

家长课堂

假期时间巧安排

临近寒假，“假期时间怎样安排才科学”成了家长高频提出的问题。在此，我谈几点关于假期安排的建议。

一、关于学习的建议

在放假之前，很多家长已经为孩子安排好了学习下一个学期知识的计划。实际上，知识都是一环扣一环的，与知识的“抢跑”相比，在假期梳理上一个学期的知识更加重要。

1. 分析错题原因。首先，错题分为会与不会两种。家长可以提醒孩子利用假期做好已学知识的梳理：如果是还未掌握的知识，就要在假期做好弥补。如果是已经掌握却经常出错的知识点，就更要重视起来，认真找到常犯错误的原因。对大多数孩子来说，不会的知识是有限的，但是会的却错了是无限的，所以假期是弥补漏洞的好时机。其次，很多时候孩子把会的题做错了，归因为粗心，这很不科学。所谓粗心、掩盖的可能是该听的没听、该记的没记、该背的没背；可能是该分辨的相近知识没按要求对比记忆；可能是老师强调痕迹、不用草稿纸、爱跳步、手里写着这个心里却已经想着其他了。还有一些孩子只是用嘴背，而不是用手写，所以落到纸上就会出问题。这些都不是不良习惯导致的问题。因此，假期也是一个培养良好学习习惯的好时机。

2. 整理错题本。这个本既可以整理错题，也可以整理好题。首先，把错题整理起来反复做。这样既可以强化知识上的不足，同时还可以记住错题的原因避免再犯，比盲目大量做新题更有效。

义。其次，把好题整理起来，巧妙的构思、新颖的设计、挖得好的“坑”，都值得反复强化。

二、关于作息时间和亲子关系等方面的建议

能够支撑一个人在学习这条路上走得远的东西，永远不是知识，而是学习的兴趣、态度、习惯和方法甚至更多的非智力品质。假期的时间相对充裕，做这些正合适。

1. 和孩子一起正常作息。放假期间，一些家长会选择“随性”作息，但是一个不能在生活中自律的人很难在学习上自律。作为家长要给孩子做榜样，休息日也要规律起居。

2. 和孩子读同一本书。一方面，家长可以为孩子把关；另一方面，可以引导孩子品读文章，积累好词好句、学习写作方法、掌握词语的运用理解等。另外，家长和孩子探讨书中内容，既潜移默化地帮助孩子建立正确的三观，又有共同的话题，和谐了亲子关系。

3. 和孩子多聊天。家长和孩子经常聊天，既可以帮助孩子积累词汇量，又能给孩子带来爱、尊重和安全感。生长在有爱家庭里的孩子，其所拥有的健康心理会为他幸福人生赋能。

4. 和孩子一起锻炼身体。家长可以和孩子一起制订锻炼计划，每天记录数据，进行比赛。每一个提升的数据都会让我们有继续坚持的信心，每一个完成的计划都会让我们感受成就，每一个与家长比赛的结果都会再添家庭乐趣。

据《今晚报》作者：田莹

我与手机有个“约定”

爱是阳光，爱是流水，在家长和孩子之间不断流动，而且越流越多，最终汇成爱的海洋。而约定是堤坝，如果没有堤坝，家长对孩子的爱就成了溺爱，会让孩子受到伤害。近些年备受推崇的正面管教的教育方式，正是强调了和善而坚定的原则，约定是正面管教的重要内容，就像一个坚定的堤坝，维护着满满的爱。

现如今，父母对孩子使用手机这件事，往往都是非常焦虑的。实际上，家长不用把这件事当成洪水猛兽，觉得非常糟糕。要知道，人机互动的能力在未来的工作和生活中将会非常重要。我们可以在给孩子手机前，来个约定，让孩子参与到对计划的制订中来，让他有一定自主决定的权利。在达成约定的过程中，家长要尽量听取孩子的意见，千万不能把“约定”变成父母单方面的“命令”。

一、约法三章

家长可以和孩子制订一份手机使用守则。首先，要明确告诉孩子一个道理，即埋头看手机这件事，永远没有抬头看身边的世界、关心身边的人和事的重要，手机并不是我们生活的全部。其次，看手机需要限制时间，时间长短可以由家长和孩子商量后共同决定，注意不要在写作业、睡觉前玩手机。手机不能带到学校去，告诉孩子要学会和同学面对面交流，这是基本的生活技能。再次，如果这部手机让孩子的学习和生活变得一团糟，那么家长有权收回手机。

二、给予奖励

在制订手机约定时，家长可以和孩子一起计划达成约定后的奖励。要少说“不”，多说“可以”。比如：“如果你完成了约定，你可以做户外活动、制作美食”，孩子会朝着积极的方向努力，他完成目标的可能性就更大。很多孩子之所以沉迷于网络无法自拔，归根结底是父母的陪伴和沟通不够。有时孩子会情绪多变，他自己一个人生闷气或者跟家长耍脾气时，家长会觉得烦，怎么哄都不听，这时候就拿出了“大法宝”——手机。而孩子的手机多半就是这样染上的！父母可以积极安排一些与孩子互动的亲子活动。在手机使用这个约定上，用类似“做户外活动”“制作美食”这样的激励方法，还可以转移孩子对手机的注意力，一举多得！

三、以身作则

有些家长可能会说，我试过和孩子约定手机使用守则，但是没有用。那是因为孩子觉得这份守则只针对自己，太不公平了。建议家长要以身作则，和孩子约定好亲子活动的同时并付诸行动。陪孩子时，不玩手机，可以提前将手机静音，并且不让手机暴露在孩子眼前，比如使用手机管理盒，保证家长的陪伴是一心一意的，这样传达给孩子的是正面的反馈。高质量的陪伴，不仅仅是“在一起”，要在有限的亲子共处时间里，让陪伴有趣又高质，是需要家长努力的方向。约定，我们要和孩子一起遵守！

据《今晚报》作者：薛博雅

常见成语辨析

吃里爬外：受着这一方的好处，暗地里却为那一方尽力，做着对这一方不利的事。出处：老舍《四世同堂》五七：“谁都知道姓寇的是吃里爬外的混球儿。”近义词：卖国求荣。反义词：赤胆忠心。例：他吃里爬外，出卖朋友，落到今天这个下场，也是咎由自取。常用来责骂人。一般作谓语、定语。

持之以恒：持：坚持；之：代词，指所要保持、坚持的东西；恒：恒心。拿出恒心来加以坚持，即有恒心地坚持下去。出处：京剧《串龙珠》：“男勤耕女勤织各务其正，休荒嬉莫堕落持之。”近义词：锲而不舍。反义词：半途而废。例：要在写作上成功，就要作持之以恒的艰苦努力。主要用于形容

学习、锻炼以及其他可以持续进行的活动。一般作谓语、定语。“持之以恒”和“锲而不舍”都含有“有恒心，能坚持下去”的意思。区别在于：“持之以恒”偏重于“有恒心”；“锲而不舍”偏重于“不舍、不停顿、不休止”，是比喻性成语，色彩典雅。（未完待续）



十分钟考场

探班怀仁云春晚录制现场

春到仙境福自来，龙腾云兴更精彩！春晚，陪伴我们度过了每一年新春的温馨时光，也为荧幕前的观众们带来了难忘的佳节回忆。

今天，我们跟随《朔州日报》小记者怀仁站的老师们来到怀仁云春晚的录制现场，近距离见证演员们的精彩表演，我的心情十分激动。

刚一走进现场，浓郁的年味儿就呈现在眼前。在灯光和大屏幕背景的映衬下，春节热闹的气氛弥漫了整个会场。导演和工作人员各司其职，几位摄像师正在专注地调试着手里的机器。原来就是这些设备拍摄着舞台的每个角落，这样我们在电视上才能全方位地欣赏到精彩的节目。

我心里正疑惑主持人和演员都在哪里的时候，便看到了陆续到来的演员们，他们在讨论节目、有的在整理服装，还有的在练习表演动作……我鼓起勇气向一位阿姨走去，随后问道：“您今天表演的是什么节目？为这个节目排练多久了？”从阿姨的回答中，我知道了她们为了这个节目已经准备了一个多月了，都记不清排练了多少次了。是呀，我们看到的台上的热闹、精彩，而台下她们不知道付出了多少努力，让我感受到了“台上一分钟，台下十年功”。

就在我感慨万分之时，美妙的音乐在我耳边响起，这时，只见一位位漂亮的演员尽情地在台上表演着自己的节目，每一个动作都是那么到位，每一个表情都是那么真挚，使坐在台下的我不禁连连鼓掌为他们喝彩！回过神来，再看了看每一个节目而忙碌工作的人员身影，我明白了：正是有了他们的付出，才会在我们面前呈现出如此精彩的节目。

这次活动，我深刻体会到：一台精彩的节目背后需要无数人的辛勤付出。同时，我也对2024年怀仁云春晚充满了期待，相信它一定会给我们带来惊喜和感动，让我们一起期待吧。

怀仁市城镇第二小学三(8)班 武轩伊(本报小记者)



精妙绝伦的视觉盛宴

一谈起春节，我就特别开心，尤其喜欢一家人围坐在一起嗑着瓜子、吃着苹果，说说笑笑看春晚的情景。

今天，我们跟随《朔州日报》小记者怀仁站的老师们来到怀仁云春晚的录制现场，近距离见证演员们的精彩表演，我的心情别提多激动了。

刚一走进录制现场，在灯光和大屏幕背景的映衬下，春节热闹的气氛就已经弥漫在了空气里。只见导演和工作人员各司其职，几位摄像师正在专注地调试着手里的机器。哦！原来就是这些先进的设备拍摄着舞台的每个角落，才使得我们在电视上能全方位地欣赏到精彩的节目，太牛了！我心里正想着怎么没有演员呢，却听到背后有人在说笑，一转身便看到了身着艳丽服饰的叔叔阿姨，他们正有序地忙碌着，有的在整理服装、有的在化妆、有的在练习表演动作……我鼓起

勇气走到一位导演叔叔面前问道：“这些节目是从什么时候开始排练的，每天要排练多长时间呢？”叔叔笑笑说：“准备了一个多月了，排练的次数我也记不清了。”听到这句话，我的心里一震：原来台上的精彩节目，都是叔叔阿姨们在背后用辛劳和汗水换来的。这一刻，让我深深明白了“台上一分钟，台下十年功”的真正含义。

这时美妙的音乐响起来了，穿着各色漂亮表演服的演员们开始陆续登台表演。他们表演的每一个动作都那么生动，每一个表情都那么真挚。引得台下的小观众我们的小记者们连连鼓掌。

此时，我特别期待2024年怀仁云春晚的播出，相信它一定是一场精妙绝伦的视觉盛宴。

怀仁城镇第六小学二(3)班 丰 错骥(本报小记者)

走进怀仁云春晚录制现场

春节晚会上的歌曲、舞蹈、小品、相声等等总是那么令人难忘。那么，如此精彩的节目，到底是如何录制的呢？今天就让我带大家一探究竟。

星期日下午，我们跟随《朔州日报》小记者怀仁站的老师们来到怀仁云春晚的录制现场，近距离见证演员们的精彩表演，我开心极了。

刚走进录制现场，我就看见舞台正中央的大屏幕一片红彤彤的喜庆

景象，上面写着“2024年怀仁第四届云春晚暨怀仁市2024年春节联欢晚会”的字样，演员们正准备着录制节目，导演和许多工作人员都在有序地忙碌着。

采访活动开始了，我朝着一位穿着红裙子、头上系着红色纱巾的老奶奶走去问道：“您今天表演的是什么节目？这个节目的寓意是什么？”老奶奶笑眯眯地回答说：“这个节目叫《手拉手》，是

小记者园地

春晚陪伴着我们度过了无数个除夕夜，舞台上那一个个精彩的节目，令我们十分难忘。

今天，我们跟随《朔州日报》小记者怀仁站的老师们来到怀仁云春晚的录制现场。那一刻，我激动地简直能一蹦三尺高。

一走进录制现场，我就被眼前的一幕惊呆了。耀眼的灯光，硕大的屏幕，忙碌的人群，让我的目光不知道该往哪里去。

“咦，怎么没有演员呢？”就在我不解的时候，只见一群穿着各式各样的服装，画着不同妆容的演员们陆续从我身边经过。他们有的在练习动作、有的在练习唱腔、有的在与搭档对台词，还有的……我壮着胆子走向一位漂亮阿姨问道：“您表演的节目是从什么时候开始练习的？”她微笑着说：“我也记不清了，只知道是从去年12月初开始的。”“12月初！那不是一个多月了吗？一个多月反复练习一个节目，那得需要多大的毅力。”我心里想。

这时音乐响起来了，演员们依次开始上台表演。他们的动作是那样娴熟、唱腔是那样圆润、表情是那样到位。我们这些台下的小观众不由得欢呼雀跃。

相信他们的刻苦练习，一定会呈现给怀仁人民一场精彩的表演。让我们拭目以待——怀仁云春晚！

怀仁市第三实验小学二(9)班 门思羽(本报小记者)

段舞蹈，就是希望大家团结一心，手拉手，一起努力去创造我们美好的生活。”老奶奶的话语刚落，舞台上的音乐就响起来了。只见演员们纷纷登台，他们唱的是那么动听，舞者的动作是那么柔美，小品演员的表演是那么传神，我在台下看得目不转睛，连连鼓掌，为他们喝彩。

在这次活动中，我深刻体会到一场精彩的演出是背后无数人的辛勤付出，相信2024年怀仁云春晚一定会给我们带来惊喜和感动。

怀仁城镇第二小学二(5)班 杨冉(本报小记者)

那一次我玩得真高兴

你看，我们聚在一起干什么呢？你听，我们的声音多高兴，好像在做生意一样，到底在干什么呢？听我来讲讲吧。

原来我们开了个跳蚤市场，开始交易了，我大声喊：“走过路过，不要错过，玩具便宜卖了。”我终于看见一位顾客走过来了，赶忙拦住他说：“你要买我的物品吗？”顾客说：“多少钱？”我说：“十元。”顾客和我开始砍价：“反正你十元也卖不出去，不如五元卖我吧？”我无奈地说：“好吧。”让我觉得最便宜的是吴昊买的两辆玩具车，居然只要了12元，太赚了！

最后，大家都买到了自己想要的东西，也卖出了自己的物品，跳蚤市场在一片快乐和欢笑中结束了。

市六小三(3)班 耿睿

可爱的“金宝”

我家有一只可爱的小狗，名叫“金宝”。它是我们小区里颜色最黑的狗，之前，有人还问我，你们家的狗，那样黑，怎么还要有这个“金”字？其实，我非常喜欢“金宝”，虽然，它外表黑，但是对我来说，它就像金子一样珍贵。

每天，我放学一回家，它就会匆匆地冲到我面前，用它那毛茸茸的尾巴在我鼻子上挠来挠去。它的小尾巴很是灵活，有时候能打成一个我们用的删除记号。“金宝”最爱吃的就是肉了。上次，我在吃肉的时候，不小心把一粒肉渣子掉在了空中，“金宝”眼疾手快，一下子就发现了，一个空中跳跃，样子还真像一个跳高运动员。

“金宝”还是一个优秀的跑步健将，当我把木棍扔出去时，它快步如飞，脚上像装了风火轮，刹那间，木棍就被叼了回来。我家“金宝”还很搞笑，又好玩，等我一告诉你。

市六小三(3)班 张涛麟 指导老师：王艳玲

小记者养成记

1月14日，在浓厚的新年氛围中，由尚艺农场主办、《朔州日报》小记者站协办的少儿网络春晚正式演出。舞台上，我市多家知名机构的小演员们为大家带来了丰富多彩的文艺表演，充分展示了新时代少年的新气象新风貌。同时，我们小记者也受邀对参与网络春晚的各个机构的小演员们进行采访。

舞台上的小演员们激情澎湃，后台的小记者们蓄势待发。待表演开始，采访活动正式拉开序幕。小记者

们就演出节目、表演心得、日常训练、新年祝福等方面对参演的演员进行采访，充分发挥职业素养，让整个采访现场融洽且活泼。

本次采访活动提升了小记者们的观察采访能力，深刻体验到了作为一名记者，身上所承担的责任和意义，认识到了自己的价值所在。从不敢采访到自信大方，这是一次成长，一次历练，相信每次活动，都能让小记者们有所成长，找到目标。

——编者

我是一名小记者

很多小演员，那些小演员们像小仙女一样美丽动人，神采飞扬地回答着我们的各种问题，而我们也不甘示弱一遍又一遍采访着不同的小演员们。我们从一开始不敢开口到最后争先恐后去采访，让我从中感受到了采访的快乐，当小记者的荣幸。

我们还观看了小演员们的精彩演出，他们欢声笑语，手舞足蹈，各式各样的舞台场景让我大饱眼福，今天真是充实又开心的一天。

市实验小学四(2)班 王天娇(本报小记者)

快乐的一天

今天，我们《朔州日报》小记者满怀期待地来到桑干河文旅新天地，老师说，这儿要录制“少儿网络春晚”，我们小记者要去采访。

一进门，我就闻到了书香味。于是，我跑过去立马借了一本书。可惜的是还没看完第一集老师就让集合了。我们去了演出现场，一进去就看到一群小演员在排练，看着他们那熟练的动作，我们不由地被震惊了。接着，我们又出去采访其他小演员们，整

有意义的采访活动

今天下午，伴随着刺骨的寒风，我不情愿地跟随《朔州日报》小记者站的老师来到桑干河文旅新天地，参加“小记者养成记”社会实践活动。

来到活动地点，那里正在举办少儿网络春晚。刚开始，老师让我们去采访，我们都像蔫了的花儿一样，谁都不敢上前去，正当我们都要放弃时，在老师的鼓励下，小记者们争先恐后地去采访，我也不甘示弱。我们采访的问题各不相同，但我们最后都有一个共同的话题，那就是新年祝福。我采访的一个小弟弟也祝我天天开心，万事如意。听了这话，我的心里比灌了蜜还甜。我们还去看了现场演出，小演员们可谓是八仙过海各显神通。而且通过采访我才知真是“台上一分钟，台下十年功”。

今天可谓是我大开眼界，看到了很多没见过的节目，开始不情愿的我，现在是心花怒放、不亦乐乎！

市七小三(5)班 郝好(本报小记者)