

最炫夏日行动

——暑期精彩活动推介

编者按:期盼已久的假期悄然而至,这个美好的假期如何度过才能更充实更丰富更精彩呢?或许是和爸爸妈妈一起游览祖国的大好河山,丰富体验,开阔眼界;或许是参加一次实践活动,锻炼能力,奉献爱心;或许是读一本好书,增长知识,提高修养,陶冶情操;或许是设计一份合理的作息时间表,设定简单的小运动,做到劳逸结合……学校也为大家安排了精彩的暑期活动,同学们可以从以下四项假期活动中任选两项完成并用 A4 纸记录下你的体验及感受,开学后让我们共同分享。(友情提示:记得字迹要工整漂亮,用 A4 纸装饰的美观大方噢!)

1.最健康的生活

想要度过一个健康向上、充实丰富的美好假期,那就需要制定一份合理的作息时间表,想要有一个健康的好身体,那就需要设定一份阳光体育运动表,坚持“每天锻炼一小时,健康快乐一辈子”的原则,每天坚持体育运动,增强体质。看一看谁设计的内容最合理、最充实、最有效,比一比谁能按照计划行事,战胜惰性,坚持到底。

2.最快乐的体验

炫美夏季,和家人到各处走一走,开阔眼界,增加见识,相信所到之处必将给你们留下深刻的印象,或是风土人情,或是瑰丽景色,请你将印象最深刻之处以图文并茂的形式展示给大家,照片(图画)配上特色简介及自己的游览感受,与大家共享美景。

3.最有意义的行动

每个假期总会有很多同学参与到公益活动中去,或参与打捞浒苔行动,还大海一片洁净;或走进敬老院,带给老人欢笑;或为爸爸妈妈做几件贴心的小事情,温暖父母心……我们身边有太多有意义的事情可做,只要我们有心就会发现就能做好,希望同学们能充分利用好这个假期奉献爱心与孝心,做几件有意义的事情并将它以图文并茂的形式记录下来。

4.最阳光的分享

读了一本好书?看了一部有价值的好电影?快来与大家一起分享吧!请把你所读的好书、所看的好电影推荐给大家,注明推荐理由、书(电影)的简介以及读(观)后感,写出真情实感,注意语句通顺。

我的假期,我做主!

编者按:美好假期即将开始,同学们纷纷制定了有创意的假期生活小计划,使自己能充实精彩的度过。快来看看同学们都有哪些金点子,如果你也想参加,那就一起行动起来吧。

实践篇:

这个假期,我想要和父母一起去偏远山区,把玩具、书籍和积攒的零用钱送给家境贫困、需要帮助的小朋友,我想看到他们收到礼物时露出的开心的笑容,我希望他们能时时刻刻拥有这种幸福。

——二年级一班 刘易晓

这个假期,我准备去农村体验生活,认识一下各种农作物的样子和它们的生长习性,再做一些植物的标本;我还要做一次短途旅行,了解各地的风土人情,开阔眼界。

——二年级一班 高棋程

这个假期,我要到青岛市图书馆当小志愿者,一边进行志愿服务,一边阅读喜爱的书籍,在服务他人的同时增长知识,丰富头脑。

——二年级二班 李嘉萱

这个假期,我想和朋友们一起去海边打捞浒苔,大量浒苔聚集海边,阻塞航道,也破坏了海洋生态环境,我想通过我们的努力,还大海一片洁净,还青岛一份美丽。

——三年级三班 孙伊琳

这个假期,我们可以去看望孤寡老人,陪他们聊天,为他们表演节目,给他们送去快乐,让他们的生活充满欢笑,让老人们时时刻刻感受到温暖就在身边。这项活动也可让我们学会孝敬长辈、关爱家中老人。

——四年级四班 程雨涵

学习篇

假期里,我想报名参加水粉画野外写生班,到桃桥等多处景点写生。我要走进大自然,观察和领略大自然,用画笔绘出祖国的大好河山,记录下我们的美好生活。

——二年级三班 李玥

我喜爱围棋,我想利用假期时间好好的学下围棋。下围棋不仅能帮助我养成爱动脑、勤思考的好习惯,而且对集中注意力有极好的帮助,有了爱好,相信我的假期会过得很充实、很愉快。

——二年级三班 马万城

愉快的假期生活开始了,我给自己制定的小计划是每天坚持认真练习舞蹈。在练习过程中,不怕痛、不怕苦,每个动作都做到位,争取在八月份的舞蹈考级中取得优异的成绩。

——二年级一班 郝笑萌

假期里,我想要开展一个“读书交流平台”活动,将朋友们聚集在一起,共同分享一本书或是一篇好的文章,读完后大家一起交流感受,相互学习,共同提高。

——四年级二班 李骏阳

暑假里,我将继续学习我钟爱的乐器——琵琶,充分利用琵琶复杂的手指动作,提高我手与脑的协调能力,同时也通过聆听和学习乐曲,去感悟中华民族文化的精髓,提高文化修养。

——五年级三班 甄鑫

运动篇

暑假,我和妈妈将制定“3.2.1,小泳将”的游泳运动小计划:每天搜集3条游泳相关知识;每天进行2小时游泳锻炼;每天与1位朋友分享游泳运动的快乐。

通过这个活动,丰富我的体育知识,锻炼我的身体素质,提高我的社交能力,让我的暑假生活丰富多彩!

——三年级一班 王嘉禾

暑假,我一定要加强体育锻炼。每天坚持跑步是我的运动第一步,我想要通过运动锻炼身体、增强体质,同时养成坚持不懈的好品质。

——四年级四班 刘钰

这个暑假,我计划每天和好朋友一起打羽毛球,这样既可以锻炼身体,又能增强身体的协调性,而且羽毛球可以避免与别人碰撞受伤,是种既安全又方便的运动。

——五年级三班 陈媛媛

我们要利用假期继续进行球类训练,做到三点:一、训练时认真真、一丝不苟;二、坚持到底,风雨无阻;三、增强团队协作意识。争取在一年一度的手球比赛中以最佳的状态、最精湛的球技取得最优的成绩!

——五年级一班 张基利、五年级三班 姜恒均

这个暑假,我制定了“跳绳渐进计划”。初始仅在原地跳1分钟,3天后即可连续跳3分钟,以后逐渐增加时间,直到一次连续跳上半小时。这是一项标准的有氧健身运动,对我的成长很有帮助。

——五年级三班 战子君

你问我答,安全一夏

编者按:美好假期已来临,让我们在欢乐享受之余,共同来学习了解一些安全小常识,增强安全意识,希望大家时刻将安全放在心中,增强防范和自我保护意识,凡事多一份准备和清醒,让我们拥有一个愉快、精彩的暑假生活。

保健篇

Q1: 作为春夏常见多发的传染病之一,手足口病“偷袭”对象多为儿童,那该怎样预防呢?

- 1、饭前便后要洗手,预防病从口入。
- 2、尽量少到拥挤的公共场所,减少被感染机会。
- 3、要注意加强营养,多休息,避免日光曝晒,防止过度疲劳。
- 4、注意饮食卫生,尤其不要吃生冷食物。
- 5、保持居室通风换气。

相关链接:
手足口病的发病表现?
发病初期,有发烧、口渴、嗓子痛、流口水、拒绝进食等症状。1至2天后,手心、足底部和口腔等处可出现红色斑点,斑点逐渐发展成为疱疹,疱疹内为微混浊的液体。

Q2: 炎炎夏日,高温、高湿、强辐射射天气会造成人体一系列生理功能改变,一旦身体无法适应,就会发生中暑事件,那该如何预防中暑呢?

- 1、避免高温时段外出。出行应尽量避开正午前后时段,这个时段的阳光最强烈,如果此时必须外出,一定要做好防护工作,可以打太阳伞或是戴遮阳帽,最好涂抹防晒霜。
- 2、做好防暑准备。准备充足的饮水,别等了口渴才喝水,出汗较多时可适当补充一些盐分,弥补人体因出汗而失去的盐分。

3、注意穿着轻薄。穿着质地轻薄、宽松和浅色的衣物。

4、保持充足的睡眠。充足的睡眠可使大脑和身体各系统都得到放松,既利于工作和学习,也是预防中暑的措施。

***相关链接:**
中暑后这样做——
1、脱离高温环境。迅速将中暑者移至阴凉通风的地方,使其平卧,垫高头部,松开衣扣,以利呼吸和散热。

2、冰敷。可在头部、腋窝、大腿根部等处放置冰袋。

3、人工散热。可采取电风扇吹风等散热措施,但不能直接对着病人吹,以防感冒。

4、中暑者恢复知觉后,供给盐开水。

Q3: 假期来临,同学们肯定抵挡不住美食的诱惑吧,夏季饮食方面我们该注意些什么呢?

- 1、感觉特别热的时候,不能马上吃太凉的东西,冰糕一次只能吃1-2个,大盒的冰淇淋不要一口气吃完。此外,吃水果之前要洗净,必要时可以在冷水中泡半个小时,然后冲洗干净再吃。
- 2、夏天饮食要以清淡健康食品为主。一次不宜吃得过多、过饱。多吃富含纤维索、维生素的新鲜蔬菜、水果,以促进胃肠蠕动。
- 3、不随意购买、食用街头小摊出售的劣质食品、饮料以及三无食品、饮品。

活动篇

Q1: 游泳是夏季一项十分有益的体育运动,不仅能够达到锻炼身体的目的,而且可以消暑纳凉,愉悦身心。可是一定要有人陪同噢! 游泳时该注意些什么呢?

- 1、游泳前应考虑身体状况,如果太饱、太饿或过度疲劳时,不要游泳,以免抽筋。
- 2、游泳前一定要做好暖身运动。
- 3、游泳前先要在四肢擦些水,然后再跳入水中,不要立刻跳入水中。
- 4、游泳技术不精良或体力不充沛者,不要涉水至深处。时刻留意自己是否被冲

自护篇

Q1: 假期里,同学们独自在家的机会肯定少不了,独自在家有人来访怎么办呢?

- 1、如有人敲门,应先从门镜中辨认一下是否认识,不要随意给陌生人开门。
- 2、来访者提出问题或要求时,隔着门与其对话,不要透漏家中只有你一个人噢。
- 3、如果陌生人不肯离开或撬门,立刻打电话通知家人或报警。

相关链接:有些犯罪分子喜欢自称是某某部门工作人员或者是父母多年不见的好朋友,企图进入入室抢劫。遇到这些人,一定要先给家长打电话确认情况。一定要牢记父母、亲戚的电话号码噢,遇到紧急情况好及时求救。

出太远,及时调整方向,确保安全。

Q2: 假期里,肯定会有不少同学跟随爸爸妈妈一起去旅游吧,到了陌生的地方,我们要注意特别哪些事情呢?

- 1、注意良好的形象,注意文明礼貌,不要随手扔垃圾。
- 2、要爱护公共设施,懂得保护名胜古迹。
- 3、旅途中要紧跟父母,若不小心与他们走散了,不要慌张。要留在原地等待爸爸妈妈,并及时给他们打电话,也可以向警察叔叔求救,切不可随意跟陌生人走。

时求救。

Q2: 夏天到了,雷雨天气也相应多了起来。那我们该如何避免雷电袭击呢?

- 1、雷雨天气多发季节不要在孤立的大树、车库附近停留,也不要站在铁栅栏、金属晒衣绳、架空金属体附近停留。
- 2、雷鸣闪电时,一定不要使用手机!
- 3、如果在野外突然遭遇雷雨,无处可躲,应立即双膝下蹲,先前弯曲,双手抱膝,等候雷电过去。
- 4、雷雨天在家时要紧闭门窗,不要使用淋浴器或接触水管,家用电器暂停使用。



主编:焉永红
执行主编:于宁



学校地址:青岛泰州一路1号
邮编:266071 电话:85821969

学校网站: <http://www.zj.qdedu.net/index.aspx>

总第 5 期
2012 年 7 月 1 日



【本期报头书写】
徐小婷同学来自二年级三班,从6岁起开始练习书法。喜爱书法,在老师的鼓励和辅导下勤习书法,学会了楷书、隶书,一年级获得过校书法比赛优胜奖,现其书法作品被刊登于2012年6月3日的《青岛早报》庆“六一”市少儿书法家创作登专版上。

“闪亮 12 岁 我长大了” ——镇江路小学毕业典礼融温情之笔

告别校园,告别熟悉的老师和同学,告别六年的小学生活。6月27日下午,镇江路小学“闪亮 12 岁 我长大了”2012 届毕业生毕业典礼在我校操场隆重举行。学校全体教师、毕业生及家长一起见证这一幸福时刻,并为孩子们送上祝福。

典礼伊始,焉校长发表了热情洋溢的致辞。焉校长和大家一起回忆了六年来的点点滴滴,教育大家要学会感恩师长,感恩老师,感恩母校,对孩子们提出殷切期望,送上美好祝福。希望孩子们能把母校“德美悦天性 学博气自华”的校训和“明礼行雅 乐学有长”的学风,持之以恒地落实到今后的学习和生活中,不断地创造更多精彩!

教师代表、家长代表、学生代表也分别作了精彩发言,同学们为老师敬献了鲜花和红领巾,感谢母校和老师对自己的培养;用歌声与微笑表达对母校的依恋之情!

焉校长还亲自将毕业证书颁发给每个孩子,并在学生的歌声中将毕业祝福蛋糕送给孩子们!……这一刻,寄托了对孩子们的希望;这一刻,所有在场的人都沐浴在幸福的阳光中!



宋兵老师供稿



“N 次方”教师成长工作室团队式学习、反思与分享

6月27日下午,全体N次方教师成长工作室成员又一次来工作室,这里温馨、齐聚,共话一学期以来的收获。会上,老师们结合跟进听课,详谈了在课堂教学方面的成长经历,两位组长和组内教师的引领和帮助,对每一节课的精细打磨、还有同课异构、外出学习等活动,让她们迅速成长为数学教学中坚力量的感受。每一位组员在感受中都谈到了共同的带来更丰硕的收获,各抒己见、博采众长。纪海荣老师所言:“工作室为我们的创新提供了机会,提供了平台。在工作室的引领下,我们增长了前进的动力,从更大程度上激发了自己的潜力……”,傅莎



老师也谈到:“我喜欢来工作室,这里温馨、团结、充满教学研究氛围,在这样一个团队中能时时感受到热切的学习氛围、学习思辩的快乐。”

工作室的每一位教师也结合自身的教学情况、教研能力分析和素养提升计划,对假期和下一学期的工作进行展望。最后,彭翠琳老师进行了全面总结,进一步明确:工作室的成立和活动,引领老师们强化了学习意识、合作意识、反思意识、展示意识,后期工作室在运作过程中始终要以实训为主,要让学员们在自身起点上“走

近日,我校结合“对话文本,落实目标,构建高效课堂”的研究主题,在师生中开展“高效互动带给我”综合教学展示活动。各学科教师围绕“构建高效课堂”,从不同的角度展示了一学期课堂教学实践与教学研究学习后的进步与收获。

语文、数学、英语教研组以教研组或学科组为单位,聚焦课堂,开展有效性的“案例分析诊断”的“漫谈高效课堂教学策略”沙龙活动,结合对新修订的《课标》的学习及教学实践,梳理出“引领回顾—形成知识网络——课后复习提升”的整理复习策略;“运用素材、直观感知、合作交流、建构概念”的教学策略等。教师们围绕教学策略对所收集的课堂信息提出问题,发表意见,与执教教师展开平等对话与交流,反思自己的教学行为,实现同伴互助、智慧共享、互进共赢。

体育教师进行高年级排球球教学示范及,提炼球类动作要领教学策略;音乐老师围绕合唱歌曲进行高低声部的现场展示,并讲解如何指导学生演唱合唱歌曲、提高课堂效率的展示;科技教师展示了师生科技创意作品的制作材料、文字说明、结构图、作品原始图片等;美术教师直观展示范画,让学生体



会色彩在画面中的动感,从而构建高效课堂;信息技术老师展示学生经过训练后,打字指法及中文录入的速度,与学生共同梳理快速、准确的打字好方法、夯实学生基础知识及基本技能,体现课堂教学实效性。

焉校长参与了每次展示活动,肯定了教师在教的同时能够注重学习与反思,并对教研组教师有效合作、探究、交流的研究氛围予以肯定。同时,焉校长也对教师们提出更高的期望:希望教师们以这次活动为契机,取长补短,不断学习效率和展示;科技教师展示了师生科技创意作品的制作材料、文字说明、结构图、作品原始图片等;美术教师直观展示范画,让学生体

「高效互动带给我」综合教学研究展示活动共赢共同发展

张玉乐老师供稿

“关注青少年眼健康”开展爱眼日系列活动

今年6月6日是第十七个全国“爱眼日”,主题为“关注青少年眼健康”。为进一步做好青少年视力保护工作,我校在“爱眼日”当天,启动“爱眼日”宣传教育活动。以“爱眼日”为契机,进一步落实近视眼防控工作的具体措施,积极宣传保护视力、预防近视工作的重要意义。同时,学校利用校内广播、校园网、橱窗、黑板报等多种开展“防近”科普宣传工作。

学校还组织开展了相关主题班会,为每位学生发放了“爱眼知识”宣传手册,并通过班会课,宣传“近视眼预防”基本知识和新编眼保健操的特点,提高学生爱眼护眼自我控制能力,在学校掀起学做“新编眼保健操”的热

在五年级二班家长义工的帮助下,学校还联合市人民医院眼科专家、配镜中心首席验光师等专家组,走进校园,开展了“如何保护我们的眼睛”知识讲座及咨询活动,为广大学生和家提供视力健康服务,让全校师生和学生家长进一步了解、掌握保护学生眼睛和视力的知识与方法。

胡燕老师供稿



同学们与医生交流咨询相关知识