

家长课堂



面对高三家长要先调整好心态

孩子这学期正式进入高三,感觉每天学习压力特别大,整个人都紧绷起来,也没有以往那么开朗了。作为家长该怎样陪伴孩子平稳度过高三生活?

北京市第一六六中学心理教师马博辉:高考不仅是考生一个人的战斗,也牵动着全家人心。面对高三孩子学习节奏和状态的变化,家长应该做到三点。

首先,家长要做到“不冷不热”,保持平和心态。孩子进入高三,父母肯定希望多为子女做些什么。很多父母甚至为此牺牲了自己的工作、兴趣爱好,只为了尽可能多地陪伴在孩子身边。这样的付出很让人感动,但这样的关系很“热”,却不一定是理性的,或许还有一些负面影响。家长过度奉献很容易给考生增添无形的压力,也会让考生感觉到高考是件特别让人紧张的事情,使考生处于紧张焦虑的状态。考生会更喜欢处变不惊、从容应对的父母形象。当然,所谓“平常心”也并不是要家长对应试、高考、升学表现得非常冷淡,“过热”不行,“太冷”也不行。父母可以向孩子传达一种态度——日常生活中不过多干涉孩子的学习生活,但是只要孩子需要的时候,父母永远是他们最坚实的依靠。

其次,家长应充分相信孩子,适时给予关爱。高三的考试很多,难免会出现考试失利情况。有时候孩子会因为考试成绩而沮丧,这时就特别需要父母信任孩子,给予适当的鼓励。家长最好不要谈论“万一考不好会怎么样”之类的问题,而要让孩子感觉到“只要尽力就行了!”的态度。对于孩子表达关心也需要时机,适时适度,可以在他们休息放松的时候,或者心情比较好的时候。嘱咐一件事情尽量不要重复两遍以上,杜绝唠叨,给孩子营造更多的被信任的感觉。

再次,父母要尽早收集与高考相关的政策和信息,根据孩子的不同状况提前筛选相应信息,为填报志愿打好基础。避免出现直到高三下学期才开始准备填报志愿,这样不但会造成考生慌乱,还有可能会因为信息的严重滞后,导致一部分考生错失“加分”机会。家长最好能与孩子提前就志愿填报方向做一些细致的沟通。在充分了解孩子的意向后,让孩子将精力主要放在复习、备考上。家长则要在正常安排好孩子日常起居的前提下,将更多精力放在报考相关的信息收集和筛选上。全家人各司其职,合力备考。

在陪伴孩子冲刺高考的过程中,父母们也要调整好自己的心态,关照好自己,成为考生们最坚强的后盾。

据《北京青年报》作者:武文娟

帮孩子树立正确的消费观

孩子在成长过程中,可能会在某一时期萌生出攀比的念头。家长会惊奇地发现,孩子开始渴求一些他原本并不感兴趣的东西,并表示别的同学都有,自己也想要。这个时候,家长的心情往往很复杂,既不想委屈孩子,又担心攀比之风害了孩子。



盲目顺从孩子不可取
先讲一个真实的案例。一个原本乖巧可爱的女孩子在六年级时忽然性情大变,经常和家长爆发激烈冲突,甚至到了“离家出走”的程度。这个巨大转变的源头,就是孩子有一阵特别想要一部手机,结果,一直宠爱孩子的家长给孩子买了。之后,孩子沉迷线上交友,结识了几个不良少年,一切随之改变……

孩子的消费观念并不成熟,加之好奇心强,一些在成人看来“无所谓”的东西,对孩子的影响很可能超出家长的预料。所以,家长不能盲目顺从孩子,要就买。这里想提醒家长们,除了手机,书籍、文具、文创产品、体育用品等,家长在购买前都应该了解清楚,这些产品有的有特殊含义,有的有特殊功能,也许并不适合孩子。

乱扣帽子也不使得
有的家长走向另一个极端,孩子只要想买什么东西就认为孩子的思想“出了问题”,这样也不好。首先,人有消费的欲望是正常的,哪怕孩子有一些不成熟的想法,有时也是成长的必经之路。其次,孩子把自己真实的想法说给家长,家长应该俯身倾听,不能简单粗暴,乱扣帽子。长此以往,孩子就不愿意和家长沟通了,甚至还有可能会想别的办法偷偷买,导致更坏的结果。

比如,有的家长常说“你就会比吃穿,怎么不知道比学习呢!”细细想

来,这可以说是对孩子的“全盘否定”了。如果孩子并不是这样,那批评换来的,很可能就是抵触和逆反。孩子的很多问题,都不是扣个帽子就能解决的,关键是要明确接下来该怎么做。处理得当,孩子的一次消费冲动,也有可能变成一次教育契机。

真诚沟通,理性消费
首先,家长要和孩子真诚沟通,一方面让孩子表达自己的想法,另一方面家长也应该坦诚。比如,孩子要的东西家里如果确实消费不起,没必要瞒着孩子;如果消费得起,是因为别的原因不想给孩子买,也要好好说,不应该用“家里穷”的托词搪塞。

其次,家长要在沟通中教孩子学会理性消费。花钱是一门学问,简单地说,孩子花的钱大体可以分为投资、消费、浪费几种情况。花了钱,对自己的成长有益,就可以归为投资,比如把钱用于阅读、锻炼等。如果花钱是为了愉悦自己,这大体就是消费,比如买自己喜欢的玩具。如果花钱没有任何意义,甚至对自己有害,那就属于浪费。家长可以和孩子做一做“财务预算”,杜绝浪费,控制消费,合理投资。对孩子来说,看到孩子能清晰地判断“哪些是我需要的,哪些我其实不需要”,那种感动,远胜于宠溺孩子盲目消费的那一丝快乐。

据《今晚报》作者:赵寅

常见成语辨析

瞠目结舌:瞪着眼睛说不出话来。形容受窘或惊呆了的样子。出处:清·和邦额《夜谭随录》:“(回轱)良久,觉腰间顿轻,用手扪摸,则腰缠尽失,瞠目结舌,手足无所措。”近义词:目瞪口呆。反义词:处变不惊。例:性情暴躁的皇帝并没有动怒,反而被他简短的一句话弄得瞠目结舌,没有话说。多用于受窘或惊呆了的人的表情描绘。多作谓语、补语,也作定语、状语。常与“惊”“吓”“弄”等动词配合。前常有“对……”一类介词短语。

成败利钝:利:锋利,顺利;钝:不锋利,不顺利。成功,失败;顺利,困难。指事情的各种情况。出处:诸葛亮《后出师表》:“臣鞠躬尽瘁,死而后已,至于成败利钝,非臣之明所能逆睹也。”近义词:成败得失。例:总之,不管成败利钝,我都要去尝试。用于人或事物的状况的表述。一般作谓语、定语。(未完待续)



情满中秋 与你同乐

今天早上,秋风习习,一阵阵的凉意使我裹紧了衣服,快步来到《朔州日报》小记者站,参加“情满中秋·与你同乐”社会实践活动。

一进人大礼堂,“中秋快乐”四个大字便映入了我的眼帘。坐下之后,各位老师穿着华丽的古装,给我们表演了一段精彩的情景剧《嫦娥奔月》,生动有趣的故事情节向大家阐述了中秋祭月赏月的由来。

紧接着,我们开始了第二项做月饼,

迎中秋 做月饼

众所周知,马上就要过中秋节了,而中秋节,自然是要赏月、吃月饼。而我,要去参加《朔州日报》小记者站“情满中秋·与你同乐”做冰皮月饼社会实践活动。

想要做好冰皮月饼,是不容易的。首先,要把冰皮月饼馅料里掺入适量的开水,再把它揉成均匀光滑的面团。“啊!好烫啊!”“唉,我的面团呢?”“你行不行啊,要不我来吧。”大家有的在争抢面团,有的四下张望,再一看,面盆里的面团早已不知踪迹……想不到,这看似简单的工作,却把大家忙得焦头烂额,最终在老师的帮助下,我们的面团终于变得又圆又光。看起来就很有食欲,但这还没完,后面的任务将更加困难。我们可以选择各种不同的颜色,但你以为这很简单?那你就错了。实际上,大家有的把面团揉到地上,白白损失了一个面团;有的蔬菜粉倒是撒上了,但揉出来的颜色跟白色没什么两样,那人就是我。

月饼都做好了,馅怎么能少了呢?有了上两次的经验,包馅的时候就容易多了。什么荔枝馅、巧克力馅、黑芝麻馅,统统被我揉成圆球,像包饺子似的被我包进皮里,再揉成圆球。

最后,当然是由老师来帮我们把圆球变成各种各样的形状,太大的放不进模具,太大的印不上图案,万幸我的圆球不大不小,做出了许多样式:有圆形的,上面有玉兔和桂花树;有方形的,上面有“万事如意”“合家团圆”的祝福语。俗话说:“八月十五月圆,中秋月饼香又甜。”可自己包的月饼,就算没到八月十五,也照样又香又甜。

朔城区四中六(16)班 聂子圣(本报小记者)

这也是今天最让我们激动的时刻。只见,老师打开一个百宝箱,从里面拿出各种包装袋,一边给大家讲解它的用途,一边演示。首先是和面,我伸出手来一碰,就像触电了一般伸了回来,“嘶!好烫啊!”根本不能用手直接接触,可老师却在此时宣布:所有小记者戴上手套开始干活了,大家争先恐后地忙活着,一个个就像大将军一般,左手持面团,“啪”地扔在桌面上,拿起“烟雾弹”胡萝卜粉倒了上去,白白胖胖的面团就变成橙色的

了。随后,我向老师借到了各种口味的“炸弹”糖馅儿,对着面饼开始了“投放”。它们被我逐渐“炸到”,变成一个个小团,再把它拿起来,丢到模型里去,使劲一压,它们就变成了一个个精巧可爱的冰皮月饼。

最后,我们进行了第三项猜灯谜。虽然老师出的题很新奇,可照样没难倒我们,大家争先恐后、竞相举手,老师也对我们佩服不已。

通过这次活动,我体会到月亮连接着文人墨客的心与家,可是我却想通过祭月赏月来表达我们对天地、父母、老师、同学的感恩与回报。

开发区实验小学五(6)班 胡哲钧(本报小记者)



我们的节日中秋

八月十五是中国传统节日,在这一天人们要吃月饼、赏月亮、猜灯谜。可是为什么会有这样的习俗呢?带着这些疑问,我来到了《朔州日报》小记者站,参加“情满中秋·与你同乐”社会实践活动。

刚一进大礼堂,我就看到了一幅写着“情满中秋·与你同乐”的条幅。找座位坐下后,老师也走了进来,我突然发现今天的老师们有点儿不一样,都穿着古装,让我怀疑是不是穿越了。随后活动开始了,老师问我们知道中秋节为什么要赏月、吃月饼吗?大家都不知道,老师们就为大家表演了情景剧《嫦娥奔月》,通过老师们精彩有趣的表演,我们都知道了中秋为什么要赏月。

接着,老师又给大家讲了为什么要吃月饼,带着这个问题我们做起了冰皮月饼。我们北方人平常吃的都是糯皮的五仁月饼,这是第一次做冰皮月饼,我对它充满了好奇。

首先是和面,老师说要用开水和,怕我们烫着,所以这一步骤是老师帮我

们完成的,然后老师把和好的面团分给大家,让我们再揉一揉直到面团均匀光滑,我刚拿到手就感觉好烫。之后,我把面团平均分成七块,再揉成圆球。就在这时,老师给我们拿来蔬菜粉,有菠菜粉、香芋粉、胡萝卜粉……我把面团染成了不同颜色,还专门留了一个白色的。接下来就开始包馅儿了,馅儿的口味也有很多,有奶黄味、巧克力味、黑芝麻味、哈密瓜味、荔枝味。包完馅儿后,老师拿来月饼模具,让我们用模具给月饼印上漂亮的图案。做好后,看着一个个晶莹剔透、五颜六色的月饼,大家垂涎三尺,老师让我们亲自尝一尝,一口咬下去,软糯香甜的滋味从嘴里流到了心里。

最后,我们猜了灯谜,大家都很聪明,争先恐后地抢答,老师也对我们竖起了大拇指。

这个中秋节过得也太棒了!朔城区实验小学四(5)班 李宸羽(本报小记者)

们完成的,然后老师把和好的面团分给大家,让我们再揉一揉直到面团均匀光滑,我刚拿到手就感觉好烫。之后,我把面团平均分成七块,再揉成圆球。就在这时,老师给我们拿来蔬菜粉,有菠菜粉、香芋粉、胡萝卜粉……我把面团染成了不同颜色,还专门留了一个白色的。接下来就开始包馅儿了,馅儿的口味也有很多,有奶黄味、巧克力味、黑芝麻味、哈密瓜味、荔枝味。包完馅儿后,老师拿来月饼模具,让我们用模具给月饼印上漂亮的图案。做好后,看着一个个晶莹剔透、五颜六色的月饼,大家垂涎三尺,老师让我们亲自尝一尝,一口咬下去,软糯香甜的滋味从嘴里流到了心里。

最后,我们猜了灯谜,大家都很聪明,争先恐后地抢答,老师也对我们竖起了大拇指。

这个中秋节过得也太棒了!朔城区实验小学四(5)班 李宸羽(本报小记者)

们完成的,然后老师把和好的面团分给大家,让我们再揉一揉直到面团均匀光滑,我刚拿到手就感觉好烫。之后,我把面团平均分成七块,再揉成圆球。就在这时,老师给我们拿来蔬菜粉,有菠菜粉、香芋粉、胡萝卜粉……我把面团染成了不同颜色,还专门留了一个白色的。接下来就开始包馅儿了,馅儿的口味也有很多,有奶黄味、巧克力味、黑芝麻味、哈密瓜味、荔枝味。包完馅儿后,老师拿来月饼模具,让我们用模具给月饼印上漂亮的图案。做好后,看着一个个晶莹剔透、五颜六色的月饼,大家垂涎三尺,老师让我们亲自尝一尝,一口咬下去,软糯香甜的滋味从嘴里流到了心里。

最后,我们猜了灯谜,大家都很聪明,争先恐后地抢答,老师也对我们竖起了大拇指。

这个中秋节过得也太棒了!朔城区实验小学四(5)班 李宸羽(本报小记者)

学习扎染 了解非遗

9月9日上午,我冒着绵绵细雨去参加《朔州日报》小记者站组织的“遇见扎染·布里生花”社会实践活动。

我们来到活动地点童启童画培训中心,看着满桌的材料还真没让我失望。然后童老师给我们讲扎染的历史,扎染从2006年到2008年期间被列入非物质文化遗产。接着童老师就让我们自己动手做起来。首先接了一盆水,然后往里面加入了明矾,再说这是为了固色。再把袋子放进去浸湿,把板蓝根这个染料放进装水的容器里摇晃均匀备用,最后用皮筋把包包扎成自己想要的形状,再在上面喷上染料水晾干就可以了,同学们看着自己做的颜色各不相同的包包都喜笑颜开。

这真是一次有意义的活动,我很庆幸有机会来参加。朔州小学二(6)班 彭伊诺(本报小记者)

们完成的,然后老师把和好的面团分给大家,让我们再揉一揉直到面团均匀光滑,我刚拿到手就感觉好烫。之后,我把面团平均分成七块,再揉成圆球。就在这时,老师给我们拿来蔬菜粉,有菠菜粉、香芋粉、胡萝卜粉……我把面团染成了不同颜色,还专门留了一个白色的。接下来就开始包馅儿了,馅儿的口味也有很多,有奶黄味、巧克力味、黑芝麻味、哈密瓜味、荔枝味。包完馅儿后,老师拿来月饼模具,让我们用模具给月饼印上漂亮的图案。做好后,看着一个个晶莹剔透、五颜六色的月饼,大家垂涎三尺,老师让我们亲自尝一尝,一口咬下去,软糯香甜的滋味从嘴里流到了心里。

最后,我们猜了灯谜,大家都很聪明,争先恐后地抢答,老师也对我们竖起了大拇指。

这个中秋节过得也太棒了!朔城区实验小学四(5)班 李宸羽(本报小记者)

体验扎染艺术 弘扬传统文化

今天早上,我跟随《朔州日报》小记者站的老师们在童启童画培训中心,参加“遇见扎染·布里生花”非遗社会实践活动。

我对这次活动充满了好奇,毕竟,扎染就是用线扎和用颜料染。我想,扎染只不过是这两个简单的步骤而已,为什么它就能被列入非遗呢?带着浓浓的好奇心,今天的活动开始了。

首先老师给我们发了材料包:一个方形的小盆、一袋白色的明矾和灰蓝色的染料粉、一个密封袋、一袋木棒和皮筋、一个白色的方形布袋。然后老师给我们讲了扎染的历史:白族扎染技艺,云南省大理市地方传统纺织品染色技艺,它是国家级非物质文化遗产之一。我还知道,扎染古称“绞缬”,是中国一种古老的纺织品染色技艺。扎染一般以棉白布或棉麻混纺白布为原料,染料主要是植物蓝靛(云南民间俗称板蓝根)。而扎染的技术也有很大的不同,方法不一样,染出来的效果就不一样,我们今天学简单的扎染技艺。

当我信心满满地开始动手,才发现

其实没有那么简单。先是把染料滴到了白色的袋子上,直接染了一大块,这会影响到我后面染色的成果,我只好一直擦一直擦。不仅没擦开,还晕染得更大,我只好放弃原先的想法,又改了一个简单的,就是抓住布袋的中间一直卷,可卷了好几次,总是不满意,最后经过我的不懈努力,终于卷了起来。完成最后一个步骤后,我终于长长地出了口气,再看看别的同学,有的是怎么也绑不上,而有的则是染料太多了,我心里稍微放松了一

些。开始放染料水了,我想这个布袋最后都会水洗,就会掉色,于是就把它整个都泡到染料水里,心想着我的布袋一定是最好看的。可当我展开了以后却傻了眼,别人的是有蓝有白,非常漂亮,而我的呢,就像泡到墨水里似的,蓝得发黑,使我整个人犹如遭遇了晴天霹雳一样,我开始回想我哪里做错了,经过一番思索才发现了原因,原来是我染料水弄得太多了,还有皮筋绑得太松了,导致外面的染料水全浸到里面了,才导致整个包都是深蓝色的。

活动结束了,虽然我染的包包不尽如人意,但我也掌握了基本的扎染技艺,决定回家后再重新染一个满意的包包送给妈妈。

朔州小学二(2)班 符铭(本报小记者)



遇见扎染

9月9日上午,天阴沉沉的,下着牛毛细雨,但是我的心情一点也没被这天气影响,因为我要参加《朔州日报》小记者站组织开展的“遇见扎染·布里生花”社会实践活动。

我们来到活动地点童启童画培训中心,在这里我们认识了童老师。童老师用PPT生动形象地给我们讲解了扎染的历史及其价值。我知道了扎染起源于黄河流域,东晋、南北朝时期工艺成

熟,唐宋时期广泛流行。在2006年至2008年期间,被文化部列入国家级非物质文化遗产。听到这里,我对接下来的扎染更加期待了,很快,童老师就教我们扎染的方法了。我迫不及待地打开材料包,老师给我们介绍了它们的作用。接着,我们跟着童老师的步伐开始扎染自己的包包了。听老师讲得简单,可实际操作手操作却困难重重,不是皮筋扎不住,就是把染料挤得到处都是,最后的结果就是有的染成了一片蓝,有的染出了一个烟花样,还有的染成渐变色……总之,每一个都是独一无二的。

背上我亲手染的包包,心里美极了!朔城区四中五(15)班 方婧(本报小记者)

扎染的魅力

天阴沉沉的,还有点凉,怀着激动的心情,我来到童启童画培训中心,参加《朔州日报》小记者站组织开展的“遇见扎染·布里生花”社会实践活动。

培训中心的童老师为大家讲课,让我们了解了很多课堂上学不到的扎染知识。扎染是我国非物质文化遗产之一,它在我国已经有1500多年的历史。

接下来就是最激动人心的时刻

小记者园地



有句古诗写得真好:海上生明月,天涯共此时。又到了一年一度的中秋佳节。9月23日下午,我怀着激动的心情来到《朔州日报》小记者站,参加“情满中秋·与你同乐”社会实践活动。

凉风习习,秋高气爽,一片片落叶像蝴蝶似的飞落到地上。我们像快乐的小鸟一样来到了二楼的大礼堂。首先映入眼帘的是“中秋快乐”四个大字,还有那一轮高高挂起的明月,周围飘着几朵洁白的云彩。很快,打扮的仙气飘飘的老师们来到台上,给我们表演了第一个节目——《嫦娥奔月》情景剧,老师们生动精彩的表演让我们了解了中秋为什么要赏月。

观看完《嫦娥奔月》后,就开始我们今天的主题活动了——做冰皮月饼。第一个步骤就是做月饼皮,首先要将面粉倒在一个盆子里,再倒上热水和起来。可是,这看起来特别简单的一个步骤居然搞得我们焦头烂额。最后,我们在老师的帮助下和好面。然后,把不同颜色的蔬菜粉弄在上面就可以变成不同颜色的面团了:弄上萝卜粉就可以变成橘黄色,弄上田薯粉就可以变成淡紫色,弄上菠菜粉就可以变成绿色,弄上草莓粉就可以变成粉色。到了包馅的环节,大家更是被馋得口水三千丈。它的口味繁多:有巧克力的、荔枝的、红豆沙的、桂花儿的、蛋黄的,还有黑芝麻的,每种口味都要包一个。包好馅儿以后,老师拿出了各种各样的模具:有花形的、正方形的、圆形的。上面画的图案也不同:有的画的是嫦娥与玉兔、有的写着好运连连、有的画的是花瓣……大家选择了自己喜欢的模具去加工月饼。

之后,我们把月饼放进了自己的月饼盒子里,还在月饼盒上写了中秋寄语。最后还举行了猜灯谜的游戏,大家都踊跃举手抢答。

愉快的时间总是短暂的,不知不觉一下午就过去了,大家带着第一次制作的月饼满载而归,心里美滋滋的。

朔城区四中五(15)班 杨瑞恩(本报小记者)

们完成的,然后老师把和好的面团分给大家,让我们再揉一揉直到面团均匀光滑,我刚拿到手就感觉好烫。之后,我把面团平均分成七块,再揉成圆球。就在这时,老师给我们拿来蔬菜粉,有菠菜粉、香芋粉、胡萝卜粉……我把面团染成了不同颜色,还专门留了一个白色的。接下来就开始包馅儿了,馅儿的口味也有很多,有奶黄味、巧克力味、黑芝麻味、哈密瓜味、荔枝味。包完馅儿后,老师拿来月饼模具,让我们用模具给月饼印上漂亮的图案。做好后,看着一个个晶莹剔透、五颜六色的月饼,大家垂涎三尺,老师让我们亲自尝一尝,一口咬下去,软糯香甜的滋味从嘴里流到了心里。

最后,我们猜了灯谜,大家都很聪明,争先恐后地抢答,老师也对我们竖起了大拇指。

这个中秋节过得也太棒了!朔城区实验小学四(5)班 李宸羽(本报小记者)

们完成的,然后老师把和好的面团分给大家,让我们再揉一揉直到面团均匀光滑,我刚拿到手就感觉好烫。之后,我把面团平均分成七块,再揉成圆球。就在这时,老师给我们拿来蔬菜粉,有菠菜粉、香芋粉、胡萝卜粉……我把面团染成了不同颜色,还专门留了一个白色的。接下来就开始包馅儿了,馅儿的口味也有很多,有奶黄味、巧克力味、黑芝麻味、哈密瓜味、荔枝味。包完馅儿后,老师拿来月饼模具,让我们用模具给月饼印上漂亮的图案。做好后,看着一个个晶莹剔透、五颜六色的月饼,大家垂涎三尺,老师让我们亲自尝一尝,一口咬下去,软糯香甜的滋味从嘴里流到了心里。

最后,我们猜了灯谜,大家都很聪明,争先恐后地抢答,老师也对我们竖起了大拇指。

这个中秋节过得也太棒了!朔城区实验小学四(5)班 李宸羽(本报小记者)