

暑假已经结束，又开始新的学年。在新学期，孩子们一定要做到心中有“谱”，尽快适应开学。在家长的帮助下重新回到紧张有序的校园生活，尽快适应学校的节奏，上好新学期的开学课。



孩子们，快来读读

如何快速适应新学期

培养正确作息规律

开学后，孩子最难以面对的问题就是要按时起床，早上赖床成为“常态”。孩子要在家长的督促下按时午睡，早睡早起，调整生物钟，适应开学后的“时差”变化。这样才会有利于身体的生物钟，适应开学的时

间节奏，精力充沛地迎接开学的学习生活。

制定“收心”计划

孩子与家长共同拟订新学期计划，在商量讨论中完成从假期到开学的“频道转换”，逐渐减少玩电子游戏的时间，用更多健康且有益于

身心的活动来替代。孩子在制定学习计划时，可以从这几方面入手：新学期要提高哪几门功课的成绩、要超越的目标是什么、要学习的特长是什么……

适时与家长进行情感交流

孩子要与家长做好沟通，多多

和家长讨论学校的人和事，激发对学校生活的兴趣，保持良好的心态迎接新学期；茶余饭后多想想学校里的趣事，唤起在学校的美好回忆。小学一年级的孩子，可以让家长每天带着去学校溜达一圈，然后再回来。做一周这样的练习，然后学会收拾自己的书包、整理自己的

用具等。

总之，在家长的帮助引导下，会很快适应新学期的生活。家长应积极引导、帮助孩子调整状态，以便孩子们尽快“收心”。开学后，学校老师也会以正面引导、鼓励为主，尽量减轻孩子在学习上的压力，帮助他们用最好的状态迎接新学期。

不妨陪孩子读读中秋诗词

今人不见古时月，今月曾经照古人。又将到一年中秋时，赏明月，品月饼，月圆人也圆。和孩子相聚的时光里，您准备给孩子做什么呢？

古人喜欢吟诗作对，中秋前后，您不妨也带孩子感受一下，和孩子一起品味名家笔下的诗韵，不失为一种雅趣。



静夜思
【唐】李白
床前明月光，
疑是地上霜。
举头望明月，
低头思故乡。

明亮的月光洒在床前的窗户纸上，好像地上泛起了一层霜。我禁不住抬起头来，看那天窗外空中的一轮明月，不由得低头沉思，想起远方的家乡。



嫦娥
【唐】李商隐
云母屏风烛影深，
长河渐落晓星沉。
嫦娥应悔偷灵药，
碧海青天夜夜心。

月宫的嫦娥恐怕后悔偷了后羿的长生不老药，现在只有那青天碧海夜夜陪伴着她一颗孤独的心。



子夜吴歌·秋歌
【唐】李白
长安一片月，
万户捣衣声。
秋风吹不尽，
总是玉关情。
何日平胡虏，
良人罢远征。

长安城内一片月光，千户万户都在捣衣。秋风吹送捣衣声声，家家怀念戍边之人。何时才能平息边境战争，让我丈夫结束远征？



西江月·世事一场大梦
【宋】苏轼
世事一场大梦，
人生几度新凉？
夜来风叶已鸣廊。
看取眉头鬓上。
酒贱常愁客少，
月明多被云妨。
中秋谁与共孤光。
把盏凄然北望。

世上万事恍如一场大梦，人生经历了几度新凉的秋天？在这中秋之夜，谁能够和我共同欣赏这美妙的月光？我只能拿起酒杯，凄然望着北方。

小记者讲故事

南海岛·中国第一滩

茂名市茂南区羊角镇实验小学 五①班 杨淇浩
编号:232219 指导老师:何智华

暑假的一天，爸爸妈妈带着我和弟弟到南海岛·中国第一滩游玩，我被那片海滩深深地吸引住了！

一缕金灿灿的阳光，洒在沙滩上，沙子披上了金灿灿的纱衣，露出了金灿灿的笑脸。我躺在金灿灿的海滩上，悠然自得。我又轻轻地踩上去，软软的，绵绵的，调皮的沙子在脚面上翻滚着，痒痒的，好舒服啊！淘气的浪花，似狼，如虎，咆哮着冲上来，带着贝壳，带着小鱼和小虾，还有那“横行霸道”的小蟹。海水悄悄地掏去我脚底下的细沙，又急忙地跑回去。冲上来，跑回去；跑回去，冲上来。来来回回，撩逗着沙滩，撩逗着人们的小脚丫。那些漂亮的贝壳懒洋洋地躺在沙滩上，美美地享受着人们的赞誉。

蓝蓝的海水，蓝得晶莹，蓝得透亮，像一块蓝宝石，在



阳光下熠熠生辉。海鸥一会儿扇动着翅膀，向大海打招呼，一会儿驻足痴望，赞叹大海的辽阔无边。

金灿灿，湛蓝蓝，一片耀眼的色调，一幅多么开阔而雄浑的画卷啊！真不愧有着“东方夏威夷”之称！令我陶醉，令我流连忘返……

这就是我们的南海岛·中国第一滩！

传承“好心精神”从我做起

电白春华学校六(4)班 郑浩源 编号:235019 指导老师:黄少玲

今夜的茂名星光灿烂，文化广场上人潮涌动，人们纷纷向广场中心舞台走去，生怕错过了什么。

当夜幕的指针指向8点时，砰的一声响，舞台的灯光齐刷刷的亮起，各种射灯轻盈地摇动着晃过舞台，然后以一个整齐的姿势直射天空，似乎要用五颜六色的灯光给天空画上一幅画。舞台两侧的音箱也躁动起来，雄壮动听的开场音乐震撼人心。舞台中间的大型屏幕也骤然亮起，在人们的欢呼声中，第四届北部湾城市群冼太夫人文化宣传大使总决赛拉开帷幕。

在主持人的介绍下，选手们闪亮登场，各展才艺。她们有的用现代舞蹈表现激扬的青春，

有的用民族舞姿展现各族文化，她们有的用诗意的语言赞美茂名，有的用饱含深情的诗篇歌颂祖国，她们有的用优美的歌声抒发情怀，有的用铿锵的歌声唱响茂名……

舞台上的表演精彩绝伦，扣人心弦。台下的我也心潮澎湃，在炫目的灯光和热烈的喝彩声中，我的思绪穿越时空，回到了一千多年前的岭南高凉大地。我仿佛看到了那位二十四岁平定战乱拯救苍生，三十五岁归顺朝廷维护国家统一，四十五岁守护边疆，最终将生命定格在九十岁的中国巾帼英雄第一人——冼太夫人。我仿佛看到了她驰骋沙场的英姿，看到她视民如



子的慈爱，看到她临终前仍不忘教导子孙报效祖国维护国家统一的心怀大义……

今晚的歌声唱响了茂名，今天的“好心精神”照亮了茂名。作为一名学生，我要努力学习，传承冼太文化，发扬“好心精神”，让更多的人领略茂名的文化魅力。

儿童幽默 笑一笑

月与天

汪振亚问他的哥振华说：“月大呢？还是天大呢？”

振华说：“自然是天大。”

振亚说：“既然是天大，为什么30天才能合成一个月呢？”

再出一道

妈妈：“你算算这道题得数是几？”

儿子：“5”

妈妈：“真聪明，这么快就算出来了。给你五元钱去买冰棍。”

儿子：“妈妈，你再出一道得数是100的题吧！”

依次类推

父亲：“你负责教好你弟弟。”

儿子：“如果他听我的话呢？”

父亲：“那就证明你无能。”

儿子：“如果不听你的话呢？”

父亲：“那就证明……”

孝子

子：“如果我考全班第一名，你会怎样？”

父：“那我真高兴死了！”

子：“爸爸，不要担心，我不会让你死的！”

小抬杠

有一个小孩到药铺里去买药，一进门，敞开门子说：“老板，买药。”

老板：“人小嗓门不小。”

“知了小，声大哩！”

“知了没舌头，它咋不响？”

“它是竹子做的，当然不响。”

“竹子也是竹子做的，它为啥响呢？”

“竹子有眼呀！”

“筛子也有眼，它为啥不响？”

“筛子是死物。”

“鞭炮也是死物，它为啥响呢？”

“它肚里有药。”

“你这铺里也有药，它为啥不响？”老板被这小孩问哑了。

稀有动物

爸爸：“孩子，你知道南非有什么稀有动物吗？”

儿子：“有北极熊。”

爸爸：“孩子在非洲是找不到北极熊的。”

儿子：“所以才说它是稀有动物啊！”

为什么

孩子：“爸爸，这冒烟的是什么？”

爸爸：“记住，冒烟是烟囱。”

孩子：“噢，知道啦！那爸爸的鼻子为什么不叫‘烟囱’呢？”

太阳胆小

弟弟说：“太阳的胆子真小！”

哥哥说：“何以见得呢？”

弟弟说：“因为它要白天才敢出来呢！”

没有用了

4岁的孩子告诉父亲：“叔叔给我糖果了。”

“你说了‘谢谢’没有？”

“忘啦。”

“那么赶快去说。”

“怎么样，说了吗？”儿子回来后，父亲忙问。

“说了，可是没有用了。”

“为什么没有用？”

“叔叔说：‘不用谢’。”

讲话松嘴

爸爸讲成语“鹬蚌相争”时，说：“蚌把强的嘴夹上以后，蚌说我今天不松嘴，明天不松嘴。太阳就会把你晒死的！”

6岁的孩子听到这里，问爸爸：“蚌说话是不用嘴的吗？”

“不用嘴能讲话吗？”

“那它讲话时，嘴不就松开了吗？”