"妈妈快来!"幸好妈妈迅速救场,

又让我把卫生间清理好,把拖把洗干 净,我这才重振旗鼓,再次开始"作 画"。这次,"笔迹"规整了许多,地板 真的干净了。不一会儿,我把客厅和 几个卧室的地板都拖干净了,我擦擦 额头的汗,暗自感叹原来拖地也并不 是一件容易的事,而这只是妈妈每天 要操持的家务中的一件。妈妈每天太 辛苦了!

打扫完毕,看着还留着水纹的地 板,我不禁由衷地感慨,这可不仅仅是 拖布留下的水纹,更是我人生道路上 一次成长的痕迹。虽然只是一件微不 足道的琐碎小事,可日常生活不就是 一件件小事汇聚而成的吗! 只有把小 事做好,才可能应付得了大事。正所 谓"一屋不扫,何以扫天下!

第一次拖地,让我受益匪浅。 朔城区五中(333)班 武琛彬 指导老师:雷晋陵

元小记卷

光阴似箭,日月如 梭,转眼又到了农历八 月十五,今天是中秋节, 又叫团圆节,是家人团 聚、品尝月饼、饮酒赏月 的好日子。

晚饭开始了。有红 烧带鱼、土豆焖羊肉、烤 羊排等应有尽有。爷爷 奶奶、爸爸妈妈、姑父姑 姑、表姐堂姐一大家子 都在互相谦让。"给你, 多吃点长身体。""谢谢, 您也多吃点,忙了一天 了。""好的,谢谢!"大人 们一边吃饭一边聊着趣 事,而孩子们更是吵吵

闹闹,分享着彼此的快乐。这样的问 候,这样的氛围,使我沉浸在幸福之 中,让我加倍珍惜这团聚时刻。

吃完饭,我们来到了阳台上。爸 爸拿来一箱月饼,有五仁的、枣泥核桃 的、莲蓉蛋黄等等。我拿起一个月饼 用力撕开包装,嘶一声,金黄色的月饼 展现在眼前,圆圆的,像个胖娃娃。握 在手里,油滑酥脆,用手轻轻掰开,伴 随着月饼皮沙沙的裂开声露出深紫色 的豆沙馅,闻一闻,淡淡的红豆味萦绕 于我的鼻尖,忍不住咬一口,外皮屑全 掉下来。香甜软糯的味道仿佛无数精 灵在舌尖曼舞真是回味无穷。

吃着香甜的月饼,我坐在阳台的 椅子上,望着那皎洁的明月,我不由 地联想到住在月宫中的嫦娥,不知她 此刻还是否孤单?还有那一向为嫦 娥捣药可爱的小玉兔,真想飞到月宫 去逗它玩

市实验小学四(7)班 高鹏佳(本 报小记者)

帮妹妹洗头发

周末,当阳光照进屋里,射到我 的脸上,我睁开双眼,急忙起身跑出 房间,想要帮妈妈做一些家务。却看 到了,被妈妈收拾的一尘不染的房 间,心里万分失落。这时,妹妹正好 从卧室里走了出来,看到妹妹炸毛般 的头发,使我眼前一亮。

我想要替妈妈给妹妹洗头发 慌忙起身,跑过去拉着妈妈的手讲述 我的想法,她欣然地答应了。

我拿着热水壶灌满水,把它稳稳 地放在热水器上,在等待水开的时间, 开始做一些准备工作。拿出专门给妹 妹洗头发的盆,接上凉水,拿出洗发 露,搬了躺椅,把毛巾铺在椅子上。万 事俱备,只欠东风。这时水正好开了 小心翼翼地在盆中倒入热水,用手试 了一下,水温适宜,就开始洗了。让妹 妹躺在躺椅上,拆了辫套,盖上毛巾。 我撩起水,打湿了妹妹的头发。把洗 发露倒在手上,轻轻搓一搓,然后均匀 地抹在妹妹的头发上。经过不断地揉 搓,妹妹的头上出现了好多泡泡,继 续按摩、揉搓。用清水把泡沫洗干 净,再把妹妹扶起来,用毛巾把湿漉 漉的头发擦干,还不等我擦完,她就 迫不及待地跑开了,一把把她抓过 来,刚插了个吹风机就又跑开了,揪 过来三下两下吹干了头发,生怕她再 跑开,就用腿缠住了她的身体。然后 迅速再用小皮筋把头发扎起来,梳成 了高高的马尾,还挺像样的。

虽然过程有点慌乱,动作也不像 妈妈那样得心应手,但妹妹也是万分 开心,笑眯眯地跟我说:"Thank you!"

这让我想起了自己小时候,干啥 也是这么猴急,不停地跑来跑去,经 过这次给妹妹洗头发,让我深刻地体 会到了妈妈当时的心情。

现在,我长大了,一定会多帮妈 妈做些力所能及的事。

朔城区五中(333)班 秦可欣

从小到大,爸爸妈妈带我去了很多 地方旅游,其中最难忘的是三年级寒假 的上海迪士尼之旅

在迪士尼游乐园的门口,就看见-座大型的喷泉,上面有一只踏着冲浪板 的米老鼠,活泼可爱,像是在欢迎我们 的到来。迪士尼里好玩的项目数不胜 数,有刺激的"飞越太空山"、梦幻的"睡 公主城堡",还有神秘的"森林之

"睡公主城堡"是一个非常梦幻的 地方,深蓝的天空中挂着一个晶亮的月 亮,望着那硕大的城堡,哇! 我似乎在 城堡里面尽情玩,我进入了城堡内部, 真的是惊艳到我了,里面讲述着白雪公 主与王子的传奇故事,人物生动形象, 故事感人至深。

我们还玩了过山车飞船、赛车等, 我坐过山车时像只展翅高飞的小鸟,坐 飞船的时候似乎我就是船长,掌握着整 个船舵。

最让我记忆深刻的是"雷鸣山漂

美好的记忆



流"。类似于激流勇进的一个项目,建 议在进入玩的时候一定要有充分的思 想准备。我闭着眼感觉自己进入了一 个大峡谷,里面幽静漆黑,还不断地发 出嘶吼的恐怖声音。幸好身边有爸爸 和妈妈,要不然,我就真的害怕了。

"加勒比海盗之沉落宝藏之战-藏宝湾",是一个非常高档大型的项目,

坐在一艘大船里沿着轨道往前开,动画 背景声音很大,景色昏暗、道具庞大,坐 在里面身临其境。好像你就是加勒比 海盗船长一样,带领着军队征战沙场, 时而风雨交加,时而电闪雷鸣,可谓十 分壮观迷人眼。

晚上8点多钟,成千上万的游客聚 集在乐园的睡公主城堡前,等待烟花 表演。9点,烟花表演准时开始。先是 睡公主城堡的两旁升起白色耀眼的烟 花。接着,各种各样、奇妙的烟花飞向 夜空。那些烟花,有的像金蛇狂舞,有 的如同黄菊,有的一边跳跃,一边发出 悦耳的声音。在烟花表演的过程中, 音箱中还放着动听的音乐。所有的游 客,都沉浸在这烟花和音乐中享受着 快乐。

深黑的天空,皎洁的明月,我回味 着美好的上海之旅,在月亮的关怀下, 慢慢地进入了梦乡

市五小六(3)班 韩一鸣 指导老师:王思亮

才高意广:意:志气。指一个人 广,往往不拘于常礼。

酉。反义词:胸无点墨。例如:一旦

才貌双全:既有才华,相貌又好, 两者兼备。出处:《清平山堂话本·风 月瑞仙亭》:"孩儿见他文章绝代,才 貌双全,必有荣华之日,因此上嫁了 他。"近义词:才貌超群。例如:这几 位姑娘才貌双全,真是太难得了。用 于形容人的品貌,描绘性较强。一般 (未完待续)

