

如何合理安排孩子的“十一”长假

“十一”长假马上来临。如何合理安排孩子假期的生活与学习，成为很多家长紧迫又棘手的难题。放任孩子游玩吧，孩子开学一个月刚进入学习状态，怕玩野了心收不回来。强迫孩子学习吧，平时孩子学习就挺苦了，怕孩子身心受不了，甚至产生抵触与厌学情绪。那么，能不能找到一个两全之策，让孩子在这段时间既能学好又能玩儿好？办法是有。

在家：保持规律劳逸结合

对于不准备外出旅游的家庭来说，国庆长假，孩子的生活也要保持上学时的规律，不要让孩子疯玩，特别要避免晚睡晚起的情况出现。避免出现长假之后孩子在生理和心理上不适应的状况。

但是有规律的生活，不等于让孩子整天都在学习，或者是给孩子报上作文班、奥数班、英语班等各种补习班，弄得孩子们比上学还要累。而应该采用“细水长流”的方式，让孩子每天在固定的时间和书本、作业见面，每天都有一段思考的时间。

此外，学习时间最好安排在上午，每个学习时段可在30分钟左右，中间适当休息。这样孩子的学习思维不至于太单一，学习的紧张度也比较宽松。值得提醒的是，假期中，不少家长会鼓励孩子突击完成作业然后疯玩，可“突击”不但保证不了作业质量，而且作业完成后连着几天不接触课本，回到课堂后，孩子的心理状态和智力状态都难以马上适应，进而出现昏昏欲睡、开小差等现象。

另外，长假期间，家长可以有意识地指导孩子适当延长读书时间，或者限定孩子在这几天内读完一本书，再以多种形式与孩子进行读书交流。

除了书本学习，在假期中，只要条件允许，家长都应该抽出时间带孩子参观博物馆或艺术馆、图书馆，或者是带孩子看一场电影，既可以当做一种休闲娱乐方式，也可以让孩子增长见识。对需要走亲访友的家庭来说，不要觉得带孩子去是一种负担，其实，走亲访友对于孩子来说也是一种亲情教育，还能让孩子学会人际交往的能力。

出游：开阔视野锻炼能力

国庆长假，出去旅游是很多家庭的选择。家长在带孩子旅游的时候，不必担心孩子的作业等学习问题，要知道，旅游也是一种学习。出去游玩，见识名山大川，领略城市风貌，学习自然知识也是一种经历。过一个愉快、轻松的假期会让学生感到身心放松，这对学生再开学的学习也是有利的。

出游之前，家长可以和孩子一起商量讨论假期游玩计划，并且在旅游的过程中试着让孩子更多的参与计划的实施，这样不仅可以培养孩子事先安排计划的习惯，锻炼孩子统筹安排、贯彻执行的能力，同时也是很好的亲子沟通的机会。

此外，家长还可以向孩子提出明确的要求，比如旅游之后要写一篇字数不少于多少的游记，或者要孩子带回一件比较有意义或有想象力的旅游纪念品等等，让孩子学会观察周围的生活，培养他们发现美的能力。

值得一提的是，外出旅游，也要尽量保持规律的生活，让孩子至少保持早睡早起。



这样对他们返校后迅速适应学校的生活也有帮助。

(雷育)

家长学堂



知识万花筒

铁生锈的原因

铁和空气中的氧、水分子反应之后，将氧化生成三氧化二铁，又称为生锈。

当铁和溶解在水里的氯化合时就形成了锈。这就意味着，如果空气中不含有水蒸气，或根本不存在水，或者水中没有溶解氧，铁锈就不会形成。当一滴雨水落到一块光亮的铁的表面时，短时间内水滴保持着清洁。然而过了不久以后，铁和水中的氧开始化合，形成氧化铁，即铁锈。水滴将变成微红色，铁锈则悬浮在水中。当水滴蒸发的时候，铁锈留在表面上，形成了微红色的锈层。铁锈一旦形成，即使在干燥的空气中也会扩展。这是因为粗糙的铁锈容易使空气中的水蒸气冷凝下来，它吸收水蒸气并储存它，这就是为什么预防铁生锈要比防止生锈处扩张容易得多的原因。

铁锈是一种松脆多孔的物质，它不能保护里层的铁不被锈蚀，因此时间久了，钢铁制品就可能锈蚀成一堆无用的废品。尤其严重的是，钢铁在含有酸气、氯气的水蒸气中，或接触电解质溶液时，锈蚀得特别快。据统计，每天世界上都有几千万吨钢铁变成了铁锈，而钢铁制品遭破坏会引起停工减产、产品质量下降、环境污染、危害人体健康，甚至造成严重的事情。

(扬时)



我的生活因此变得丰富多彩

姓名：周嘉欣
学校：榆树园小学五(1)班
编号：130101
爱好：看书、运动
座右铭：世上无难事，只要肯登攀。

大家好，我叫周嘉欣，是周口榆树园小学的一名小学生，今年9岁。我很喜欢参加小记者活动，因为参加小记者活动不仅丰富了我的学习生活，还增加了我的知识面，开阔了视野。我有很多爱好，比如跑步、玩游戏等，但是自从成为周口晚报小记者后，我的爱好又增加了很多，如写作文、浏览报纸等。

在没有成为小记者之前，我写作文老是写不好，特别是开头不知道怎么下笔。自从参加小记者活动

之后，我的写作水平慢慢提高了，参加小记者活动的感受及收获就成了我的写作素材。

我新增加的一个爱好就是看报纸。刚开始读报纸的时候由于我对新闻知识的不了解，掌握不了读报纸的“技巧”，感觉读报纸没有意思。后来老爸对我说：“读报纸，标题是点睛之笔，看了新闻标题，就大概了解了整篇文章。”我按照爸爸对我说的方法，先浏览自己觉得有意思的新闻标题，然后慢慢往下看具体内容，就这样不知不觉我养成了每天坚持读报纸的好习惯。

以后我会一如既往地积极参加小记者活动，因为它不仅改变了我，也由此让我的生活变得丰富多彩。

秀出自己！

征集对象：周口晚报小记者

应征条件：一张个人单照（生活照、艺术照均可，要求像素清晰）；一段自我简介（姓名、编号、学校、班级、爱好等）；一段学习心得、活动采风感想或者是难忘的事。

投稿方式：请把文字和照片发至邮箱zkwbxjz@126.com

咨询电话：18736240557

小记者风采征集启事

我的青春我做主，在这个时代，个性与张扬，能力与特长，奋斗与追求是我们的主题。

小记者们敞开心窗，秀出自己吧！“小记者风采”版块将为您提供一个平台，分享学习经验、共话成长过程中的快乐与烦恼，或者你有什么梦想也可以

与我们分享！少年强则中国强，这是一个公益的平台，一个充满正能量的平台，正在为中国梦增添光彩！本版块将展示小记者的个性风采，只要你传一张自己的照片，写上自我介绍与一段学习经验、活动感想或者是难忘的事都可以与大家一起分享。欢迎广大小记者踊跃报名，

小记者活动丰富了孩子的成长过程

大家好，我是小记者周嘉欣的爸爸。周嘉欣今年上五年级，在四年级的时候，他加入了周口晚报小记者队伍。当时的我并没有感觉到小记者活动能给他带来多大的影响和变化，就抱着观望的态度。

随着时间的流逝，转眼一年过去了。回想过去，看看今天，周嘉欣以前是一个比较内向、不爱写作文、不爱参加各种活动的孩子。但是自从他参加了小记者的各项精彩活动，我觉得周嘉欣不光在写作方面有了明显提高，而且通过订阅《周口晚报》，他的阅读能力也大大提高，还养成了

了每天坚持看报纸的好习惯，学习上也有了更大的积极性。

每次周嘉欣参加完小记者活动，回家后都会把自己在活动中发现的有趣的事情或者和小伙伴们之间的交流，一一地讲给我听。听到这些后，我很欣慰，心里也很高兴，感觉他变得善于沟通交流了，变得活泼外向了，这是他最大的收获。以后我会继续鼓励他参加小记者活动，希望在成长的过程中，小记者活动能丰富他的成长过程。

最后，我祝小记者活动越办越好。

(周嘉欣的家长：周志强)

家长心语

