

## 化作光明烛

高一(17)班 徐 森

我愿化作那光明烛,给你送来寒冷中的温暖和黑暗中的光明。

“乐牺牲吾身与汝身之福利,为天下人谋永福。”你能体会到林觉民与妻子诀别时的悲壮吗?“各国变法,无不从流血而成,若无变法而流血者,此国所以不昌也;有之,请嗣同开始。”你能体会到谭嗣同说这番话的苦心吗?“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐。”你知道范仲淹当时的豪情壮志吗?“牺牲我一个,幸福千万人。”你知道无数革命者的胸怀有多宽广吗?

伟人们一桩桩、一件件为国捐躯的事迹,都深深地感动着我。暂且抛开那些伟人们不说,在现实生活中也有很多的“伟人”,也许,他们比不上在史书记载的“屈原、岳飞、毛泽东”……这些历史伟人,但他们依然感动了我们,感动了这个世界。

2015年8月12日,这一天是一个灾难日,一场天津塘沽爆炸事件,让前来的消防官兵不惜用自己的生命来救火。当所有人往外跑时,而他们却在往里面冲!他们被称为“最美的逆行者”。爆炸事故发生后,导致多少人死亡!其中就有12名消防员牺牲。然而进入火场的消防员大部分是“90后”,还有三个是“拜了把子的”兄弟,他们最大的是22岁,其他两个刚满21岁。一名消防员在赶赴火场前给朋友发了一条信息“如果我回不来了,我爸就是你爸,记得给我妈上坟。”

他们很普通,和我们一样:有朋友,有亲人,也有家人,不过不同的是,他们有警帽,警帽上有警徽,警徽上有国徽。所以他们才会把家人的担忧和人民的生命一肩担起,他们捐躯赴国,浓浓的战友情,催人泪下。他们感动了我们,感动了全世界。

一个高三学生,正在高考冲刺阶段,选择了赴京去捐献造血干细胞,救素不相识的白血病患者,有网友说:“时代的楷模张文驰,人性的高考,你得了满分。”也有网友说:“高三学生为挽救患者生命而主动放弃为高考准备的时间,千里迢迢来到北京奉献爱心,这值得点赞。”对于这些论言,张文驰只有两句话:“救人比高考更要,救人的事没什么好犹豫的。”“如果因为高考耽误了患者治疗,我会后悔。”

功课落了可以再补,而生命只有一次。在个人的“利”与做人的“义”之间,他毫不犹豫地选择了后者。他感动了我,感动了这全世界。

我愿化作消防员,化作张文驰,化作那光明烛,给你带来寒冷中的温暖和黑暗中的光明。

指导老师:王金桥



水粉花卉《花与果》 王琼老师作品



创意素描《老虎头》 高二(19)班 董子卉 袁 森 指导老师



工笔画《牡丹》 杨智老师作品



素描头像《他》 柴立清老师作品



创意素描《动物王国》 高二(20)班 何方止 余显云 指导老师



水粉静物《水果与陶罐》 左玲媚老师作品



素描《树根》 高二(22)班 陈舒平 叶绍涛 指导老师



动漫《阴阳师》 高二(19)班 阮再玲 余显云 指导老师

## 艺林觅芳

第9期 2018年5月31日

只要你足够努力,就会迎来新生的那一刻。

——题 记

早晨4点登上山顶,等待一轮新日的诞生。等待永远是艰难而漫长的,我在并不明媚的微光中,在浓厚的雾气中向远处紧盯着,担心我一眨眼,那太阳便一下子升到头顶上了。

我的眼皮越来越重,山间的云雾也缭绕起来,我下意识裹紧自己,四周静悄悄的,孤独到只有我自己。我想找些事来打发时间,但我哪也不能去,我能做的,只有等待和思考。山脚下已点起盏盏明灯,那是忙碌的灯火,有厨房里的饭菜香,有汽车的鸣笛还有催促早起的声音……

我在等待中想象着每个灯火后面的故事,想起每天早上比我早起为我准备好一切的妈妈,还有学业上的一些烦恼。突然,我的眼前亮了起来。

那是一颗热忱勇敢的心——太阳,它在我们的黑暗中不断积蓄着力量,在大雾的升腾中一点一点向我靠近,它也在忍受孤独,但它是主动的,它一直在为自己的新生努力,不懈的向自己的目标靠近。

终于,天边出现了一圈光晕,它是嫩黄的,不是金色的,哦不,它又在变化,变成了火红的圆晕。

接着,一个小脑袋冒了出来,云朵儿见了这鲜活的生命,欢喜得红了两颊。大地上的万物都渐渐

拿起了红旗子,指引着害羞的孩子向前爬着。

孩子现出了它的真容,土地、湖泊、山川、河流、树木、花草、飞鸟、游鱼,所有的生命都在为它高兴,朝霞也被上了鲜艳多彩的头巾,伴着新日翩翩起舞。

我欣赏着这神奇美妙的景色,心也被新日染红,醉在了这一片活力中。

新日托住了我的心,将我举起,在空中旋转,它在感谢万物对它的欢迎,它鼓励我,告诉我它珍藏在心底的秘密,它在向烈日蜕变,它就要奉献出自己的力量,结束它青涩的青春。

我明白了,太阳在不为人知的黑暗和孤独中积蓄能量,它不知疲倦地向地平线靠近,它从不言弃,因为它明白生命的真谛——只要你足够努力,你就会迎来你新生的那一刻。

大自然是最好的老师,我走下山去,心中刻下了这一轮新日,也记下了新日在我耳边的私语……

指导老师:黄 菊

团结是一种力量,是一种精神,也是一种美德。

星期天,我坐在公园的石椅上呼吸新鲜空气。突然一只蚂蚁爬了过来,只见它爬到了一只大青虫旁边,用头拱了拱青虫,大青虫虽然已奄奄一息,但仍拼命地蠕动,不想成为蚂蚁的美食。蚂蚁试图用他的身子拱了拱青虫,青虫还是纹丝不动,还在挣扎。蚂蚁爬走了,我想:“这只蚂蚁真是自不量力,明知道搬不动,还要搬,现在肯定去找别的食物了。”

不一会儿,那只蚂蚁居然又回来了,它的身后是一群蚂蚁。原来那只蚂蚁是“侦察兵”,只要一有大的食物,就会入巢寻找同伴。这只蚂蚁转身,用触角指了指那一群蚂蚁,又转身指了指大青虫。蚂蚁队伍就奔向了大青虫,拉的拉,撕的撕,咬的咬,一派热闹景象。大青虫受不住折磨,终于断了气。蚂蚁各自咬住青虫的一端,奋力向洞口爬,我仿佛听见“指挥官”喊着响亮的口号,其他蚂蚁则努力向前爬。我不禁想:“如此弱小的生命,居然能顶起如此大的青虫,真是太厉害了!”

蚂蚁虽小,但它不屈不挠、团结互助的精神却值得我们学习。

指导老师:汪梦迪

## 夏季健康常识

一、夏季失水多,应多喝水

喝多点水,而且是温水比较好,每天要喝七八杯白开水。身体要随时保持水分和补充水分,水在人体内起着至关重要的作明,维持着人体正常的生理功能。水是人体不可缺少的重要组成部分,器官、肌肉、血液、头发、骨骼、牙齿都含有水分,夏季失水会比较多,若不及时补水就会严重影响健康,易使皮肤干燥、皱纹增多,加速人体衰老。另外矿泉水、冷茶、牛奶、苹果汁是理想的解渴饮料。

### 二、应时起居

夏季则宜晚睡早起,中午尽可能午睡。切记不能在楼道、屋檐下或通风口的阴凉处久坐、久卧、久睡。更不宜久用电风扇,因夏令暑热外蒸,汗液大泄,毛孔大开,易受风寒侵袭,吹的时间过久可能会引起头痛、腰肌劳损、面部麻痹或肌肉酸痛等。

### 三、保健要“养阳”

《黄帝内经·素问·四气调神大论》说:“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实。夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应、养生之道也。”炎热夏季,很多人会患空调病,人们白天夜里都开着空调,室内外温差可以达到十几度,加上大量食用冰品冷饮,肯定会伤阳气。因此,要注意居住环境不要过于潮湿,不要过多吃冰冻及凉食,夜间空调的温度不要开得太低,最好在26度以上,不要在露天及阴冷的地方过夜。

四、饮食清补,多吃“苦”

在饮食滋补方面,热天以清补、健脾、祛暑化湿为原则。肥甘厚味及燥热之品不宜食用,而应选择具有清淡滋阴功效的食品。

甘凉清润的食物:小麦、高粱、青稞、豆腐、白扁豆、黑芝麻、马铃薯、白菜、莴苣、龙须菜、菠菜、冬瓜、西瓜等。健脾养胃、滋阴补气的食物:菠菜、藕、茭白、西红柿、胡萝卜、鸡蛋、苹果、牛奶、葡萄、莲子、桑椹、蛤蜊、鹅肉、青鱼、鲫鱼、鲢鱼、大麦粉等。

祛暑利湿、清热解暑的食物:蚕豆、赤小豆、黄豆、生萝卜、茄子、白菜、芹菜、荸荠、薏苡仁、菜瓜、西瓜、冬瓜、丝瓜、黄瓜、甜瓜、苦瓜、菊花、荷叶、茶水等。

苦味食品中所含有的生物碱具有消暑清热、促进血液循环、舒张



主办:霍山文峰学校 地址:霍山县经济开发区 电话:0564-3900001 网址:www.hswfxx.cn

## 安徽文峰教育集团六安新世纪学校隆重揭牌



安徽省社会学会教育专委会主任梁秀仓,中国人民解放军国防科技大学教授、博士生导师宋建国,六安一中纪委书记陈思望,六安二中副校长李守宏、舒城三中学校长吴明松、六安市新华书店副总经理刘成斌、裕安区民办教育协会会长唐振太、裕安区分路口镇人大主任孟庆文、安徽文峰教育集团董事长余海波、新世纪学校董事长张萍,及各界兄弟办学校负责人出席仪式。

新世纪学校领导班子及全体师生,与中国教育电视台、六安电视台、皖西日报、六安新周报、凤凰安徽、安徽科技报、合肥在线、六网论坛、霍山微生活等十余家媒体,共同见证了六安新世纪学校发展历程的这一重要时刻。

上午9:18,庆典正式开始。安徽文峰教育集团总校长刘彬致欢迎词。他首先代表文峰教育集团,向各位领导和来宾的到来表示热烈的欢迎,向关心支持新世纪学校发展的各级领导表示衷心的感谢,向学校领导班子和全体教职员工致以亲切的慰问。刘彬强调,今天的揭牌仪式是新世纪发展史上一个重要的里程碑,也标志着新世

## 深圳爱心人士叶荣祖来我校捐资助学

(本报讯) 孟夏之日,万物并秀。5月15日下午,来自深圳的著名企业家、爱心人士叶荣祖、马俊超一行七人来我校捐资助学,捐助仪式在我校大礼堂隆重举行。县教育局党组成员李名泉、霍山文峰学校校长吴允富、高中部党支部书记项学著出席捐助仪式。我校一百名受助学生及七、八年级3000余名师生参加了活动。小学部副校长王广洲担任主持。

李名泉致欢迎辞。他首先代表县教育局向叶荣祖先生一行的到来表示热烈欢迎,对其无私捐助表示诚挚的感谢,简要介绍了霍山县教育工作的现状和成绩,以及文峰学校关爱留守儿童、落实关爱政策的具体措施和显著成效。

叶荣祖对文峰学校美丽的校园、规范的管理、优良的校风、深厚的人文,以及和谐融洽的氛围赞叹不已,并以自己的贫寒出身为例,鼓励受助学生要“穷且益坚,不坠青云之志。”只有珍惜学习机会,发愤图强,将来才能报效祖国、回馈社会,为自己的人生画卷留下璀璨的一笔。马俊超表达了对文峰学校的深刻印象和美好祝福。

一百名受助学生依次上台接受每人800元的现场资助。少先队员为爱心人士敬献了美丽的鲜花。美术俱乐部的孩子们将自己亲手制作的精美剪纸作品一一馈赠给爱心人士,以示答谢。全场一次次地响起热烈的掌声。

受助学生夏学义代表一百名受助的学生发言,感谢爱心人士慷慨解囊,表示一定会把这份沉甸甸的关爱铭记在心,并化作奋进的动力,不畏困难,努力学习,将来用优异的成绩回

(本报讯) 鲜花簇放,麦气盈香。

5月28日,安徽文峰教育集团六安新世纪学校揭牌仪式在新世纪学校操场上隆重举行。中国民办教育协会中小学专委会副理事长、安徽省民办教育协会副会长朱志明,

安徽省社会学会教育专委会主任梁秀仓,中国人民解放军国防科技大学教授、博士生导师宋建国,六安一中纪委书记陈思望,六安二中副校长李守宏、舒城三中学校长吴明松、六安市新华书店副总经理刘成斌、裕安区民办教育协会会长唐振太、裕安区分路口镇人大主任孟庆文、安徽文峰教育集团董事长余海波、新世纪学校董事长张萍,及各界兄弟办学校负责人出席仪式。

上午9:18,庆典正式开始。安徽文峰教育集团总校长刘彬致欢迎词。他首先代表文峰教育集团,向各位领导和来宾的到来表示热烈的欢迎,向关心支持新世纪学校发展的各级领导表示衷心的感谢,向学校领导班子和全体教职员工致以亲切的慰问。刘彬强调,今天的揭牌仪式是新世纪发展史上一个重要的里程碑,也标志着新世

## 深圳爱心人士叶荣祖来我校捐资助学

(本报讯) 孟夏之日,万物并秀。5月15日下午,来自深圳的著名企业家、爱心人士叶荣祖、马俊超一行七人来我校捐资助学,捐助仪式在我校大礼堂隆重举行。县教育局党组成员李名泉、霍山文峰学校校长吴允富、高中部党支部书记项学著出席捐助仪式。我校一百名受助学生及七、八年级3000余名师生参加了活动。小学部副校长王广洲担任主持。

李名泉致欢迎辞。他首先代表县教育局向叶荣祖先生一行的到来表示热烈欢迎,对其无私捐助表示诚挚的感谢,简要介绍了霍山县教育工作的现状和成绩,以及文峰学校关爱留守儿童、落实关爱政策的具体措施和显著成效。

叶荣祖对文峰学校美丽的校园、规范的管理、优良的校风、深厚的人文,以及和谐融洽的氛围赞叹不已,并以自己的贫寒出身为例,鼓励受助学生要“穷且益坚,不坠青云之志。”只有珍惜学习机会,发愤图强,将来才能报效祖国、回馈社会,为自己的人生画卷留下璀璨的一笔。马俊超表达了对文峰学校的深刻印象和美好祝福。

一百名受助学生依次上台接受每人800元的现场资助。少先队员为爱心人士敬献了美丽的鲜花。美术俱乐部的孩子们将自己亲手制作的精美剪纸作品一一馈赠给爱心人士,以示答谢。全场一次次地响起热烈的掌声。

受助学生夏学义代表一百名受助的学生发言,感谢爱心人士慷慨解囊,表示一定会把这份沉甸甸的关爱铭记在心,并化作奋进的动力,不畏困难,努力学习,将来用优异的成绩回

纪进入了一个崭新的发展阶段。今后,新世纪作为安徽文峰教育集团的新的成员,要与霍山文峰学校加强交流、紧密合作、共谋发展。

裕安区民办教育协会会长唐振太在发言中指出,六安新世纪学校要在安徽文峰教育集团的正确引领下,学习和吸纳霍山文峰学校先进的办学经验和管理模式,不断地发展壮大,促进裕安的教育改革,成为裕安区教育事业发展的新增长点。今后,两校要优势互补,努力探索民办教育改革创新的新思路、新模式和新途径,为地方经济发展、社会进步做出新的更大的贡献。

安徽省民办教育协会副会长朱志明作重要讲话。他希望霍山文峰学校和六安新世纪学校以今天的联合办学为新起点,加强学校的党组织建设,全面贯彻党的教育方针,秉承优良的校风学风,积极推进教育教学改革创新,不断提高教学质量和办学水平,打造名校品牌,努力把两校建设成为全省民办教育的样板、人才辈出的摇篮和崇实创新的典范。同时,省民办教育协会将一如既往地支持两校的改革发展,全力做好各项指导和服务工作。

在欢悦喜庆的氛围中,舒城三中学校长吴明松宣读了热情洋溢的贺信。上午10:00,朱志明、梁秀仓、唐振太、孟庆文、余海波、张萍共同揭牌。一时间礼炮齐鸣,烟花齐放、掌声雷动、乐声荡漾,整个活动现场沸腾成一片欢乐的海洋。

随后,霍山文峰学校与六安新世纪学校的师生们共同带来了一场华美大气,精彩绝伦的文艺演出,为庆典活动画上完美的句号。

六安新世纪学校位于六安市裕安区分路口镇,是一所涵盖小学、初中、高中的十二年一贯制,寄宿制与接送走读制相结合的现代化民办学校,占地面积100亩,建筑面积4万多平米,总投资1.5亿元。新世纪的加盟为安徽文峰教育集团的发展注入了新鲜的血液,增添了蓬勃的活力,安徽文峰教育集团定会不忘初心,不负重望,团结进取,努力拼搏,奋力书写安徽民办教育的铿锵篇章!

(李德红)

(本报讯) 为了庆祝“六一”儿童节,丰富师生的校园文化生活,充分展现师生的聪明才智和艺术才能,5月29日,我校小学部成功举办“小小绘画家 画出心中的梦想”现场绘画展示活动。

此次活动无论是作品种类、主题挑选,还是排放的顺序、布局,都凝聚了老师的心血。孩子们的作品色彩丰富、艳丽的蜡笔画,有用黑色记号笔勾勒轮廓、用彩色笔填色的画,有笔墨淡雅的国画。

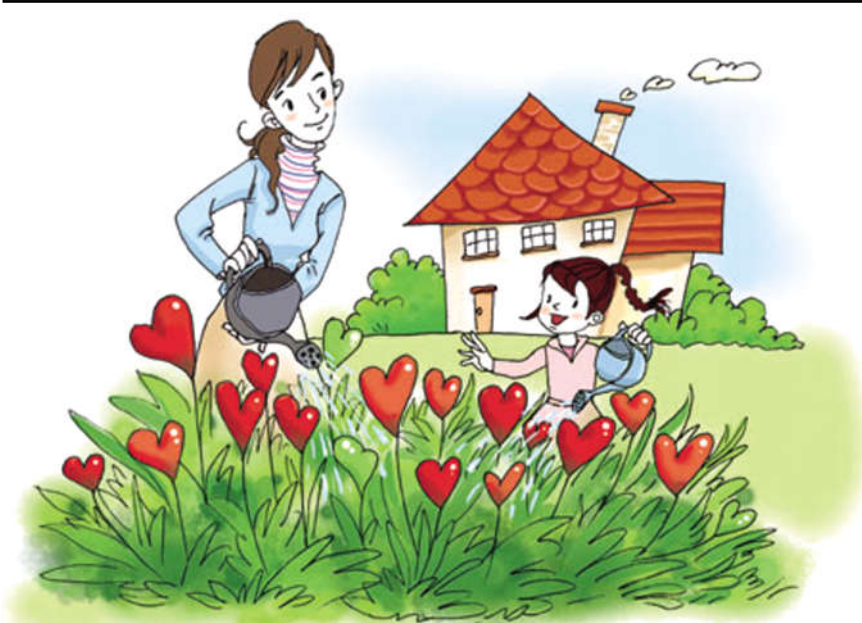
孩子们作画的工具不仅限于笔和纸,他们利用生活中常见的石头、草帽、一次性餐盘、京剧脸谱等充满新奇感的物品进行创作,感受绘画过程带来的美妙体验。

现场绘画结束后,一件件精美的作品在各班级“竞拍出售”,在班主任老师的主持下,孩子们自由组成团队,用唱歌、对诗、跳舞等才艺表演作为竞拍的“筹码”,尽己所能各显身手,拍得心仪的作品。本次活动激发了孩子的想象力与创造力,让孩子们学会“感受美、欣赏美、表现美、创造美”,学会从不同的角度观察事物、独立思考、大胆想象、自由发挥,将创意融在绘画中,又跳出绘画来创意。孩子们度过一个意义非凡的“六一”。

(杜 鹃)



## 小学部的孩子们用彩笔「画出心中的梦想」



新课程标准要求着重培养儿童的创造力,但创造力从哪里来?在学校教育中如何培养儿童的创造力一直困扰着许多教育工作者。

#### 一、一个概念

对于狗熊来说,采蜜只是一种日常事务,而驾驶摩托车却是一种“创造”;对于山雀来说,捕食林中的青虫是一种日常事务,而能喝到瓶中的牛奶则是一种“创造”。如果我们延伸下去,就不难理解,人的创造活动应该是发生在人的日常事务活动以外的地方,这个地方就是有利于人们进行创造的独特的个人的“心理空间”。没有这样一个心理空间,创造也就无从发生。如果只是生活在森林当中,狗熊和山雀也就很难出现什么创造性的行为。对于创造力的发展来说,学校教育的一个无形的缺陷就是它过多地占据了孩子们的这种个人的心理空间。

孩子在学校中的“日常事务”是什么?当然是学习,更准确地说是掌握书本上的东西。事实上,孩子们的头脑除了学习书本上的东西以外,还有着无穷的剩余空间可以开发。这些心理空间不能被开发出来的条件是孩子有没有

## 教海拾贝

第9期 2018年5月31日

# 多给孩子“心理空间”

◎ 小学部 曹小芳

### 二、一个例子

我有一学生,在班上一直成绩平平,其他方面也不突出,但了解他的人都知到,他小时候是个很有天赋的孩子,以前曾教过他的老师谈起他无不叹息,都说一棵“好苗子”现在却变得没有一点生机,销声匿迹了。原来他从小就喜欢画画,三岁时常用树枝在地上画爷爷、奶奶的模样,而且还很像,他爸爸妈妈都是农村的,没什么文化,知道后认为这样不吉利,就不准他画,上学后他绘画才能凸现出来,看过他画的老师都称赞他小小年纪画得这么好,今后定能在画画方面有所成就,但家人却认为孩子应该把学习放在第一位,别的都不重要。每次他放学回家只要拿起笔画画,家人发现后就把他画的东西撕掉,并要求他只准学课本知识,不听就得挨打。就这样他自己感兴趣的事不敢做,变得很消极,学习的积极性也在慢慢降低,成绩直线下降。这不由让人想起《伤仲永》。

### 三、两点建议

既然如此,那我们在学校教育中应该怎样给孩子“心理空间”,培养儿童的创造力呢?首先,作为教师,我们没有办法也没有必要去改变现有的学校教育的状况,但从孩子的未来发展考虑,我们也不妨做一些补偿的事情。在孩子入学以后,保留孩子在家里的那一个属于他自己的小小活动空间。很多家长在孩子进入小学、初中或高中的时候,总要对孩子告诫一番,要求他们改变自己以适应学校里的学习生活。这些要求固然不错,但却容易使孩子失去属于他个人的

心理空间。这一点我们要和家长说清楚,孩子的习惯只要是正常、合理的,尽量不要劝其改正。在生活当中,我们发现有这样一种有趣的现象:很多学习优秀且具有发展潜力的孩子,多多少少总保持着一些与他年龄不太相称的习惯与爱好,比如喜欢和那些年龄小于自己的孩子一起玩耍。这是不是他们力图保持自己过去的个人心理空间的一种倾向呢?如果孩子没有把心思全部用在学习上,你应该关心一下,他是不是在干自己喜爱的事情。听话的孩子容易受到家长和老师态度的影响,集中精力去学习功课;而那些独立性比较强的孩子却不一定会这样做。其结果可能是他们的学习成绩不尽如人意。如果他们在自己所喜爱的事情上做得比别的孩子更加出色,就应该得到父母的鼓励。

其次,对孩子进行一些美的熏陶。我们没有办法去证明人们的审美活动与创造性活动之间的那种紧密联系,但是经验和体会却能够回答这样的问题,从达芬奇、达尔文到爱因斯坦、钱学森,他们都就审美人格、对科学人格的影响问题进行过反复的说明。对孩子进行创造性的科学训练如果离开了艺术的途径,就好像在培养人健全的大脑时只注意到了其中的一半。在家庭当中对孩子进行审美熏陶,应该注意引导他们体验美的和谐与深刻,诱发他们个性中独特的节律,而不应该过分关心他们创造出了多少作品。

总之,要适当地多给孩子“心理空间”,让孩子像一只快乐的小鸟,在自由的天地里探索、翱翔,让他们挣脱怀抱,扬起风帆,越飞越高!

件,可是课件一改,课就势必会变化,临时的变动常常还不如不动。之前做了一个课件,孩子们上课时很兴奋,难道现在的课程没有多媒体就不是一堂好课了吗?其实并不是,我只是觉得可以花更多的时间在我的课堂上,在我的语言上。一节好课,并不一定要很华丽,朴实有时候也是一种美。最近在反思自己的课堂,平淡是一种的,但是在二年级的孩子中,慢慢训练起来的视谱,我想会是他们一生受用的。音乐其实真的并不难,放轻松,我们都可以做得很好。



血管等药理作用。热天适当吃些苦味食品,不仅能清心除烦、醒脑提神,且可增进食欲、健脾利胃。苦瓜,取其未熟嫩果作蔬菜,成熟果瓤可生食,既可凉拌又能肉炒、烧瓜,清嫩爽口,别具风味。苦瓜具有增进食欲、助消化、除热邪、解疲乏、清心明目等作用。此外,苦菜、茶叶、咖啡等苦味食品亦可酌情选用。应注意的是,食用苦味食品不宜过量,否则可能引起恶心、呕吐等症状。

#### 五、补充盐分、钾和维生素

暑天出汗多,随汗液流失的钾离子也比较多,由此造成的低血钾现象,会引起人体倦怠无力、头昏头痛、食欲不振等症候。热天防止缺钾最有效的方法是多吃含钾食物,新鲜蔬菜和水果中含有较多的钾,可多吃些草莓、杏子、荔枝、桃子、李子等;蔬菜中有大葱、芹菜、毛豆等也富含钾。茶叶中亦含有较多的钾,热天多饮茶,既可消暑,又能补钾,可谓一举两得。人体夏季大量排汗,氯化钠损失比较多,故应在补充水分的同时,注意补充盐分。每天可饮用一些盐开水,以保持体内酸碱平衡和渗透压相对稳定。营养学家还建议:高温季节最好每人每天能补充维生素B1、维生素B2各2毫克,钙1克,这样可减少体内糖类和组织蛋白的消耗,有益于人体健康。故在夏日应多吃一些富含上述营养成分的食物,如西瓜、黄瓜、番茄、豆类及其制品、动物肝脏、虾皮等,亦可饮用一些水果汁。

#### 六、尽量穿浅色衣服

深色衣服会吸收阳光,使人体温升高燥热;同时蚊子有趋暗的习性,深色容易吸引蚊子,特别是黑色。

#### 七、皮肤瘙痒注意事项

夏季出游,因日晒而导致皮肤瘙痒、干疼时,可涂少量肤轻松软膏,不要用热水烫洗,也不宜用碱性大的肥皂清洗,以免刺激皮肤,加重症状。

#### 八、做些养心运动

夏季运动量不宜过大、过于剧烈,应以运动后少许出汗为宜,以免运动量过大、出汗过多损伤心阴。对于夏季依然坚持锻炼身体的人可以选择练太极拳、太极拳动静相兼,刚柔相济,开合适度,起伏有致,身端形正不偏倚,正气存于内而风邪不可侵。与自然的阴阳消长相吻合,可谓夏季最佳的养心运动之一。

第9期 2018年5月31日

## 文苑撷英

# 感恩，与青春同行

八(2)班 万潼潼

感恩青春,感恩青春的力量!

感恩,可以让人看到人生中美好的一切,一个心存感恩的人,才会幸福,才会快乐,心灵才会圆满、温润。

自从看了《花儿开了,就感谢》之后,我深受启发。一首歌里唱过“感恩的心,感谢有你,让我一生有勇气做我自己;感恩的心,感谢命运,花开花落,我依然会珍惜。”这首歌充分表达了我的心情。

俗话说得好:“乌鸦有反哺之恩,羊有跪乳之情。”我们是不是也应心怀感恩呢?感恩身边的人、事、物。感恩父母,感恩朋友,感恩亲人,感恩自己的青春,感恩自己的年少轻狂,感恩身边给予我们关爱的一切。那么,到底什么是感恩呢?

感恩是一种处世哲学,也是生活中的大智慧。一个智慧的人,不应该对得失斤斤计较,也不应该一味索取,让自己私欲膨胀。学会感恩,为已有的而感恩,感谢生活给予你的一切。这样你才会有健康的心态,有一个积极美好的人生。

感恩只需一个微笑,一声问候,就已足够。身边的每一个人,在无声无息、点点滴滴中给予了我们多少关爱,付出了多少汗水。在青春期的我们,是不是也会有时烦躁,对身边不时唠叨的父母很厌烦,甚至会与父母吵架。但你是否会注意到他们平静的脸庞后,内心是否波涛汹涌,是否会涌酸泛苦?我们只会一味索取,忘记了身边人的付出。如果我们注意

到母亲晨起在厨房忙碌的辛苦,如果我们注意到父亲在外奔波的疲惫,如果我们用心体会父母默默地为我们考虑了多少,付出了多少心血,我们还会如此对待父母,还会不耐烦吗?

在母亲节来临之际,我们不如为母亲送上一句祝福,一束康乃馨,或是一株萱草,代表着一份纯净美好的祝福。

《本草纲目》中有一篇大意是说,小乌鸦长大以后,老乌鸦不能飞了,不能自己找食物了,小乌鸦会反过来找食物喂他的母亲。乌鸦反哺的故事经一代代的口授心传,已为许多人知晓。在某种程度上,萦绕在人心中的“反哺情结”至今仍是维系社会及家庭走向和谐、温馨、安宁的重要力量。

连鸟类都如此,我们不也应如此吗?母亲的青春在锅碗瓢盆,油盐酱醋中一点点消逝。二十余载柴米油盐,辛劳操持,你早已成为掌舵的水手,但在岁月无可奈何的流逝下,你已不再年轻。人生历练孕育出的圆融、干练、智慧与宽容,让你拥有了成熟的风韵,此时,你更乐意将自己比做一株淡淡的苦菊,在秋阳之下,细诉平平淡淡才是真的体悟。

青春,不意味着放纵,不意味着一味接受,而是选择付出和承担。青春,意味着成长,意味着成熟,意味着感恩。乌亦反哺,羊亦跪乳,人又如何?

让我们感恩青春,与青春同行。

指导老师:程立乾

## 同桌的他

七(2)班 李润泽

我有一个十分活泼可爱的同桌,他常常对着我说:“我就是传说中英俊潇洒、玉树临风的江大才子!”每当我听见这句话,总是会不自觉地细细打量他一番——锅盖头,国字脸,微微翘起的鼻梁上一对时不时眨两下的小眼睛。这个形象让我的脑海中浮现出一幅图片——方脸的哆啦A梦。

他的成绩不是很好,从而导致了有时候变得十分麻烦。课余、自习、吃饭排队时,总要啰嗦地问我一大堆:“这怎么读?这怎么写?”我总是被他烦得头都大了,而每当我一抱怨,他又会滔滔不绝地说:“唉,班长,你怎么能这样呢?有成绩差的同学向你请教,你应该帮助解答问题呀!不然同学们成绩上不去,班级成绩就不好,你也有责任。我们都是家人……”这时,我的脑海中又浮现了一幅图片——正在念紧箍咒的唐僧。

虽说我这个同桌挺麻烦的,但是他也许多优点。幽默是其中之一。有时候,他会以自己为主角,说出一个笑话,比如:“一天,江大才子去旅游……”这过程中总是会让大家捧腹大笑,而且配上他那滑稽的动作,更是别具一番风味。我的同桌还挺“义气”的。有一次上午自习,我们组长的板凳倒了,班上同学都在笑,但其他组不在他的“统治”范围,尴尬之下只能让坐在他对面的江大才子站起来,问道:“谁让你笑的?”江大才子不假思索地指向了我:“班长也笑了。”我欲哭无泪。心中念道:“你可真义气呀,这种事就想起我来了。唉,吾将奈何!”

这就是我的同桌,时而可爱,时而幽默,时而啰嗦,时而“义气”,能让人捧腹大笑,亦能让人欲哭无泪。指导教师:汪海燕



你是这世间的尤物,虽没有光彩夺目的外表,也没有簇拥的陪衬,可你却有纯洁无瑕的花瓣,圣洁而又温暖,无可替代。或许这就是母亲喜欢水仙的原因,殊不知,她也如水仙那般摇曳生姿,悄悄在我心间绽放。

母亲,简短二字却让您如此疲惫,我的降临是你的快乐,可当我慢慢长大,你的青春芳华如流水逝去,换来了皱纹和白发。我不想您老去,终究什么也改变不了,手心里的沙子只会越攥越少。您教会我许多,从无数开始,直到长大后教我如何待人处事,一声感谢只轻如鸿毛,在我心中,您是位严厉而慈爱的母亲。

记得小时候不听话,在家里闹脾气不吃饭,谁劝也没用,您看见后什么也没说,直接把我拎到院子里。你虽没打我,但这无声的惩罚让我害怕,或许就是这样的,我才能变得听话、懂事。谈起慈爱,我却不知从何说起,您对我的每一句关心,每一次体贴满满的都是慈爱,您用温暖的双手抚平我心中的折痕,您用轻柔的话语鼓励我向上攀登,您用坚定的目光指引我拨开迷雾,您用行动诠释了什么是真正的母爱。

我很少见您流泪,因为您说只有坚强,别人才会看得起你,可生活这把利剑也曾伤及您的柔软,而你仍然抬头微笑,尽管泪珠从您扬起的嘴角滑落。您曾对我说,如果有一天您去世了,就把骨灰埋进公园的树下,您说那样就会很热闹了。我知道这是一句玩笑,但字字都扎在我心里,让我鼻头发酸。我长大了,您站在路口,望着我渐行渐远的背影,眼里尽是期盼和挂念。我想一直陪在您身边,可您说能飞多远飞多远,人长大了终究要离开家的。我知道您希望我有个好前途,这也是您最大的心愿了,而我会带着您的期盼,昂首阔步向前走。

您把最好的都给了我,每每想起您给我煮的素面,都觉得好幸福,虽只是一碗清水面,却一点不比任何山珍海味逊色,因为那是您用爱烹调的美食。您爱我,胜过爱您自己。

灿烂阳光不及您半点热情,和煦微风不及您半点温柔,皎白月光不及您半点皎洁,您的一颦一笑都是我奋力飞翔的动力,愿您也如水仙一样,拥有一个圆满的人生。

指导老师:罗丹



# 怜惜时光

高二(18)班 叶峰

时光短暂,你可曾怜惜?

时光悄然逝于指尖,无声无觉,你可曾有几份惜怜。

天际边,夜幕垂帘。楼宇间,灯火阑珊。身处教室的我们,苦心修炼,欲达人生之巅,三年夜雨风雪,牙关不知紧咬多少遍,唇角溢延出一抹鲜血,也未曾动摇前进的信念。这是拼搏者的名言,相对的,便是安逸者的“放纵肆虐”,二者是一种极不平衡的现象,后者相较于前者而言,凭什么走过的道路比前者平坦宽延,而成果却又是比前者丰硕累累,例如考场上的“偷窃”,如此轻松便捷,那还要学习努力作甚,但唯一的一点是公平的,便是“时间”。

对于我们每个人而言,时间是公平的,这是永恒的游戏规则。但同样是一天的时间,二者的差距却是如此之大,同样是争分夺秒,拼搏者会对时间如此的“吝啬”,争抢着一分一秒;而安逸者会对时间如此的“大方”,争抢着去挥霍。每晚放学,拖着一身疲惫,一头倒在床上,大家都会因收获丰硕而满心欢喜,早已将疲惫抛却在了脑后,浅笑入梦。

拼搏的人,会因把握好每分每秒而感到充实、满足,是幸运的;而安逸的人,会因自己的“富有”而尽情挥霍获取快乐,他也是“幸福”的。余下的时光,还够你去挥霍吗?

这个问题,似乎一直是你心上的一道坎,只不过你总是在逃避罢了。回想你所经历过去,是否还认为时间过得太短了?人梦浅笑中,是否觉得昨日你才踏进高中的校门,而今天你已经是即将高三毕业的学子了?这只是

时间对你开的一个玩笑罢了。挥霍的你,永远只知道时间过的很快,但根本不会知道,时间的流逝总会比你预想的更快。

三年之短,又经得起你几番挥霍?诗云“劝君莫惜金缕衣,劝君惜取少年时”,人生总是辉煌于少年时代,少年时代亦是人生的黄金时代。世人常言“青春,仅有一次,过去了,便不复重来”,而时光亦是如此“一寸光阴,一寸金”,当别人正奋笔疾书时,你却在庄周梦蝶;当别人正刻苦钻研函数题时,你却悠闲地细品着武侠小说,用你的青春去挥霍着时间,是你奢侈悠闲,还是过于“有钱”?

寒窗苦读十余载,伴你的不仅是师言,还有时间,很多人都认为在校一日,如度一年,我一直很好奇,班上为什么只挂一个闹钟,而不再多挂一个日历呢?面对着“三点一线”的高中生活,同学们基本上都是数着日子过,对于放假,总是怀着无限的向往,似乎对于在校的时间,只剩下流逝的希望和踟跚的波瀾,忘却了珍惜。岁月有色却无声,时光转瞬即逝,爱挥霍的你须珍惜。

指导老师:杨盼

## 如何上好小学高年级音乐课

◎ 小学部 朱庆梅

记得有一次校外听课,老师上了一节六年级音乐课《京韵》,课堂上老师别出心裁的使用了对比的教学方法,让学生在对比中轻而易举地解决了曲谱的问题,并且针对升半音记号,简明扼要地进行了音乐的对比欣赏,让学生在唱谱环节中没有被这两个难点拦住。在课后的教研活动中,老师也提出了这样一个问题,高年级的音乐课究竟应该怎么上?正巧我也教六年级,《京韵》前不久也上过,是一节在我看来不太好开课的课。然而,我也给自己加了压力,假如在我上A课的时候,课题就是这个呢?我能因为它不太好上就不上吗?答案自然是肯定的。那我应该如何去上好高年级的音乐课呢?

一、人文真的很重要吗?高年级的音乐课,教过的老师都会觉得,现在使用的艺术教材大多数乐曲难度差的太大,难的曲子一节课很难教完。然而在我们的逻辑思维中,音乐课好像都是一课时上完的,很少有曲子上一半的,因为这样不能给学生完整的音乐享受。譬如说《京韵》,乐曲本身有四段,加上一些人文介绍,时间非常

的紧张,加上学生不太配合,老师就会上得非常累。所以我提出这样一个问题:人文真的很重要吗?其实我觉得在课堂上,人文究竟重不重要,看的是第二个问题。

二、课堂的主题是什么?这儿的主题其实就是课堂的重点,你的重点是什么?如果是欣赏,那么就是要好好的欣赏一首乐曲,对它有一定的感受。如果是学唱歌曲,那么个人觉得唱会乐曲才是最重要的,其他一切并不是说都靠边站,而是要删减,通过我们在备课时对课堂时间的估算进行设计,如果来不及宁可大刀阔斧的砍掉,就像给盆景剪枝一样,你修剪剪永远成不了一盆好盆景,不是吗?主题明确了,那么在课堂上将主题部分上清楚,就像《教学其实很简单》中的那句话,只要你把知识抖落清楚就可以了,课堂也会变的很简单,于是就又有第三个问题。

三、花样到底需不需要?一路从大综合走来,我们似乎习惯了课堂上有花样,我也是常常不仔细去考虑重点部分怎么上,而花了大量的时间在做课件,做特效上,有时往往是开课的前一天还在改课