

家长课堂



# 良好习惯助成长

很多小学生的家长有这样的疑问：在小学阶段要做哪些准备，才能让孩子更好地适应中学生活呢？好习惯的培养是一个循序渐进的过程，初中的学习生活不是小学的简单继续，而是一种转折和爬坡。我从中学老师的角度，想给小学生的家长提一些建议，帮助孩子从现在开始做好不断成长的准备。

## 一、让孩子提高保持动力的能力

1. 开朗自信，积极乐观。所有的孩子都期望进入初中后能有一个好的开端，能遇见一个崭新的自己。家长要鼓励孩子勇敢地对新生活投入热情，首先就需要孩子开朗自信。您可以试着让孩子自己买一买东西，自己问一问题，鼓励孩子与人交往，只要发现孩子有点滴进步，就要及时给予鼓励和夸奖，这样孩子就会变得越来越自信，越来越乐观。他们相信自己有能力面对困难和挑战。

2. 勇于担当，接受压力。孩子勇于担当，能够与人沟通解决问题是一种重要能力。从现在开始，家长就要有意识地放手培养孩子的担当能力了。孩子自己能做的事，让他们自己做；孩子因为自己疏忽造成的后果（比如忘带水壶），让他学会承担；孩子在学校有需求，让他自己和老师沟通。一定要相信，孩子没有家长的帮忙，也能很好地解决问题。有担当精神的孩子会成为自己的主人，独立面对学习生活中的挫折；而没有担当精神的孩子容易推卸责任，寻求庇护，经不起风雨。

# 智慧陪伴 助力成长

“佛系”是当下很多家长对孩子学习生活状态的一种无奈表达，具体表现为：孩子做事得过且过，成绩不高不低，安于现状，行动迟缓等。我常听到家长们这样说自己孩子——“什么事都不上心！”“自己一点也不着急！”家长们焦虑却又无力改变。有的家长甚至辞去工作全天陪伴孩子，投入了大量的精力后，孩子仍“心如止水”，不见一点“波澜”。对此，家长们不妨思考一下：做了等于对了吗？孩子的成长道路上，家长只有智慧地陪伴才能成为孩子的助力。这里我给家长提供几点建议。

## 一、放开手，做个守望者

做力所能及的事是培养责任心的养料。家长的“代劳”正在无声无息地偷走孩子成长的机会。教室里有学生的衣服掉在地上，不以为然，如果这件衣服是孩子自己辛苦洗的呢？孩子对学校的各种活动都不感兴趣，那么会不会是家长常替孩子出面表达，让他对社交有些畏难呢？请家长们多给孩子一点时间，不要在衣食住行是否洗干净，不要急于帮他们出面解决彼此之间的矛盾。和稚嫩的孩子相比，家长的“代劳”会让孩子觉得自己的努力形同虚设，无法建立自信。只有家长放开手，才会让孩子产生想做事乃至做好事的动力；孩子丢掉“拐杖”（依赖感）才能跑得快。

## 二、拉起手，做个见证者

1. 在实践中树立理想。我曾带学生到中国民航大学开展研学活动。

## 二、让孩子养成轻松学习的好习惯

1. 制订学习规划，确定奋斗目标。“凡事预则立，不预则废”。有一个切实可行的学习目标会增加孩子今后不断努力的内动力。建议家长跟孩子一起制订学习生活计划，可以先有一个长远目标，然后设定分阶段的学习计划，一旦确定就要严格执行。

2. 养成预习、复习的好习惯。小学升入初中，是九年义务教育的一个关键转折点，在学习内容上，不仅学科增多，而且内容加深，学习形式也会有新变化。因此，家长一定要让孩子在小学就养成预习、复习的好习惯，高效利用时间，提高学习效率。家长要提醒孩子，在课前了解老师这节课讲什么，带着疑问去学习；课后及时复习知识点，把不同学科的内容合理进行分配，做到每日、每周都有计划的复习。

## 三、让孩子锻炼享受生活的能力

家长可以以朋友的身份多陪伴孩子，借以培养孩子享受生活的能力。比如多陪孩子出去走一走，让孩子发现自然、社会中的美好事物；陪伴孩子进行体育锻炼，让孩子感受运动的快乐；培养孩子的兴趣爱好，跟孩子共同参与，让孩子享受其中；鼓励孩子多参加学校组织的各种活动，找到归属感等。生活给予孩子的考验有很多，只要孩子有享受生活的能力，人生之路一定是幸福快乐的。 据《今晚报》作者：曹煦旸

站在停机坪旁，学生们听着飞机起飞的震撼轰鸣不禁心潮澎湃。来到发动机车间，精密复杂的零件让学生们纷纷感叹科技的魅力。返程的列车上我随口问一位平时“无欲无求”的学生：“下次还想去吗？”“我想考这所大学。”他点点头，有点害羞地低声回答。

我并不清楚是活动中哪些地方触动了孩子，也不知道他以后会不会真的考这所大学，我只记得活动中他听得很认真，后来又真切地感受到他学习比以前更加努力了。

希望家长拉起孩子的小手，走到广阔的世界去读好无字之书。比如和孩子一起去看体育比赛中运动员的矫健身姿，参观博物馆文物背后的独具匠心，欣赏红色电影的革命情怀。在某一时刻，孩子会与自己的理想不期而遇，那是最神圣的内驱力。家长要做的就是陪伴孩子左右，见证他的收获，鼓励孩子为理想而努力。

2. 在持之以恒中认识自我。对大多数事情而言，想做好就离不开重复练习。在坚持训练的过程中必然伴随着困难和挫折。制定合理的目标后，家长在陪伴孩子的过程中不要妥协、迁就、责备或比较，要给孩子坚定、耐心、有效的鼓励。

曾经在我班里的写字课上，有几位同学心不在焉，他们觉得自己总也写不好，索性就不练了。于是我给他们看了自己儿时写得歪歪扭扭的作业，他们笑了，顿感充满自信。当孩子通过坚持取得了进步，那么自然会相信自己可以攀登下一座高山。 据《今晚报》作者：张弛

# 常见成语辨析

**承上启下**：承：接续；启：开，启。承接上面的，传到下面或引出下面的。出处：《礼记·曲礼上》：“故君子戒慎。”唐·孔颖达疏：“故，承上起下之辞。”近义词：承前启后。例：人们往往忽略了康德哲学在哲学史上的承上启下的作用。用于文章写作或工作方面的表述。多作定语，也作谓语。

**承前启后**和“承上启下”都有

“承接前面，引出后面”的意思，区别在于：“承上启下”多用于文章方面；“承前启后”多用于事业、学问方面。“承上启下”有时可表示工作中上下级之间的连接作用；“承前启后”不能。着眼点不同。“承上启下”着眼于“上”“下”的连接；“承前启后”着眼于“前(过去)”“后(未来)”的连接。 (未完待续)



# 探索温暖之源

最后带大家来到的是三楼的指挥调度中心。刚跨进调度中心的门，一台台电脑就映入眼帘，而且摆放量超出了我的想象。通过讲解员叔叔的介绍，我才知道这些电脑各有用途。

一路走来虽然忙碌，却让我学到了

很多有关供暖的知识。也知道了在“暖冬”背后原来有这么多默默辛苦付出的叔叔阿姨们。谢谢你们，因为你们的付出，我们的冬天才如此温暖。

怀仁市城镇七小五(2)班 杨仁杰 (本报小记者)



# 暖气的由来

冬天是寒风刺骨、大雪纷飞的季节。但是我们家里却像春天一样温暖，这是为什么呢？对了，是暖气。那暖气是从何而来的呢？带着这个问题，我参加了《朔州日报》小记者怀仁站组织的一场特殊的活动——“探索温暖之源·揭开供暖奥秘”。

星期日下午，我们如约到达目的地。集合完毕后，在工作人员的带领下，来到了第一站——供热站。刚到门口，我就听到了轰鸣的嘈杂声，往里走，一股热气扑面而来，有一种快要窒息

感觉。这时好多组机器出现在我面前，工作人员为我们进行详细介绍。正当我听得入神时，忽然觉得后背有什么东西在蠕动，伸手一摸，原来是汗珠在顺着向下流。我想，我们只待了一小会儿，就已经汗流浹背，那长期在这里工作的叔叔阿姨呢？真是太不容易了！

从那个像蒸笼一样的供热站出来，在老师的带领下，我们有序地来到了供热公司。走进一楼的水处理车间，吸引我注意力的是好几个比我高出一大截的大水箱，而在它们的旁边还有好多管

子正在运行。我正一个人站在那儿盯着这些管子猜测用途时，讲解员叔叔开口了，他说：“这些管子是过滤出纯净水，然后输送到大水箱里，送的水过一段时间还要进行化验呢。我惊讶地说：“不过是送个水，而且还是暖气水，这也太认真了！”

话音刚落，我们已经到了指挥调度中心。一进大厅，映入眼帘的是一个超大的屏幕，上面显示的是换热站的不同状况，科技真是让人不可思议。

这次活动，我学到了许多供热的相关知识，更体会到供热公司的叔叔阿姨们为保障冬日的温暖而在背后付出的辛苦。

怀仁市实验三小二(9)班 门思羽 (本报小记者)

# 探索脑科学

# 走进脑科学

今天，我们《朔州日报》小记者来到了启航分之道，参加“走进脑科学·让学习更轻松”社会实践活动。

一进门就看到大厅里赫然摆放着一条汽车赛道，起初大家都认为它是遥控的，所以我们对它并没有任何的惊奇。接着活动开始了，我去了二楼，先学习了超级记忆法，坐到教室后，老师便开始了我们期待已久的记忆法教学，本以为会很困难，但是，谁知道老师竟然只用了一个小小的故事，就让我完全地记住了冰心奶奶的十二部作品名称，简直太神奇了。随后，老师用数字定位法让我们记住了二十四节气，原来还可以这么记知识，真是“超级记忆”。学会这些方法，运用到平时的学习中，真是太好了。

随后，我们便进行了专注力测试，今天的赛车是用我们的专注力控制的，听完老师的讲解我大吃一惊，原来我们的大脑如此强大。测试开始了，我戴上脑环，我只想着我的车快跑，逐渐进入状态，原来高专注力是这种状态呀，我要记住这种感觉，用到课堂上。

今天的活动可太充实了！我很开心认识到了这么新奇的高科技，同时也了解自己的专注力情况，学习到了记忆方法，希望我可以一直保持这种状态，让学习更进一步。

朔城区五小五(6)班 兰昊杰 (本报小记者)

星期日上午，我跟着《朔州日报》小记者站的老师来到启航分之道，参加“走进脑科学·让学习更轻松”社会实践活动。

上午天气非常好，像我的心情一样。一进门，我就看到了赛道，一开始不知道是什么，还没弄清楚，老师就宣布活动开始。

老师把我们分成两组，第一组先测试专注力，第二组学习超级记忆法，我分到了第二组，所以去了二楼学习超级记忆法。老师教了我们两种方法，一种是故事串联法，用来记住冰心奶奶的十二部作品名称，故事内容是：河边有一位老奶奶，她就是冰心奶奶。她抬头看到了天上的《繁星》，想起了自己的《小橘灯》，把《往事》写成了《小说集》。这时山里飞出了一个《超人》，手里拿着

# 一次非常有意义的活动

星期六下午，我兴高采烈地带上“行囊”，按时参加本周的《朔州日报》小记者社会实践活动。

这次我们的活动地点是启航分之道。老师先带我们做了金龙拍拍操。之后我们来到了记忆教室，利用故事串联法记住了冰心奶奶的十二部作品名称，分别是：《繁星》《往事》《小说集》《超人》《小橘灯》《纸船》《春水》《寄小读者》《再寄小读者》《三寄小读者》《冬儿姑娘》《樱花赞》。看到冰心奶奶创作了这么多优秀的作品我深感钦佩。最后我

《小橘灯》，坐着《纸船》，渡过《春水》，给对岸的三个小读者寄书，分别是《寄小读者》《再寄小读者》《三寄小读者》。读者里有一个姑娘叫《冬儿姑娘》。河对岸长了一束樱花看起来非常赞，我们就可以想到《樱花赞》。我们还用数字定位法记住了二十四节气，如：一个月有两个节气，像一棵大树，树上结了两块冰，一大块，一小块，所以一月的两个节气是大寒和小寒……用这种记忆法真是太简单了。

之后，我们来到了赛车赛道，现在我终于知道这条赛道是干什么的了。原来是一个用来测试专注力的仪器，把脑环戴上，注意力要集中，你越专注车子跑得就越快，我意识到了大脑的力量如此强大。

这次活动带给了我不一样的体验，感受到了科技的强大，也意识到了学习是有方法的，真是收获满满。

朔城区四中五(5)班 方婧 (本报小记者)

# 第一次当小记者

今天，我和妈妈来到《朔州日报》小记者“走进脑科学·让学习更轻松”社会实践活动现场启航分之道。

一进门，里面的各种物品让我眼花缭乱。随后妈妈帮我签了到，我和小记者们站好队伍，等着老师安排。老师说，今天有测试专注力和学习超级记忆法两项任务。我很荣幸地分到了超级记忆法组，老师用故事串联法将冰心奶奶的十二部作品名称串联成一个故事。我一分钟就记住了，特别神奇，分别是《繁星》《往事》《小说集》《超人》《小橘灯》《纸船》《春水》《寄小读者》《再寄小读者》《三寄小读者》《冬儿姑娘》和《樱花赞》。之后，我们来到了一楼测试专注力，我的专注力不是很好，但我相信一定会越来越好。

今天是我第一次参加《朔州日报》小记者活动，非常开心，希望以后能经常参加，提升我的学习生活能力。

市二小四(3)班 刘佳琦 (本报小记者)

# 民间艺术——剪纸

致、逼真，真是让人惊叹不已。

随后，田老师为我们传授了一些剪纸的方法和技巧，大家就开始大显身手了。我左手拿纸，右手拿剪，边剪边适当地旋转，要尽量贴合图案的边缘。剪到中间时，由于要抠出细节部分，更要耐心一些，不然就会破坏到图案的整体效果。于是我只能慢慢、连大气都不敢出一口。终于，在我的认真努力下，图案被剪出来了。我长舒一口气，将自己的作品拿在手里端详了半天，觉得还算满意。抬头看看其他同学，有的剪出了蝴蝶图案，有的剪出了小鸟图案，有的……真是各有千秋。

中国的剪纸真是美不胜收。不仅体现了民间艺人们的心灵手巧，更是展示了中华传统文化的光彩与灿烂。所以，我们一定要将剪纸艺术继承和发扬下去，争取让中华优秀传统文化代代相传，让剪纸艺术熠熠生辉。

怀仁城镇二小三(8)班 武轩伊 (本报小记者)

# 多姿多彩的剪纸艺术

我国有许多民间艺术，比如口技、皮影、吹糖人等。但是最值得一提的民间艺术——剪纸，它是一颗璀璨的明珠，其中，一幅幅精美的剪纸作品，令人非常羡慕。

今天，我有幸在《朔州日报》小记者怀仁站老师的带领下，乘坐大巴车，来到剪纸艺人田素英老师的家里，我感到非常开心。听说她可厉害了，是一级剪纸艺人，获得过许多奖项。能够亲眼目睹她的作品，我的心激动地都快跳出来了。

一进田老师的家里，我就被眼前的景象深深地吸引。只见墙上挂满了各式各样的剪纸作品，让人眼花缭乱。田老师认真地把每一幅作品都为我们作了介绍，而在这众多作品中，我最喜欢的是《代代相传》。这幅作品分为四部分，其中第一部分是田老师孩童时跟随她的奶奶学剪纸，第二部分是家人其乐融融地围坐在一起剪纸的景象，第三部分是田老师



生活在北方的我们，每当冬天来临，家里总有热乎乎的暖气。不过，大家知道这暖气是怎么来的吗？

今天我带大家跟随《朔州日报》怀仁站小记者的老师来到供热公司解决这个疑问。

第一站来到的是供热站。刚走进站房就被机器的轰鸣声和一股股暖流包围。在这里，知道了供热站是一个集中供热系统中的热力转换设备。它通常由换热器、水泵、控制系统和管道组成，通过热交换器将热源的热能传递给需要供热的区域。同时，将冷却水或冷凝水从用户处回收，并传递回热源进行再次加热。

听着叔叔的讲解，带着更多的疑问来到了供热公司。当走进一楼的水处理车间，那么多的大水箱映入我的眼帘，而在水箱的侧面，还有几个管子正在运行。工作人员告诉我：“这些管子的作用是过滤纯净水，然后输送到大水箱里，而且这里的水隔一段时间还要化验呢。”“太牛了！”我说。

说着就到了三楼的指挥调度中心。只见一台台摆放整齐的电脑和一整面墙的大屏幕。一个工作人员看到有人进来，忙起身介绍说：“你们现在看到的大屏幕上显示的是各种供热设备的运行情况。电脑显示屏上显示的是各个换热站的供热压力、供水流量等数据。”

看着一个个忙碌的身影，我知道了暖气的产生，也明白了舒适温暖的背后，是我市供热公司叔叔阿姨们艰辛的付出换来的。谢谢你们——“温暖使者”！

怀仁市城镇三小五(1)班 郭铠瑞 (本报小记者)



# 第一次当小记者

今天，我和妈妈来到《朔州日报》小记者“走进脑科学·让学习更轻松”社会实践活动现场启航分之道。

一进门，里面的各种物品让我眼花缭乱。随后妈妈帮我签了到，我和小记者们站好队伍，等着老师安排。老师说，今天有测试专注力和学习超级记忆法两项任务。我很荣幸地分到了超级记忆法组，老师用故事串联法将冰心奶奶的十二部作品名称串联成一个故事。我一分钟就记住了，特别神奇，分别是《繁星》《往事》《小说集》《超人》《小橘灯》《纸船》《春水》《寄小读者》《再寄小读者》《三寄小读者》《冬儿姑娘》和《樱花赞》。之后，我们来到了一楼测试专注力，我的专注力不是很好，但我相信一定会越来越好。

今天是我第一次参加《朔州日报》小记者活动，非常开心，希望以后能经常参加，提升我的学习生活能力。

市二小四(3)班 刘佳琦 (本报小记者)

# 民间艺术——剪纸

致、逼真，真是让人惊叹不已。

随后，田老师为我们传授了一些剪纸的方法和技巧，大家就开始大显身手了。我左手拿纸，右手拿剪，边剪边适当地旋转，要尽量贴合图案的边缘。剪到中间时，由于要抠出细节部分，更要耐心一些，不然就会破坏到图案的整体效果。于是我只能慢慢、连大气都不敢出一口。终于，在我的认真努力下，图案被剪出来了。我长舒一口气，将自己的作品拿在手里端详了半天，觉得还算满意。抬头看看其他同学，有的剪出了蝴蝶图案，有的剪出了小鸟图案，有的……真是各有千秋。

中国的剪纸真是美不胜收。不仅体现了民间艺人们的心灵手巧，更是展示了中华传统文化的光彩与灿烂。所以，我们一定要将剪纸艺术继承和发扬下去，争取让中华优秀传统文化代代相传，让剪纸艺术熠熠生辉。

怀仁城镇二小三(8)班 武轩伊 (本报小记者)

多姿多彩的剪纸艺术

我国有许多民间艺术，比如口技、皮影、吹糖人等。但是最值得一提的民间艺术——剪纸，它是一颗璀璨的明珠，其中，一幅幅精美的剪纸作品，令人非常羡慕。

今天，我有幸在《朔州日报》小记者怀仁站老师的带领下，乘坐大巴车，来到剪纸艺人田素英老师的家里，我感到非常开心。听说她可厉害了，是一级剪纸艺人，获得过许多奖项。能够亲眼目睹她的作品，我的心激动地都快跳出来了。

一进田老师的家里，我就被眼前的景象深深地吸引。只见墙上挂满了各式各样的剪纸作品，让人眼花缭乱。田老师认真地把每一幅作品都为我们作了介绍，而在这众多作品中，我最喜欢的是《代代相传》。这幅作品分为四部分，其中第一部分是田老师孩童时跟随她的奶奶学剪纸，第二部分是家人其乐融融地围坐在一起剪纸的景象，第三部分是田老师

在教自己女儿剪纸，第四部分是长大后的女儿在教她的女儿剪纸。四部分内容生动形象地说明了代代相传的深刻含义。田老师用剪纸记录自己的生活，记录自己的成长历程，真是别有一番韵味。

这时，只见田老师手里拿着一张纸和一把剪刀，一边熟练地剪着，一边向我们介绍剪纸的要领。看着她的手法，我简直惊呆了，自己的手也不由地痒痒起来。终于轮到我們剪了，只听“咔嚓、咔嚓……”的响声，在小记者们认真努力下，一幅幅剪纸作品诞生了。有的剪出了蝴蝶，有的剪出了花朵，有的剪出了福字，有的……哈哈，真是五花八门。

剪纸是一门富有想象力的艺术，一张剪纸就是一个故事，每把剪刀里都充满了无限的可能性。这一趟出行，让我深深地爱上了你——剪纸。

怀仁市实验三小二(9)班 门思羽 (本报小记者)