

聊天室

# 让孩子度过一个充实而有意义的暑假

主持人/橘子粥

嗨,大家好!今天,株洲网事聊天室又和大家见面了,我是本期主持人橘子粥,欢迎您扫描二维码加入我们,一起聊柴米油盐,聊喜怒哀乐,聊各种有意义或者有意思的事。

烈日炎炎,漫长的暑假即将来临。一想到“神兽”即将归笼,许多家长开始陷入焦虑,为孩子的生活和学习感到担忧。在我的朋友圈里,就有一些家长直呼“头痛的病毛病又犯了”,提前大半个月开始四处“求医问药”,了解怎样合理安排孩子的暑假生活,如何让孩子拥有快乐的童年,同时培养孩子自主、自律、自立、自信的良好品质。

何木木:经过一个学期的紧张学习,好不容易期末考试结束,进入期盼已久的假期,想要好好放松一下身心,作为“过来人”,我完全可以理解孩子的心情。每次期末考试前一个月左右,我们都会和孩子一起制定假期计划,可以回老家看看爷爷奶奶,在田里挖野菜、摘果子,去河边玩水;一家人去旅行,亲近大自然,欣赏祖国的大好河山;对跆拳道感兴趣,可以报一个兴趣班。

孩子总是对假期充满了向往,不知不觉就有了学习的动力,不用我们督促,他也能认真复习功课。周末做完作业以后,他还拿着小本子找我制定详细的旅行攻略。看着他特别认真的样子,我打算趁这次机会,让孩子自主制定旅行计划,假期按照这份计划出行,说不定能有意想不到的收获呢。

佩佩:上个周末和女儿发生了一些不愉快,一句“你作业写完了吗”,就成了我和孩子吵架的导火索。冷静下来以后,我决定换一种方式和女儿沟通,她才慢慢对我敞开了心扉,原来在女儿的眼中,我差点成了“只关心作业”“更爱考试成绩”的妈妈。女儿还有一年就要高考了,她平时都在学校寄宿,只有周末才回家,所以一有时间我就想多了解她的学习情况。现在临近期末考试,我不免有些焦虑,没想到过度的关心给她带来了严重的心理负担。学习不是孩子生活的全

部。这次暑假,我打算带孩子去滑冰、学游泳,让她在学习之余做一些自己喜欢和感兴趣的事情,释放压力,享受生活。我也想花更多的时间陪伴孩子,了解她的喜好和烦恼,和孩子一起学习、一起玩耍,过一个充实、愉快、有意义的假期。

边渡:我是农村出来的80后,小时候在假期经常帮父母放牛、干农活,农活之余就是玩水、抓鱼、摸田螺,虽然辛苦却也乐在其中。生活本身就是课堂,体验也是一种学习,所以今年暑假我打算先把孩子的表姐表弟们接到株洲,让孩子们一起学习、生活,带孩子们到水上乐园、游乐园玩耍,享受假期;带孩子们一起回乡下老家,陪陪老人,参加一些农活,体验真实的乡村生活。除了基本的假期作业之外,我不会给孩子额外增加作业,让她根据自己的兴趣参加绘画、舞蹈等课外培训,这样可以培养孩子的兴趣特长,还能让孩子学会管理时间,做一个有计划且有自制力的人。

毕亚伟(国家二级心理咨询师、株洲市红十字会心理援助志愿队长):暑假时光,是孩子放松心情、调整状态的重要时期。不妨在暑假伊始,和孩子共同探讨,建立几个小目标,合理分配时间,在巩固学业和预习功课之余,发展孩子的兴趣爱好。

多带孩子体验不一样的生活。比如,邀约同龄伙伴一起尽情玩耍,增加户外活动,走入大自然,爬山、游泳、打球、看日出、到河边玩沙子、种菜等等。同时,引导孩子随时随地观察、提问和思考,一方面促进人际交往与自主思维,一方面激发孩子们对生命本身的热爱。

另外,多让孩子做一点看似“无用”的事,比如多看看课外书、玩“过家家”游戏、信笔涂鸦,甚至发呆……在丰富的活动中,保护及培养孩子的自发性和创造力。



扫二维码加入聊天室。

分享

奶奶去年摔了一跤,走路不便,就没去过理发店了。3月19日,我在家给她剪了一次头发。我不懂剪发这项技术,跟着视频边学边剪。到今天过了3个月,再次给奶奶剪头发,我的技术比上次有了明显进步。自前些年亲眼见到外婆离世,我总是害怕身边的人突然就不见了。奶奶从小把我带大,对我最为关怀,愿有生之年常相伴。



小琳:奶奶在去年摔了一跤,走路不便,就没去过理发店了。3月19日在家给她剪了一次头发,虽然并不懂剪发这项技术,跟着视频学,今天刚好时隔3个月,剪发比起上一次还是明显有些进步。自亲眼见到外婆离世后,总是害怕身边的人突然就不见了。奶奶从小把我带大,对我最为关怀,愿有生之年,常相伴多珍重,因为在的人都很重要!

美图



活力似火燃烧,青春如花绽放。在中车株洲所第十一届员工大众运动会上,队员们随着响亮的口号,步伐一致冲向终点。(“中车株洲所”供图)

点赞

## 入院48小时内完成手术 92岁骨折老人重新站起来

近日,92岁的周姨因左股骨颈骨折入住株洲市中心医院关节外科。该院考虑到患者高龄,手术风险高,在取得患者及其家属的充分信任后,在入院48小时内为患者进行了左侧人工股骨头置换手术。“医生技术精湛,护士服务贴心,手术很成功!”患者家属为医护人员点赞。



▲视频截图。

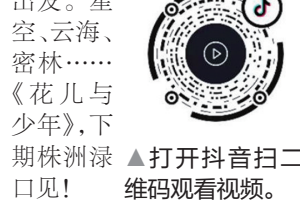
热搜

## 《花儿与少年》下期株洲录口见!



▲视频截图。

据悉,湖南卫视自助真人秀节目《花儿与少年·露营季》将开启第二段旅程,向着株洲出发。星空、云海、密林……《花儿与少年》下期株洲录口见!



▲打开抖音扫一扫,扫码观看视频。

吐槽



株洲魅 22-6-20 09:36 来自 HUAWEI Mate 30 Pro 发布于 湖南 #株洲爆料# 忙中出错,株洲新华路的英文单词写错了,路——Road。

# 我市启动无障碍综合服务示范区建设

本报讯(株洲晚报融媒体中心/邓伟勇 通讯员/凌光岗)6月20日,记者从有关部门获悉,我市已正式启动无障碍综合服务示范区建设,将更好地帮助残疾人、老年人无障碍交流和出行,共享幸福株洲。

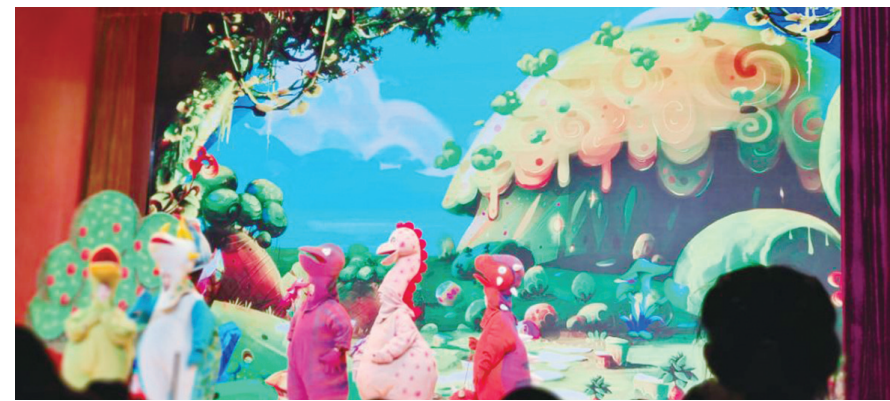
《湖南省无障碍环境建设五年行动计划(2021—2025年)》第15条中明确提出,株洲市要建设以促进听障人士交流和其他残障人士出

行为为核心的“无障碍综合服务示范区”。今年1月,市人大代表刘晓晨提出《关于加快推进株洲市无障碍综合服务示范区建设的建议》。目前我市已聘请专家团队,制定切实可行的实施方案。

无障碍综合服务示范区怎么建?市残联相关负责人介绍,目前初步划定了示范区建设主要区域。具体为天元区范围内的三条无障碍示范街道,两个无障碍示范商圈,一个无障碍示范

公园。建设主要内容包括:以改善城市道路设施、无障碍出入口、无障碍游览路线、无障碍辅助设施等为主的公共服务设施无障碍建设,以远程视频手语翻译服务、就业培训辅导服务、信息无障碍宣传和推广、网络信息平台建设为核心的信息无障碍建设,以依托出行软件系统、专业出行服务机构、服务评价为主要内容的残疾人无障碍出行服务。

## 精彩亲子剧 欢乐父亲节



▲19日下午,《我不是霸王龙》大型童话音乐剧公益演出现场。记者/何春林 摄

本报讯(株洲晚报融媒体中心/何春林 通讯员/唐密)6月19日,“中国梦·劳动美——喜迎二十大 送文化惠职工”之《我不是霸王龙》大型童话音乐剧公益演出在市第二工人文化宫举行,来自全市各行各业的年轻职工和孩子们度过了一个快乐的父亲节。

该活动由市总工会主办,属于我市“喜迎二十大 送文化惠职工”主题公益活动之一。因恰逢父亲节,所以此次演出特地选择了一场精彩的亲子剧,演出者为国家级演员。

“话剧很精彩,本来就准备带女儿去长沙购票观看,没想到免费话剧送到家门口了。”洪先生笑道,女儿平时特别喜欢恐龙,该剧通过寓教于乐的方式,还让孩子感悟到了伟大的父爱力量。

近年来,市总工会积极打造“健康文明,昂扬向上,全员参与”的职工文化,树立“中国梦·劳动美——送文化惠职工”“职工健步行”等职工文化建设工作品牌,吸引了不同年龄段的职工参加。

据不完全统计,市总工会已免费赠送职工电影票10余万张,公益培训2万余人次。

## 攸县五丰村:150亩玫瑰花迎来采摘期

本报讯(株洲晚报融媒体中心/陈驰 通讯员/彭亮霞)6月15日,夏阳高照,攸县录田镇五丰村,漫山遍野的玫瑰花在山坡上或含苞待放,或花开正艳,微风拂过,花枝摇曳,散发着阵阵花香,美丽灵动。花农们在玫瑰花种植基地不停穿梭,忙着采摘新鲜的玫瑰花花苞。

五丰村玫瑰花基地负责人蔡建越介绍,玫瑰花是药食同源的植物,纯天然,玫瑰具有舒肝活血、美容养颜、健脾养胃等作用。玫瑰花一次种植可以采收15年,高产期为4—8年。每年农历三月开始进入花苞采摘期,一直持续到六月下旬。

2019年,蔡建越多次回乡考察得知,五丰村的泥土酸碱适中,适宜种植玫瑰花,先后投资100余万元,种植了150亩



▲一位花农正在采摘玫瑰。通讯员供图

玫瑰花。为了保证玫瑰花的纯天然品质,基地按照有机生产的要求进行种植,坚持自种、自采、自烘干。烘干后的玫瑰花苞,销往山东、河南等地。

目前,该基地按照“合作社+基地+农户”的模式,带动60余名村民就业,每年发放劳务工资10万余元。

## 关于调整新华西路部分交叉口交通组织的通告

(2022年第4号)

为保障新华桥拆除重建工程通车后道路交通的有序、安全、畅通,依据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条,决定对新华西路与人民路交叉口、钻石路交叉口的交通组织进行调整,具体事项如下:

一、新华西路与人民路交叉口的西进口,禁止由西往北左转入人民路

的车辆通行。  
二、新华西路与钻石路交叉口的西进口,禁止由西往北左转入钻石路的车辆通行。

上述交通组织调整措施自2022年6月21日起实施,特此通告。

株洲市公安局交通警察支队  
2022年6月21日

## 荷塘区区长罗鹏程明日接听“12345”

本报讯(株洲晚报融媒体中心/廖哲勇 通讯员/黎丹)记者昨日从市长热线服务中心获悉,根据有关单位主要负责人接听“12345”政务服务便民热线工作安排,6月22日(星期三)上午9:00—11:00,由荷塘区委副书记、区政府党组书记、区长罗鹏程接听“12345”政务服务便民热线。欢迎广大群众届时拨打“12345”政务服务便民热线(绿口区及市区外居民请拨打“22712345”),向罗鹏程同志反映荷塘区政府工作的意见和建议。

## 今日这场活动指导志愿填报 学生和家可观看直播

本报讯(株洲晚报融媒体中心/谭斌)昨日,记者从市教育考试院获悉,《高考志愿大讲堂和高校招生咨询会》(株洲站)活动,将于6月21日上午在市南方中学举行。

“通过大讲堂进一步做好培训,把志愿填报政策传达给每一位株洲考生。”市教育考试院相关负责人介绍,此次活动有高考志愿大讲堂和现场高校招生咨询会两部分。学生和家也可通过关注微信公众号“株洲教育”或“株洲教育考试”观看直播。

此次活动将组织现场和线上同步进行,届时,中南大学本科生招生办主任刘铁雄、市教育考试院副院长易德发作为主讲嘉宾,为全市教师、考生、家长提供精准的政策解读及权威的志愿填报指导。

## 茶陵小姑娘入选国家举重集训队

本报讯(株洲晚报融媒体中心/陈洲平 通讯员/谭小雄)近日,记者从国家体育总局举重摔跤柔道运动管理中心获悉,茶陵县业余体校向上输送的彭翠婷已正式入选国家举重集训队。她将代表国家全力备战2022年杭州亚运会和2024年巴黎奥运会。

彭翠婷2001年出生于茶陵县思聪街道,2011年选拔至茶陵县业余体校接受举重专业训练启蒙,先后选拔至湖南省举重队和广东省举重队参加集训。她在不少体育竞赛中取得良好成绩,荣获2014年湖南省第十二届运动会第二名;2019年第二届全国青运会71公斤级第二名;2020年东京奥运会模拟赛71公斤级第二名;2021年第十四届全运会76公斤级第三名,并以263KG的总成绩,创造新的全国成年、青年纪录,超越朝鲜选手保持的世界纪录。

### 美达影城(6月21日)

侏罗纪世界3 13:30 14:10 16:10 16:50 18:50 19:30 21:30 22:10  
一周的朋友 13:20 14:20 15:20 16:20 17:20 18:20 19:20 20:20 21:20 22:20  
芦淞区钟鼓岭七星潮流购物公园五楼(株洲书城对面)  
订票热线:28106878

### 开奖 (开奖日期:2022年6月20日)

福彩  
3D 第2022161期中奖号码:7 7 2  
七乐彩 第2022069期中奖号码:06 07 13 19 20 28 29 04  
体彩  
大乐透 第2022069期中奖号码:02 03 23 28 35 02 09  
排列三 第2022161期中奖号码:5 0 7  
排列五 第2022161期中奖号码:5 0 7 1 6

