

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,“阁跨明泼映水红开窗不断菱荷风”(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。

家长或看护人,决不能将儿童单独留在浴缸、浴盆或开放的水源边。家长与儿童的距离要伸手可及,专心看管,不能疏忽。以下8要点,家长们要牢记。

- 1.不要私自下水游泳,家长时刻看护。
- 2.坚持让孩子穿高质量的浮身物。
- 3.要求孩子下水前活动身体,避免出现抽筋等现象。
- 4.在水中不要喂孩子吃东西,有可能

被呛住。

- 5.教育孩子不在水中互相嬉闹,防止呛水窒息。
- 6.教孩子学习游泳,并学习心肺复苏等技能。
- 7.不到不熟悉、无安全设施、无救援人员的水域游泳。
- 8.不熟悉水性、水下情况不明时,不要擅自下水施救。



中华文化专词

光英朗练

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,使其领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人生而平等的观念,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·郊特牲》)

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,都是自下而一步步升上来的。这表明明人有了美善突出的德行,才变得尊贵。

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欲望,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讲蔬菜“百家姓”——洋葱、洋葱从海上来?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!

生活知识