

防溺水安全教育时刻不松懈

不准私自下水游泳

警示教育

暑假来临，随着气温升高，外出游泳、野外戏水的人增多，溺水事故进入高发期，这些防溺水常识，家长、孩子必须要知道。

牢记防溺水措施“六不准”

1. 不准私自下水游泳。
2. 不准擅自与他人结伴游泳。
3. 不准在无家长或老师带队的情况下游泳。
4. 不准到不熟悉的水域游泳。
5. 不准到无安全设施、无救护人员的水域游泳。
6. 不准不会水性的学生擅自下水施救。

如何预防溺水

文物鉴赏

清乾隆 乾隆款 黄地粉彩开光 山水图双连瓶

瓶体以双身半体瓶相联，洗口，束颈，溜肩，圆鼓腹，下腹内收，圈足微外撇。内施松石绿釉，外壁黄地彩绘勾莲图，正反两面各有一圆形开光，内绘青绿山水图，空白处墨彩隶书乾隆御制诗《题唐岱仿古十二帧》中诗句，“阁跨明波映水红开窗不断芰荷风”（原诗见《御制乐善堂全集定本》卷二十八）。底施松石绿釉，中心处白釉红彩书“大清乾隆年制”六字篆书款。

双连瓶是从唐宋时期的双鱼瓶发展而来，以乾隆时期品种最为丰富，有珐琅彩、粉彩、白釉器等，制作精美，是宫廷陈设瓷中精品之作。



如何让孩子爱上吃蔬菜？

蔬菜在孩子们的眼里仿佛是“洪水猛兽”，吃菜这件事也成了困扰家长们的大问题。是什么原因让孩子吃蔬菜这么难呢？孩子对于味道的感受更加敏感，所以更容易接受香喷喷的肉类以及酸酸甜甜的水果，而对于味道寡淡甚至有一丝苦涩的蔬菜，会本能地排斥或拒绝。

如何才能爱上蔬菜？

孩子口味形成的第一个关键期始于“胎教”。孕16周开始，胎儿就可以在吞咽羊水的过程中感受“味道”了。因此，若想拓宽生后孩子的食物谱系，妈妈在孕期就要做到食物均衡，不偏食、不挑食的榜样此时就要树立了。

从开始添加辅食到2岁左右，是第二

个味觉关键期。这个时期的孩子通常不会对食物产生强烈的抵触或厌恶，家长要把握好“蔬菜优先原则”，不断尝试、长期坚持，大多可以让孩子逐渐爱上蔬菜。

蔬菜的添加量应由少到多，哪怕孩子只吃了一小口，家长也应给予强烈的肯定。积极正面地回应与鼓励往往可以激发孩子的进食能力，让孩子在顺应喂养的基础上，最终养成规律进餐的好习惯。

此外，家长还应做到“三不”：不强迫进食，不频繁进食（建议每天安排3次正餐，2~3次加餐），尽量不进食甜食。

“战略和战术”来帮忙

2~6岁，也就是学龄前期，随着孩子自主能力、自我认知的提高，更容易出现挑食、偏食的情况。家长们不要过于焦虑，下面教大家一些小妙招，帮助孩子们安全平稳地度过“挑食期”。

首先，家长可以通过烹调、摆盘改善蔬菜的外形、口味，让蔬菜隐身、变身，吸

引孩子的注意力，引导孩子去尝试。

其次，除了好看的皮囊，还要给蔬菜注入有趣的灵魂。我们可以给孩子们讲述蔬菜“百家姓”——洋葱、洋芋从海上来？番茄、番薯为什么都姓“番”？胡萝卜、胡椒是不是“一家人”？当然，还可以用许多有趣的故事绘本吸引他们的注意力，当蔬菜有了可爱的形象，就可以激发出孩子无限的兴趣。当孩子愿意去听、去想，他们也就更容易去尝试了。

最后，家长可以和孩子一同设计每周食谱，学会科学搭配。比如可以带着孩子打造阳台上的蔬菜阳光房，观察记录种子生根、发芽、结果的不易。有机会时和孩子到田间地头采摘应季蔬果，感受收获的快乐。对大些的孩子，家长可以让他们学会简单的烹饪技能，体会百味人生的真谛。

好习惯的养成并非一朝一夕，陪伴才是解开心结的“金钥匙”。让我们和孩子们一起从拥抱蔬菜开始，拥抱幸福美好的生活吧！

中华文化专词

先英朗练

光彩闪耀于凝练明了的文字之间。陈子昂（659—700）认为文字凝练明了即可使文章光彩闪耀，因此他极力反对过度铺陈和反复修饰。他认为过度铺陈和反复修饰会淹没兴寄，而主旨不突出就不可能显出文章的风骨。这与他强调兴寄、风骨的观点是一致的，表明他倡导刚健明朗之美，反对绮靡纤弱的文风。

例句：

◎士龙朗练，以识检乱，故能布采鲜净，敏于短篇。（刘勰《文心雕龙·才略》）

陆云文思清晰而文辞精练，用自己的识见来检视纷乱的事实与现象，因而能够鲜明干净地安排文字，擅长写作篇幅短小的文章。

◎一昨于解（xi è）三处，见明公《咏孤桐篇》，骨气端翔，音情顿挫，光英朗练，有金石声。（陈子昂《修竹篇》）

前些日子在解三那里，见到您所写的《咏孤桐篇》，内容刚直而气势飞扬，音调铿锵而有起伏变化，文采闪耀而又明白简练，读着像是听敲击钟磬的声音。

◎又知诗人穷而后工，然诗语朗练无衰气，如季札者听，亦有以知君之晚节也。（苏轼《答钱济明三首·一》）

又知诗人在困境时才会工于诗，您的诗文辞明朗简练，没有衰颓之气，如果被季札那样的人听到，就能了解您的晚年气节。

天下无 生而贵者

天下没有生来就尊贵的人。这是儒家经典《礼记》提出的一个命题。这个命题的实质是为了培养王公贵族子弟的品德，即不要让他们因自己出身尊贵而骄傲；而要让他们有一个由低到高努力成长的过程，使其体会到尊贵的依据不在于出身，而在于德行。在古代中国历史语境中，这个命题亦有其积极的一面，即包含着对于出身决定论的否定以及在人格上人人平等的观念，犹言上天不生人上之人，亦不生人下之人。

引例：

◎天子之元子，士也。天下无生而贵者也。继世以立诸侯，象贤也。（《礼记·郊特性》）

天子的嫡长子亦只是个士。这说明天下没有生来就尊贵的人。让诸侯的子孙继位为诸侯，这是为了尊重其先人的功德。

◎无生而贵，皆由下升也。明人有贤行著德，乃得贵之。（杜佑《通典·礼十六·皇太子冠》）

没有人生来就尊贵，都是自下而上一步步升上来的。这表明人有了美善突出的德行，才变得尊贵。