

暑假生活



## 高中毕业生请注意 这个暑假需要做好五件事

十二年的读书生活暂时告一段落，不少同学会在这个暑假好好地放松一下。看电影、打游戏、享受美食、出门旅游等，放松之外，高中毕业生们要如何度过一个充实而有意义的暑假呢？这五件事有必要了解一下。

### 一、高招录取阶段：明辨诈骗伎俩，避免上当受骗

时下正是高招录取阶段，每年这个时候都是高考电信诈骗、网络诈骗的多发期。面对这种情况，教育部连续发布预警提醒广大考生和家长，高考录取不存在“内部指标”，只有高考成绩达到报考高校录取分数要求，才会被高校录取，切勿心存侥幸心理，勿信不实传言，明辨诈骗伎俩，避免上当受骗。阳光高考平台提醒考生和家长提高防范意识，千万不要掉入诈骗陷阱！

### 二、了解高校资助政策，解决自身困难

在收到录取通知书后，许多人已经开始规划即将迎来的大学生活。但是，部分家庭经济困难的考生可能面临大学学费和生活费等问题；这也无需担心，我国在高等教育阶段有多种资助方式，如国家奖学金、国家励志奖学金、国家助学金、国家助学贷款、新生入学资助、勤工助学、学费减免、补偿代偿、“绿色通道”等，确保家庭经济困难学生顺利入学并完成学业。此外，为帮助广大考生和家长及时准确了解国家资助政策，申请获得相应资助，教育部开通了热线电话，通过与家庭经济困难学生及其家长直接沟通，为他们答疑解惑、排忧解难。高校寄出的通知书中也含有资助政策的相关材料，有需要的考生可以仔细阅读，解决自身困难，比如，可以做好申请助学

## 高考生：暑假是“暂停”，也是“出发”

仲夏时节，清荷浅笑。高三学子查询到自己的高考成绩，陆续填报志愿等候录取，即将步入期待已久的大学生活。入学前的暑假该如何规划？在人生的转折点，怎样开启新的旅程？高考是人生的高峰之一，翻山越岭之后，不少学子顿感心中大石落地，迫不及待度长假，给久久忙碌的学习生活按下“暂停键”，兴高采烈地去游去嗨。放飞自我虽然无可厚非，但要注意张弛有度，科学合理安排生活作息。在短暂休息后，可以更好地出发，领略崭新的风景。未来该往何处去？规划先行总不会错。18岁以前，学业是头等大事。18岁以后，择业是头等大事。高考不妨结合自己填报的院校和专业，思考大学毕业后，是继续深造，还是步入社会；在地域选择上，是北上广打拼，还是回乡就业；在职业选择上，是倾向于朝九晚五的稳定职业，还是充满挑战与机遇的创业。面对这些两难抉择，考生可以和父母、亲友讨论请教，依据个人发展优势、兴趣禀赋、自身家庭经济

## 常见成语辨析

**彻上彻下**：彻：从头到脚，从上到下。指贯穿着上下。出处：《论语·子路》：“居处恭，执事敬，与人忠。虽之夷狄，不可弃也。”朱熹集注引宋·程颢曰：“此是彻上彻下语。”近义词：彻头彻尾。例如，这条主线彻上彻下贯穿着整篇文章。

**车载斗量**：载：装载。用车来装，用斗来量。形容数量极多。出处：《三国志·吴书·吴主孙权传》：“遣都尉赵咨使魏。”裴松之注引《吴书》：“如臣之比，车载斗量，不可胜数。”近义词：汗牛充栋。反义词：屈指可数。例如，在海南岛车载斗量

### 三、放松不忘学习，暑期给自己充电

暑假是身心放松的时刻，除了享受吃喝玩乐的畅快，也是给自身充电的好时机。正所谓，开卷有益，腹有诗书气自华，看看自己感兴趣的书籍，小说也好，科幻也行，名著经典更应该读一读，既丰富阅历，又增长自己的见识。高中时期，可能没有太多的时间培养自己的兴趣爱好，不妨趁着这个暑假，学习一下，例如书法、乐器、舞蹈。另外，很多同学利用这段时间去考驾照也是一个不错的选择。

### 四、暑期不躺平，锻炼身体少不了

灵魂和身体总有一个在路上，学习累了就做下运动，虽在假期，强身健体少不了。生活作息要规律，睡眠锻炼不可少；按时作息、少熬夜，每天保证8小时睡眠时间；坚持参加多种形式的户外活动和体育锻炼，做到每天锻炼一小时；居家锻炼可以进行俯卧撑、仰卧起坐等简便易行的身体练习。身体是奋斗的本钱，经常锻炼的人，看起来总会更加阳光、更加精神。

### 五、做好准备，迎接新征程

对于准大学生而言，考出了不错的成绩，获得了人生的高光时刻，但不能止步于过去的荣光，应该懂得“天外有天、人外有人”，还有很多优秀的人和事值得学习；对于准备复读的考生，一旦做出了决定，就要尽快进入状态，合理设计复读计划，以便在新一轮备考路上有新的提升。总而言之，无论以哪种方式开启人生的新篇章，都要做好规划，一步一个脚印，最终才能实现目标。暑假虽长，光阴易逝，大好时光不该让它白白流走，而应好好利用起来，充实自己，积蓄力量，以崭新的面貌迎接新征程。

来源：阳光高考信息平台

## 谢谢您，让我成为更好的自己

在茫茫人海中，总会有倾尽所有来教诲你的人；在大千世界中，总会有亲力亲为来保护你的人；在这个世界上，总会有人爱你。

——题记

谢谢您，让我成为更好的自己。在别人眼中，您也许是人群中不引人注目的，但在我眼里，您却是最美的园丁。你是我的老师，您的生活也许并不富裕，但愿意为我们送出一大份浓浓的心意。您在课堂上，专注为我们讲解习题，下课时潜心研究更深奥难懂的习题。我的感谢也许微不足道，却是我发自内心的感恩，您在努力教授我们知识，让我们了解更多，为更好的自己而奋斗前行。我们从一年级开始认识，到现在已经有五年之久，我终会离开您，

但我不会忘了您。因为您，我才成为了更好的自己。

谢谢您，让我成为更好的自己。从见到您的第一眼起，我就深深记住了您，您那乌黑的长发，爽朗的声音，给我满满的愉悦。“祝老师节日快乐！”喜悦的声音在教室响起，同学们的笑声伴随礼花一同在教室响起，礼物堆了满满一桌子，您惊讶地捂住嘴巴，瞪大双眼，眼中充满了感动与喜悦，此刻，我的心也要化了。您辛苦教育我们，为我们教授知识，挑灯夜读；您的话语印在每个人的心里，留下记忆。是您一直教育着我，我可以感受到这份情谊，谢谢您。

谢谢您，让我成为更好的自己。我会努力学习，让您为我自豪，您所做的一切，都为了让我成为更好的自己。我

的未来由我自己来把握，却有的时候，会偷偷溜走，是您在我跑偏时把它扶正，并把它重新交在我手里。您曾说过：“机会只能自己把握，如果丢了就找不到了，学习要靠自己，为了自己的将来而努力！”

您被调走那天，鲜红的上衣，紧身的牛仔裤，白色的珍珠耳环配着高高的马尾，同学们喜欢您，舍不得您，同时感谢您教了我五年，却在这最后一年调走了别的学校。您教会了我们，又要去教另外一群孩子了，相信他们也会在您的教导下，成为另一批更好的自己。

我将也要做一名优秀的人民教师，用更好的自己，去培养一代又一代优秀的人才。

朔州经济开发区实验小学六(3)班 吴雨馨

## 我们班的“大吃货”

我们班有一个“大吃货”，她就是刘女士，也是我最好的朋友。

她有着水桶一样的身体，脸上还有婴儿肥，紧挨着鼻子的小眼睛下还有一个“蛤蟆”，小小的鼻子上还有一张厚厚的嘴巴。

有一次，王明明带了饼干给我吃，我拿到饼干在“大吃货”眼前一晃，“大吃货”的目光马上锁定在我的手上，还不停地叫：“谁给的？我要吃！我要吃！”我故意放慢声音激她：“这个人姓王，是咱们的好朋友。”“啊！原来是老王，我要去找她。”要上了饼干，她心满意足地坐下来，悠闲地啃了起来。还有一次，我带了糖，“大吃货”缠着我吃糖，不给她吃还冲我挤眉弄眼。

之所以叫她“大吃货”，是因为她看见班里有同学带零食，能要上她就想再多要一些，这就是贪吃的表现吧！

唉！我的刘女士啊！你什么时候才能改掉贪吃的坏毛病。

市二小三(2)班 张潇  
指导老师：尹海珍

## 美丽的人工湖

在我们应县的清宁公园，有一处美丽的风景，那就是人工湖。

春天，结冰的湖面解冻了，微风吹过，湖面泛起层层波纹。小草从地下悄悄地探出了头。柳树摇着绿油油的长辫子，不知名的野花五颜六色，瑰丽无比。红的似火，粉的如霞，白的似雪，黄的赛金。春雨落在湖里，溅起一阵浪花。

春姑娘悄悄地走了，夏伯伯匆匆忙忙地赶来了。小草碧绿碧绿，密密麻麻，好像给大地铺上了绿色的地毯。柳树对着湖面照镜子。荷叶绿绿的，荷花红得好像一团团火焰，我想起了“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”。蜻蜓落在荷叶上，深绿色的荷叶好像一个停机坪，停放着飞机一般的蜻蜓。湖面清澈见底，可以看见小鱼自由自在的样子：一会儿游泳比赛，一会儿捉迷藏，一会儿嬉戏打闹。正所谓“鱼戏莲叶西，鱼戏莲叶东，鱼戏莲叶南，鱼戏莲叶北”。

夏伯伯急急忙忙地走了，秋哥哥一边哼着歌，一边走来了。小草枯黄枯黄的，柳树叶儿向四面八方落去，有的落到了湖里，有的落到了地上，有的落到了人们的头上。菊花仙子五彩斑斓，有黄色的、紫色的、雪白的，真是美丽极了。

冬天马上了，柳树的叶子落光了，光秃秃的。雪花像洁白的鹅毛一般落在了湖面上，结冰的湖面穿上白白的大棉袄。雪花落到了柳树上，柳条白得像银条。如果走在雪地上，会发出“咯吱咯吱”的声音，好像优美的音乐，令人旷神怡。

应县五小三(4)班 闫廷睿

## 游敬德公园

有的人喜欢应县木塔，有的人喜欢浑源悬空寺，还有的人则喜欢平遥古城，而我最喜欢咱们朔州的敬德公园。

从东门进入敬德公园，沿着绵绵的橡胶跑道往里走，路边的小花小草频频向你点头，不远处便可以看到见见复古的小亭亭。夏天在里面乘凉，是最舒服不过了，看着天空飞舞的风筝，吹着微风特别凉爽。下午的音乐喷泉总能吸引来许多游客，细细的水柱随着音乐舞动时高时低。继续往里走，便会见到尉迟敬德的塑像，高大雄伟，他的前方还有一口鼎，这就是公园的中心。继续往西走，银杏树像士兵一样指引着我们，便来到了儿童游玩的地方，一个



“绚丽多彩忆思归，长寿延年福气添。”是谁送来了春天？是谁拥有大吉大利，长命百岁的花语？谁又是节日赠送亲朋好友的佳品？当然是观赏性极高的长寿花了。

我种的长寿花开了，它的花朵千姿

## 我的植物朋友

百态：有的已经全部开放，呈现出迷人的粉红色；有的刚刚绽放花苞，面颊上还有一抹绯红；有的还是白色的花骨朵儿，看上去饱胀得马上就要破裂似的。

长寿花的要求特别高。他们不喜欢喝水却喜欢温暖的阳光照耀，如果能在20℃左右的室内给她们肥沃的沙壤土，她们就会开花不断。

我每天晚上都会细心地照料她们，还会和她们说一些我奇奇怪怪的愿望，不知道能不能实现，这就是我宛如仙女般的植物朋友，你喜欢她们吗？

市五小三(1)班 付雪瑶

## 美丽的公园

公园里可真漂亮，一切看上去都是有生命的。

春天，正是春回大地、万物复苏、鸟语花香的季节。这时，我们能够看到植物生长的奇迹：极小的一粒种子，种到湿润的泥土里，生了根，发了芽，不久碧绿的小苗从泥土里钻了出来，好奇地打量着这个世界。

夏天，公园里的大树变得茂盛了，我们坐在大树下的长椅上乘凉，感谢大树给我们带来这么多绿荫。我们还可以看到颜色艳丽、诱人的水果：圆润的鲜红色的樱桃、深紫色的李子、浅黄色

的梨子和像绿宝石一样的大西瓜。

秋天，秋姑娘带着金黄的光彩来到了这里，道路好像盖上了用光芒织成的被子，蝴蝶在空中与火红的枫叶一起共舞。

冬天，我们看到长椅上结的冰柱，好像一把把透明的刀剑，在阳光下闪耀，等到冰柱融化时，从长椅上滴下的小水珠，就像一颗颗透明的、美丽的珍珠。

是的，世界上奇妙的事物是无穷的，只要我们用心去寻找，就会发现。

市二小三(2)班 李琪琪  
指导老师：尹海珍

## 平朔公园的美景

平朔公园一年四季景色优美，是个美丽的地方。

春天，春姑娘踏着轻快的步子来到了人间。树木抽出新的枝条，长出嫩绿的叶子；小草也悄悄探出了头四处张望，似乎在寻找新的伙伴。当然，平朔公园也不例外。每到休息日，迎春的人们在林间小道散步，呼吸着春天的气息。树林中还有几个石凳，石凳上总是坐满了打牌的老爷爷老奶奶，十分热闹。再往里走，是一些动物雕塑，有小熊猫、小老鼠等，小朋友总爱和它们合影。

炎热的夏天来到了。人工湖的水清澈透明，还有几条巨龙在朝天喷水，就像洗澡一样。头一转，你就可以看到人造瀑布了，一看到它，你一定想要到瀑布里冲个澡，不过，你只能幻想一下，可别真的去那里面，因为那只是一个景观，只可远观不可褻玩焉。搭配美丽的假山，给人一种凉爽的感觉。

平朔公园的秋天真是落叶满天下。要说谁最喜欢秋天，那当然是我们小朋友了。我们可以把树叶的叶片撕掉，留下粗壮的叶柄来玩，这就是我们



秋天常玩的“斗牛筋”。平朔公园的好“牛筋”真是太多了，所以秋天的平朔公园就变成了我们的“好牛筋根据地”。

冬天的下雪天，平朔公园简直就是雪的世界。树上有、凉亭上有、假山上，我总喜欢在林间小道有序地踩出一串串脚印，偶尔也会在广场的地上画我喜欢画的兵器。你如果现在再到假山旁，肯定没有想跳进去洗澡的想法了，因为那里太冷了。

平朔公园，一幅怡人的画卷，一年四季吸引着人们，随着城市的建设发展，这里将变得更加美丽。

市五小三(1)班 席一鸣

## 美丽的敬德公园



那是一个冬日的下午，我和爸爸来到美丽的敬德公园，欣赏一下冬天这里的美景。

朔城区四四(16)班 刘进昱(本报小记者)

## 小记者园地



## 学做一道菜

今天，我要学做一道菜，做什么呢？哪个最简单？想来想去，决定做我和弟弟平时最爱吃的一道菜——西红柿炒鸡蛋。

说干就干，我打开冰箱门，取出西红柿和鸡蛋。我先把西红柿洗干净，小心翼翼地切成一小块一小块，因为我是第一次切，所以切得有大有小，有高有低。接着，我拿起鸡蛋，在碗沿上磕了一下，蛋壳上出现了一条细细长长的裂缝，双手一掰，只听“咔嚓”一声，蛋壳被我掰开了，白色的蛋液和黄色的蛋黄像跳水运动员一样“扑通”跳进碗里。我加了一点盐，学着妈妈的样子，开始迅速搅拌，费了九牛二虎之力好不容易才搅拌均匀。

现在万事俱备，只欠东风了。我迫不及待地打开抽油烟机和燃气灶开关，将油倒入锅中。等油温高了，我把搅拌均匀的鸡蛋液倒进锅里，这时油溅得到处都是，我吓得躲到了妈妈身后。过了一会儿，我走了出来，发现蛋液已经凝固了，金灿灿的，好像是一朵盛开的菊花。我手忙脚乱地翻了翻，笨拙地用铲子切成块，盛入碗里。

我又加了一点油，放入葱花，把西红柿倒进锅中，翻炒，冒起了阵阵烟雾。我克服了心中的恐惧，开始不停地翻炒，等西红柿变软，加入盐和鸡蛋，不一会儿，一盘香喷喷的西红柿炒鸡蛋就新鲜出炉了。

我兴奋地夹了一块，津津有味地品尝了起来。这是我成为“小厨师”做出的第一道美味佳肴，吃着吃着，我心里不由地乐开了花。

朔州经济开发区实验小学三(2)班 陈佳莹

## 四季之美

春天最美是清晨。随着东方的红晕唤起沉睡已久的春风时，鸟儿们也回到离别已久的故乡，唱出了这一季第一曲交响曲，为人们开启了元气满满的一年。

夏天最美是月夜。虫儿们迎着皎洁的明月，披着明亮的月光，又唱又跳，那声音真好听。把那些刚长出腿的小青蛙也唤醒了，“呱呱、呱呱、呱呱……”它们淘气地唱着，这突如其来歌声不但没有把虫儿们吓跑，反而使它们变本加厉，还有蝉儿吱吱喳喳地叫着，让不明真相的人一听，一定觉得它们在争高低了。

秋天最美是下午。看着那红得似火的枫叶，那满地的银杏叶子，会觉得无比陶醉。随手把叶子拾起回家经过一系列操作，也能做出一幅巧夺天工的风景画来。

冬天最美是上午。在冰天雪地里，你仍可以欣赏到美不胜收的雪花，那不是国色天香的牡丹花，不是香飘十里桂花，不是亭亭玉立的水仙花，更不是娇艳欲滴的玫瑰，而是雪胎梅骨，洁白无瑕的腊梅。它在白雪的映衬下，花朵显得那么高雅。它不正是我们命运的缩写吗？只有在逆境中扎根成长，才能在社会上占有一席之地。

朔州经济开发区实验小学三(2)班 刘曦元

