

家长课堂

应对“开学焦虑”呼唤更多理解和支持

随着新学期拉开帷幕,孩子们走进学校,开启了新一轮“学习模式”。开学季是孩子焦虑的高发期,孩子生活与学习日程安排、环境变化等,都有可能引发焦虑情绪。如何帮助孩子缓解、应对“开学焦虑”,成为近年来家长关注的话题。

对于父母而言,帮助孩子缓解焦虑,首先要充分理解焦虑情绪。任何人在面临全新的挑战、环境和生活中的变化时,都有可能产生焦虑情绪。父母需要理解孩子面临新学期的挑战。存在焦虑情绪,甚至伴有厌食、躯体疼痛等表现,都是正常的情绪反应,要帮助孩子不断提升调节能力和对新环境的适应性,缓解负面情绪。

学会和孩子一起成长

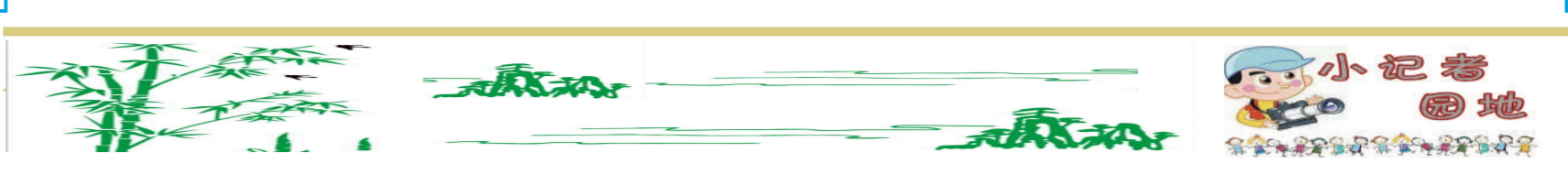
不知从何时起,家长们发现自己的孩子变了,变得不爱和家长交流了,变得情绪化了、变得爱顶撞了……面对这些现象,请不必过分担心,因为您的孩子长大了!而家长之所以感到无奈和无助,是因为孩子在成长而您落后了。随着孩子的成长,您也要有意识地学会自我成长,当您自我成长脚步与孩子“同频”,美好的陪伴也会由此开始。那么家长该怎么做呢?

下心来,了解孩子犯错误的原因,帮助孩子分析错误的严重后果,使孩子认识到自身的问题;分析错误时一定要就事论事,不要推此及彼。

常见成语辨析

趁热打铁:趁着铁烧红的时候锤打它。比喻趁着有利的时机或条件,抓紧去做。出处:刘波泳《秦川儿子》二部三章:“趁热打铁,临时支部建立后的头一次支部会,咱接着就开,讨论以后的斗争咋样进行。”近义词:当机立断。反义词:坐失良机。例如,快把那炉火烧得通红,趁热打铁才能成功!用于人的行为表现,比喻性较强。多作谓语、定语。

睹乎其后:瞪着眼睛看;乎:同“于”,在;其:代词,他。在别人后面盯着看,追赶不上。出处:《庄子·田子方》:“夫子奔走绝尘,而回(颜回)瞪乎其后!”近义词:望尘莫及。反义词:并驾齐驱。例如,比较人类中为剥削阶级思想所支配的卑劣罪恶之徒,野兽又显得瞎乎其后者了。多用于人或事比较的场合,描绘性、比喻性较强。多作谓语,也作定语。“瞎乎其后”和“望尘莫及”都表示“远远落在后面,赶不上”的意思。区别在于:“瞎乎其后”偏重于“远远落后”;“望尘莫及”偏重于“赶不上”。(未完待续)



学习传统文化 感受中医魅力

《朔州日报》小记者社会实践活动走进市中医院

中医,是中华民族之瑰宝,其人文思想,体现了中华优秀传统文化的精髓,是每一个炎黄子孙都应该继承和弘扬的优秀传统文化。学习传统文化从娃娃开始,9月10日,《朔州日报》小记者走进朔州市中医院开展“小小中郎中·匠心传非遗”社会实践活动,近距离接触中医、感受中医、爱上中医。

活动中,小记者们跟着美丽大方的护士长姐姐参观了医院的党建文化园,了解了医院的党建风采和精神风貌;在百草园里,大家被争奇斗艳的花朵所吸引,它们开得那么美、那么热烈。同时,它们也是治疗疾病的妙药。大家认识了三七、金银花、葛尾草等草药,了解了它们的药性、别名、产地、性味归经、入药部位以及植物形态,小记者们对这些草药充满了好奇。中药房为大家解开了疑惑,在这里大家看到了成品中药,在一个个小柜柜里安静地等待着需要它的人到来,药房的姐姐给大家介绍了几种常见的中药,大家饶有兴致地观察着、学习着。



走进市中医院

朔城区四中五(5)班 方婧 (本报小记者)

9月10日教师节,我们来到市中医院参加《朔州日报》小记者站组织开展的“小小中郎中·匠心传非遗”社会实践活动。老师先带我们参观了中医文化长廊,讲解员为大家从古至今地介绍了中医的发展史和历史上有名的“神医”。例如,扁鹊、华佗、李时珍等。然后又带我们去百草园,在那里,我认识了很多草药,比如,紫花地丁、桔梗、松果菊、芍药、三七、石竹、金银花和牡丹,它们不仅长得漂亮,还具有各种功效。接着,我们来到了中药房,在那里,我们看到了各种神奇的中药材,我还认识了艾叶、砂仁等。最棒的是我们去了针灸室,老师告诉我们人体有361个穴位,还给我们讲解了火龙灸和花柄芒针。

马甲,心情瞬间愉悦。我们走进医院里参观了一圈,里面有百草园、中药房、针灸和艾灸诊疗室等,我还是第一次在医院的百草园,在百草园里,我们看到了好几种药材,如射干、金银花,还有芍药花等,可算是长见识了。我现在才知道,芍药不仅是可观赏的花,还是一种药材。接下来我们又去了中药房,一位专门称中药的大夫教我们认识了一种名叫胖大海的中药,它有清热润肺、利咽开音、润肠通便的功效。大夫说我们可以拉开柜子,看看里面有什么药材,我看了一个最下面的柜子,里面都是蝉蜕下来的皮,我原先还以为这是活蝉,但是仔细一瞧是蝉蜕,被自己吓了一跳。然后我们又去了中医诊疗室。大夫给我们介绍了各种各样的针,有的针特别长,有的针特别短,还有的针不长不短刚刚好。大夫还告诉我们,人的身上有361个穴位,和一年有365天很相似,最后我们还观看了中医拜师礼,传统的拜师仪式震撼着我的心灵。今天的活动很有意思,我国的传统中医文化很有魅力,有机会我还要来这里。

参观市中医院

朝阳小学三(11)班 李宸 (本报小记者)

9月10日上午,《朔州日报》小记者站组织开展“小小中郎中·匠心传非遗”社会实践活动。“望闻问切珍人间百病,丸散膏剂疗阁下千秋”神秘的中医,今天我们就来揭开你的面纱。今天秋高气爽,几朵悠闲的云朵漂浮在天空上。我带着满腔的好奇心来到了活动地点朔州市中医院。首先,我们去参观了中医文化长廊、党建文化园和百草园,在这里大家从古到今了解了中医发展史,认识了中医文化,学习了《本草纲目》《黄帝内经》《神农本草经》等著名的医学著作,还有我们当代的医学科学家屠呦呦,她是首位获得诺贝尔科学奖的中国人。百草园的花花草草拥有着重要的医药价值,有清热解毒的,有凉血消肿的,有可以清肺止咳的……之后,我们参观了中医拜师礼,呈拜师帖、奉束脩礼、行拜师礼、戒尺加身(一敲头,告诫弟子头脑清醒;二敲肩,寓意弟子肩负重任;三敲身,提醒弟子为人有尺,处事有度)、老师回礼。一场别开生面的拜师礼,让大家了解了我国传统文化的博大精深。这次参观中医院的活动让我受益匪浅,既了解了我国中医的博大精深,又认识了很多中草药,真是一场不一样的体验。

神奇的中医

朔城区四中五(16)班 刘进昱 (本报小记者)

今天是我第39个教师节,我们跟随《朔州日报》小记者站老师们的步伐来到市中医院,参加“小小中郎中·匠心传非遗”社会实践活动,学习中医文化,传承中医精神。我们站好队后,跟随讲解员老师穿过一个小花园,这个小小花园是患者和职工休息的地方,景色宜人。随后,便来到了百草园,这里种植着一些中草药。我们知道了芍药具有活血散瘀的功效,麦冬是润肺止咳的,射干能够清热解毒,止咳化痰,马兰具有消暑抗热的药效,而婆婆纳则是止血止痛的。小记者们觉得新鲜又好奇,我们驻足品尝、闻味观赏。接着我们来到中医文化长廊,讲解员告诉大家,华佗、扁鹊、李时珍等都是我国了不起的中医。望、闻、问、切是中医的四大精髓。屠呦呦是我国首位获得诺贝尔科学奖的医生,她发现了青蒿素,是用来治疗疟疾的药物。《黄帝内经》《神农本草经》《伤寒杂病论》《难经》是中国传统医学四大经典著作。在中医院,上百味中药在一个个棕黄色的抽屉里,等待着医生使用。针灸、艾熏、按摩、推拿等通过穴位经络就能救死扶伤,比西医冰冷的仪器更加神奇。之后,我们观看了刚入行的中医学生向年老的医

了解中医药

市小五六(2)班 符铭 (本报小记者)

因为我平常见过中药,就以为中药只是治病的药材,并没有把这次《朔州日报》小记者站组织开展的“小小中郎中·匠心传非遗”社会实践活动放在心上。我漫不经心地跟着小记者的队伍进入市中医院。首先,我们来到一个很大的花园,里面种满了各种花草,虽然是秋天了,但花园里犹如春天一样,百花齐放,姹紫嫣红。我不禁感叹,医院不是使用了什么先进种植技术,使这个花园如此绚丽多彩。可是在我仔细地看了以后才发现这个园子里种的花都是适合秋天开放的花,所以这里的花开得如此艳丽。参观完花园以后,老师神秘兮兮地说要带我们去百草园,我想百草园里的花可能更多,这使我不禁对这次活动产生了一些兴趣。可进入了百草园以后,里面的样子却让我大跌眼镜,里面并没有很多花,反而有很多草,我当时就像泄了气的皮球一样,蹦不高了。当老师说这里面有很多中药材的时候,我突然想起这是中医院的百草园,那里面种的肯定都是中草药,我不得不心里赞叹自己的理解能力强。我发现里面的中药有三七、金银花、松果菊、石竹花……这些都是大家耳熟能详的中药。

传承中医文化

朔城区四中 高浩云 (本报小记者)

你们猜一猜,我们今天要去哪里呢?我们要去朔州市中医院参加《朔州日报》小记者站组织的“小小中郎中·匠心传非遗”社会实践活动。一进中医院的大门,就看见了一片令我自豪的红

一次有意义的活动

朔城区四中五(10)班 施鑫龙 (本报小记者)

9月10日上午,《朔州日报》小记者站组织开展“小小中郎中·匠心传非遗”社会实践活动,望闻问切珍人间百病,丸散膏剂疗阁下千秋,“神秘的中医”让我很是期待……中医博大精深,生活中无处不在。我记得在我9岁时频繁眨眼,喝了好长时间的药总也不见好,寻得中医通过七天的针灸就治好了。神奇的中医,又是知识满满的一天!

学会和孩子一起成长

朔城区四中五(5)班 方婧 (本报小记者)

随着新学期拉开帷幕,孩子们走进学校,开启了新一轮“学习模式”。开学季是孩子焦虑的高发期,孩子生活与学习日程安排、环境变化等,都有可能引发焦虑情绪。如何帮助孩子缓解、应对“开学焦虑”,成为近年来家长关注的话题。对于父母而言,帮助孩子缓解焦虑,首先要充分理解焦虑情绪。任何人在面临全新的挑战、环境和生活中的变化时,都有可能产生焦虑情绪。父母需要理解孩子面临新学期的挑战。存在焦虑情绪,甚至伴有厌食、躯体疼痛等表现,都是正常的情绪反应,要帮助孩子不断提升调节能力和对新环境的适应性,缓解负面情绪。对于父母而言,帮助孩子缓解焦虑,首先要充分理解焦虑情绪。任何人在面临全新的挑战、环境和生活中的变化时,都有可能产生焦虑情绪。父母需要理解孩子面临新学期的挑战。存在焦虑情绪,甚至伴有厌食、躯体疼痛等表现,都是正常的情绪反应,要帮助孩子不断提升调节能力和对新环境的适应性,缓解负面情绪。

学会和孩子一起成长

朔城区四中五(5)班 方婧 (本报小记者)

随着新学期拉开帷幕,孩子们走进学校,开启了新一轮“学习模式”。开学季是孩子焦虑的高发期,孩子生活与学习日程安排、环境变化等,都有可能引发焦虑情绪。如何帮助孩子缓解、应对“开学焦虑”,成为近年来家长关注的话题。对于父母而言,帮助孩子缓解焦虑,首先要充分理解焦虑情绪。任何人在面临全新的挑战、环境和生活中的变化时,都有可能产生焦虑情绪。父母需要理解孩子面临新学期的挑战。存在焦虑情绪,甚至伴有厌食、躯体疼痛等表现,都是正常的情绪反应,要帮助孩子不断提升调节能力和对新环境的适应性,缓解负面情绪。

常见成语辨析

趁热打铁:趁着铁烧红的时候锤打它。比喻趁着有利的时机或条件,抓紧去做。出处:刘波泳《秦川儿子》二部三章:“趁热打铁,临时支部建立后的头一次支部会,咱接着就开,讨论以后的斗争咋样进行。”近义词:当机立断。反义词:坐失良机。例如,快把那炉火烧得通红,趁热打铁才能成功!用于人的行为表现,比喻性较强。多作谓语、定语。