



编者按:同学们,快乐的暑假马上开始,炎炎夏日中最爽的运动当属游泳了。游泳能强身健体,但也是一项高风险的体育运动,如果处理不当会造成可怕的后果。本栏目专门为你罗列安全游泳的攻略,相信你掌握后一定能快乐出“游”!

我们欢迎同学们把游泳中发生的趣事与大家分享,同时欢迎你把游泳时快乐的瞬间以照片的形式发给我们,本栏目将择优刊登。邮箱:akang513@163.com。

一、安全篇

不要离开家长的视线

我们都还小,对安全少有概念。即使学会了游泳,我们还是要要在家长的陪同下,在家长的视线范围内游。这样,家长才能在察觉到情况不妙时立即采取行动。

不到江河湖海和水库游泳

尽量不到江、河、湖、海及水库里游泳,每年都有因单独在这些地方游泳而被淹死的悲剧发生。这些地方的水看似平静,可是由于水下暗藏漩涡,一人入水中便有可能被漩涡卷走。如果要去这些地方,也务必要有家长相伴,并带上浮漂等安全装备,游泳技术不佳或体力不充沛者,不要涉水至深处。在地理环境不清楚的地方游泳更要小心,如果水下有障碍物的话,撞上硬的东西或被水下之物缠住就会出现危险。

不要用鼻子吸气

游泳时用鼻子吸气,最容易引起呛水。如果呛了水,首先要张大嘴,做深呼吸,哪怕喝上几口水,也一定要张大嘴,而不能用鼻子喘气。孩子往往对喝水有恐惧感。其实,对于初学者

来说,宁可多喝几口水,也不能呛一口水,世界冠军有时难免在池中也喝口水。

不要在游泳池四周打闹

游泳池的四周大多是马赛克地面,游泳的人在上面来回走动,留下了许多水,因此地面很滑。孩子们好动,常在上面跑着追逐打闹,一旦摔倒,就会出现危险。

切勿倒着身子跳水

有的同学喜欢在池边倒着身子跳水,认为很刺激,但殊不知这里面隐藏着险情。倒着身子跳水,身体稍微一斜,下嘴巴很容易碰到池边磕破下巴。

防止腿抽筋

初学游泳,心存恐慌,加上水凉,泡在水里时间一长,就有可能腿抽筋。这个时候不要太过紧张,要立即停止游泳,仰面浮在水面上,有效地防止抽筋的方法之一是在游泳前做好准备工 作,准备活动包括头、颈、双肩、双臂、腰腿、手、脚的关节都要活动开。有时家长还可以先孩子的四肢泼点水,以逐渐适应水温,然后再下水游泳。还可以预先喝点淡盐水。

让我们牢牢记住这些游泳安全小常识,在这炎炎夏日安全地、快乐地享受清水给我们带来的丝丝凉爽!

二、预防篇

游泳前准备:

游泳前一定要做好热身运动。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。游泳前先在四肢撩些水,然后再跳入水中。不要立刻跳入水中。

游泳时准备:

游泳时如胸痛,可用力压胸口,等到稍好时再上岸,腹部疼痛时,应上岸,最好喝一些热的饮料或热汤,以保持身体温暖。万一不幸遇上了溺水事件,专家介绍,溺水者切忌慌张,应保持镇静,积极自救:

(1)对于手脚抽筋者,若是手指抽筋,则可将手握拳,然后用力张开,迅速反复多做几次,直到抽筋消除为止;

(2)若是小腿或脚趾抽筋,先吸一口气仰浮水上,用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾,并用力向身体方向拉,同时用同侧的手掌压在抽筋肢体的膝盖上,帮助抽筋腿伸直;

(3)要是大腿抽筋的话,可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。

耳内进水后处理:

(1)单足跳跃法:患耳向上,借用水的重力作用,使水向下从外耳道流出。

(2)活动外耳道法:可连续用手掌压迫耳屏或用手指牵拉耳廓;或反复地做张口动作,活动颞颌关节,均可使外耳道皮肤不断上下左右活动或改变水屏障稳定性和压力的平稳,使水向外从外耳道流出。

(3)外耳道清理法:用干净的棉签轻轻探入外耳道,一旦接触到水屏障时即可把水吸出。

由于游泳池或河水不干净,污水入耳后引起外耳道皮肤及鼓膜感染,或耳内进水后处理不当,如不洁挖耳等,常可引起以下几种耳病:外耳道炎,外耳道疖肿,耳疖阻塞,鼓膜炎,化脓性中耳炎。如果耳内进水后出现以上症状,应暂时停止游泳,并去医院检查,对症治疗。

三、海游篇

同学们,到海边游泳有哪些注意事项呢?

1.在海边游泳要注意潮水的时间,涨潮后就将退潮,尽量不要在退潮时游泳,以免退潮时往回游时体力消耗过大发生意外;

2.不要在非游泳区游泳,非游泳区水域中水情复杂,常常有暗礁、水草、淤泥和漩涡,稍有大意,就可能发生意外。因此,在下水之前一定要在当地搞好调查研究,做到心中有数,尽可能地远离水草、暗礁、旋流和淤泥。

3.上岸后要防止暴晒,注意保护皮肤,为了避免猛烈的太阳照射,最好涂上防晒霜。海浴前需在岸上作好准备,然后在浅水中浸湿皮肤,使身体适应水温。海浴时请不要攀登礁石,以免被牡蛎划伤。

安全游泳小贴士

1.被污染了的河流、水库、有急流处、两条河流汇合处以及落差较大的河流湖泊,均不宜游泳,一般来说,凡是水况不明的江河湖泊,山塘水库都不宜游泳。

2.恶劣天气如雷雨、刮风、天气突变等情况下,也不宜游泳。

3.单身一个人不能外出游泳。没有同伴,单身一个人去游泳,最容易出问题。学生游泳应该有家长或成年人陪同,否则,禁止外出游泳。

4.身体患病者不要去游泳。中耳炎、心脏病等慢性病患者,及感冒、发热、精神疲倦、身体无力者都不能去游泳。

5.参加强体力劳动或剧烈运动后,不能立即跳进水中游泳,尤其是在满身大汗,浑身发热的情况下,不可以立即下水,否则引起抽筋、感冒或意外。

(上接一四版中缝)

下载 网 址 :http://www.kuwo.cn/yinyue/288092/



歌名:《童年》

推荐理由:中国最让学子无法忘怀的歌曲莫过于罗大佑的经典之作《童年》了。从八十年代诞生至今一直风靡流行校园的每个角落,翻唱的记录也创下了历史的记录。罗大佑花费了五年时间记录《童年》,后面的人却可以用一生来回忆那片永远过尤无底的纯真。每个人都在《童年》中寻找自己过去的影子,那清澈的池惠,那挺拔的榕树,那咿咿的知了,那秋千上的蝴蝶,那严厉而又和蔼的小学老师,那一直期待的漫长夏天……

作曲:罗大佑 **作词:**罗大佑

适合人群:热爱校园的五、六年级同学

下载 网 址 :http://www.kuwo.cn/yinyue/237873/



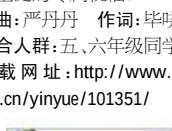
歌名:《雪花飞》

推荐理由:一首洋溢着圣洁气息的歌曲,甜蜜又温馨是这首歌曲的特点。圣诞之际,灯火通明雪绒成花,给大家带来温暖而不腻的歌曲——这首圣诞的专属祝福!

作曲:严丹丹 **作词:**毕晓世

适合人群:五、六年级同学

下载 网 址 :http://www.kuwo.cn/yinyue/101351/



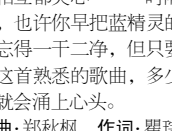
歌名:《蓝精灵之歌》

推荐理由:“在那山的那边的那边有一群蓝精灵,他们活泼又聪明,他们调皮又灵敏,他们自由自在生活在那绿色的大森林,他们善良勇敢相互都关心……”时隔多年,也许你早把蓝精灵的故事忘得一干二净,但只要听到这首熟悉的歌曲,多少往事就会涌上心头。

作曲:郑枫枫 **作词:**郑枫枫

适合人群:爱冒险,勇敢正义的一、二年级学生

下载 网 址 :http://www.kuwo.cn/yinyue/696542/



歌名:《数鸭子》

推荐理由:这首童声独唱的低幼歌曲描绘了一位幼儿天真地唱数桥下游鸭的情景,形象地表现了幼儿们的咿咿学语及长辈们对其日渐成长的期望。作品歌词亲切生动,饶有儿童情趣。曲调活泼甜蜜,由式浅新,节奏欢快,念唱结合,易学易唱,受到孩子们的欢迎喜爱。一首经典的80年代的儿歌,如今还是很受儿童们的喜爱。可能主要是因为其歌词通俗易懂,具有趣味性。

作曲:胡小环 **作词:**王嘉诚

适合人群:一、二年级同学

下载 网 址 :http://www.kuwo.cn/yinyue/229864

推荐班级:六(3)中队

辅导老师:陆芳

缤纷夏季,精彩童年

二实小校区四(7)班丁彤菲家长 丁晓俊

暑假怎样才算有意义?

六一刚过,一些家长便开始忙碌于即将面临的期末大考,孩子们则大多跃跃于大考后的暑假。平日里业余时间都是被一再占用的,长达两个月的假期让每个孩子一下子都成为时间的“暴发户”,那该可以看多久课外书或是动画片,玩多久的电脑游戏,上多久的网啊?光是憧憬一下,就够笑得醒过来……好了,孩子,让我们说回正题吧——

我问女儿,暑假里的最大主题应当是什么?“玩儿啊!”她答得底气十足。她知道我希望她快乐,我也理解“渴望玩耍,也不忘学习”是她的真实心态。

对于“有意义的暑假”,我的理解是:孩子在暑假中能有所进步和成长,拥有一段安全、快乐、充实的假期,组合出一个不会后悔、值得记忆的愉快夏日,足矣。

暑假怎样才能有意义?

在我和你们一般大的时候,暑假还没开始,就会被布置写这么一篇作文,题目诸如《我的暑假计划》之类。写作文,那是要倒吸一口凉气,然后检查再三的事情啊。到结个三二天,要么不了了之,要么粗制滥造,就此破坏了暑假美好的开头部分。凡事预则立,让我们搞好规划一下吧!

1.制定一份日程表

和爸爸妈妈一起商量暑假的时间分配,并制定详细的日程安排表。在沟通中,爸爸妈妈可以帮助你兴趣和能力之间找到平衡点。不要学得太多,更不要玩得太多辛苦,劳逸结合。遵守时间约定,说到做到,不轻易打破日程安排。

2.培养一种责任意识

我是家庭一份子,家事我也有责任。从家务开始,逐步提高劳动技能。自己的床铺自己整理,自己的宠物自己照顾;拖地不行,可以先从扫地做起;做饭不行,可以先从洗碗做起。养成读报纸看新闻的习惯。放下“圣贤书”,聆听“窗外事”。

筱凯姐姐聊吧

本期话题——



【暑假来了:喜忧参半的选择】

暑假总是快乐的代名词。然而,对于不少家有儿女的父母来说,面对假期,难免会有头疼——“我给孩子报了英语和小提琴班,还有暑期夏令营……可以了吧?”“假期不想让孩子再参加培训班了,但是双职工父母,年假也不够陪孩子玩儿的,多数时间只能安排老人看管了。”面对这些,我们不禁要问,暑假,究竟是以“学”为主,还是以“玩”为主?如何合理安排才能不浪费这炎炎假日?

【筱凯姐姐:快乐进行到底】

筱凯姐姐看到《京华时报》(7月5日)的报道说,教育部、共青团中央、全国妇联共同发出通知,要求组织好学生暑假的学习生活和社会实践活动,把时间还给学生。不允许集体补课,要严格控制学生作业量。看来,放暑假了,我们就应该尽情玩!

英语有云:“All work and no play makes Jack a fool boy.”翻译成现代汉语就是:“只学不玩,杰克变成小傻瓜。”可多年来,许多家长们都只信奉那句臭名昭著的名言——“不能让孩子输在起跑线上”。因此,暑假各类补习班才门声四起啊!而往往越是焦虑于此的父母,越有可能真的让孩子输在起跑线上。小小年纪,许多孩子鼻梁上架一副副厚厚的眼镜,却并不都是“哈利·波特”,倒像“小老头”“大头娃娃”,兼之“四体不勤、五谷不分”,看着就让人揪心——难道,我们民族的未来就应如此这般?

【对话专家:设计最佳“玩”法】

要玩,必须玩得健康有益,能够玩出“十个好”。这还需要家长多动脑子,帮孩子设计“玩法”,朝着正确方向去“玩”。孩子的假期应该怎样安排才是合理的呢?筱凯姐姐赶忙采访“养成教育”的中国著名教育家林格先生。对于多年来肩负社会、家庭、学校等多方重压的孩子,林格先生抱打不平地说:“在这个暑假,希望家长能还孩子们一个快乐的童年。”

1.放飞孩子

林格认为暑假、寒假是彻底属于孩子的日子,家长应该学会放飞自己的孩子。“如果把各种学习班当作任务一样强加给孩子,那等于是剥夺了他们的童年。家长们应该试想一下,当你今天回想起来发现自己根本没有童年记忆的话,那是多么可怕的一件事啊。”林格还建议大家在这个假期里,可以试试几个家庭组织到一起,到大自然中去,“这样的话,无论是大人还是孩子,都找到属于自己相互之间的充分享受的快乐时光。”

3.换个花样“玩”学习

学习的方法应当不拘一格,玩乐的内容更可以丰富多彩。读几本好书、学几首歌曲、学会一种体育技能、写一篇小小小说、画一组四格漫画、挑战一种数学游戏、看完整部《Peppa Pig》,关注每日要闻趣闻……很多事情既是很好的休息和调剂,也可以成为小小的目标。暑假过来,比比看谁完成的目标更多?

4.多参加集体活动

暑假了,可以走亲访友了。日子久了,又想念同学了?

不做孤单的宅小孩,让我们邀朋引伴,一起到户外走走,一起去图书馆,一起参加社会实践……阳光也许会晒黑皮肤,但一样能照亮心灵!

5.强健身体,注意安全

每天坚持体育锻炼,精神百倍地迎接新学期的到来。饮食要卫生,冷饮要节制。出门有交代,爸妈少担心。交通需谨慎,生人需防范。

暑假里没有硬性的学习任务,时间也有很大的伸缩性,但如果放任时间从指缝中一点点溜走,那将向前回望整个暑假,恐怕只能收获空虚了。

安全源自警惕:

快乐来自玩耍,自信发自进步。祝愿你们都能成为时间的主人,让暑假变得精彩纷呈!

时间过得真快,一眨眼这学期已接近尾声,随之而来的暑假给孩子们带来了不少期盼。作为家长的我们该如何安排孩子的假期生活?怎样安排才能让孩子既放松了身心,又能以饱满的状态投入到新一轮的学习生活中去呢?

以下是我的一些想法,写下来与大家共享。

一、享受阳光时刻

每天清晨,我会为女儿放段轻音乐:班得瑞的《Diamonds》(钻石)、Childhood Memory(童年)、Snowdreams(雪的梦幻)等等,聆听自然赠与我们的天籁之音。当初有这个想法还是和女儿钢琴老师有关,有次老师问女儿平时喜欢听歌曲吗?

我说喜欢听,不过以通俗歌曲为主。老师说那不行,钢琴要练就一副灵敏的耳朵,平时要多听有内涵、有代表性的作品。热心的老师给了我许多他收藏已久的经典曲目。女儿从一开始抱着无所谓的态度听,到越来越喜欢,越来越迷恋,说明女儿的音樂鉴赏力也在不断提高,作为家长我很欣慰,这个好习惯要一直保持下去。

二、统筹安排时间

网络上推出了“十大暑假堕落表现”:晚上12点以后睡觉;早晨从中午开始;越来越懒;时间基本花在手机和电脑上;不管做什么提不起兴趣;经常发呆莫名烦躁;严重缺乏锻炼;沉迷于网络游戏;三餐饮食不均;与家人朋友缺少交流……作为家长要帮孩子好好规划时间,最大发挥时间效率。

一天的时间可以分为四个阶段,分别是安静和喧哗、最佳思考和最不灵光阶段。安静阶段,用来看书,这个时候看起书来,很可能过目不忘;喧哗阶段,去与人聊天,畅所欲言,宣泄自己的情绪;思考阶段,思考一些自己需要解决的问题,思维的花火很可能就在这个阶段迸发;最不灵光阶段,那就去进行体育锻炼,锻炼身体,调节自己。

通过对孩子的了解,然后指导孩子在对应的阶段干适合做的事情,只有合理安排才能最大程度地利用时间,并且得到最高的效率,不难想像在喧哗和最不灵光的时候去看书,在安静和最佳思考的时间去将是多么的可惜!

三、培养独立,创新能力

众所周知,狐狸是一种生性狡猾的动物,名声很臭,尽管干一些缺德的事,但它的教子艺术,倒是可以值得一学。一般的动物,都是非常“护”其幼崽的,特别是雌性动物对其幼崽,更是呵护有加,而狐狸不是这样,狐狸爸爸狐狸妈妈在其幼崽长到一定大时,就不再让它留在窝里,把幼崽“拱”到窝外去。当幼崽还没有产生自谋生活的意识的时候,将其拱到窝外去,表面看来是有点“残忍”,其实,比别的动物稍早一点让自己的幼崽经风雨,是大有好处的,早一点学习一些捕食的本领,早一点学习一些逃避危险的本领。

所以做家长的要适时放手,今年暑假我准备女儿为“生活管家”,小到全家菜谱的设计和原料包括日用品的采购,大到家庭每月具体支出,都由她全权负责把关,让她真正以主人身份参与与家庭管理中。

“运动+营养+学习+娱乐+独立+合作”,让我们一起行动起来,使孩子度过一个快乐而充实的暑假!

暑假提前规划,孩子收获更多

时间过得真快,一眨眼这学期已接近尾声,随之而来的暑假给孩子们带来了不少期盼。作为家长的我们该如何安排孩子的假期生活?怎样安排才能让孩子既放松了身心,又能以饱满的状态投入到新一轮的学习生活中去呢?

以下是我的一些想法,写下来与大家共享。

一、享受阳光时刻

每天清晨,我会为女儿放段轻音乐:班得瑞的《Diamonds》(钻石)、Childhood Memory(童年)、Snowdreams(雪的梦幻)等等,聆听自然赠与我们的天籁之音。当初有这个想法还是和女儿钢琴老师有关,有次老师问女儿平时喜欢听歌曲吗?

我说喜欢听,不过以通俗歌曲为主。老师说那不行,钢琴要练就一副灵敏的耳朵,平时要多听有内涵、有代表性的作品。热心的老师给了我许多他收藏已久的经典曲目。女儿从一开始抱着无所谓的态度听,到越来越喜欢,越来越迷恋,说明女儿的音樂鉴赏力也在不断提高,作为家长我很欣慰,这个好习惯要一直保持下去。

二、统筹安排时间

网络上推出了“十大暑假堕落表现”:晚上12点以后睡觉;早晨从中午开始;越来越懒;时间基本花在手机和电脑上;不管做什么提不起兴趣;经常发呆莫名烦躁;严重缺乏锻炼;沉迷于网络游戏;三餐饮食不均;与家人朋友缺少交流……作为家长要帮孩子好好规划时间,最大发挥时间效率。

一天的时间可以分为四个阶段,分别是安静和喧哗、最佳思考和最不灵光阶段。安静阶段,用来看书,这个时候看起书来,很可能过目不忘;喧哗阶段,去与人聊天,畅所欲言,宣泄自己的情绪;思考阶段,思考一些自己需要解决的问题,思维的花火很可能就在这个阶段迸发;最不灵光阶段,那就去进行体育锻炼,锻炼身体,调节自己。

通过对孩子的了解,然后指导孩子在对应的阶段干适合做的事情,只有合理安排才能最大程度地利用时间,并且得到最高的效率,不难想像在喧哗和最不灵光的时候去看书,在安静和最佳思考的时间去将是多么的可惜!

三、培养独立,创新能力

众所周知,狐狸是一种生性狡猾的动物,名声很臭,尽管干一些缺德的事,但它的教子艺术,倒是可以值得一学。一般的动物,都是非常“护”其幼崽的,特别是雌性动物对其幼崽,更是呵护有加,而狐狸不是这样,狐狸爸爸狐狸妈妈在其幼崽长到一定大时,就不再让它留在窝里,把幼崽“拱”到窝外去。当幼崽还没有产生自谋生活的意识的时候,将其拱到窝外去,表面看来是有点“残忍”,其实,比别的动物稍早一点让自己的幼崽经风雨,是大有好处的,早一点学习一些捕食的本领,早一点学习一些逃避危险的本领。

所以做家长的要适时放手,今年暑假我准备女儿为“生活管家”,小到全家菜谱的设计和原料包括日用品的采购,大到家庭每月具体支出,都由她全权负责把关,让她真正以主人身份参与与家庭管理中。

“运动+营养+学习+娱乐+独立+合作”,让我们一起行动起来,使孩子度过一个快乐而充实的暑假!

暑假提前规划,孩子收获更多

时间过得真快,一眨眼这学期已接近尾声,随之而来的暑假给孩子们带来了不少期盼。作为家长的我们该如何安排孩子的假期生活?怎样安排才能让孩子既放松了身心,又能以饱满的状态投入到新一轮的学习生活中去呢?

以下是我的一些想法,写下来与大家共享。

一、享受阳光时刻

每天清晨,我会为女儿放段轻音乐:班得瑞的《Diamonds》(钻石)、Childhood Memory(童年)、Snowdreams(雪的梦幻)等等,聆听自然赠与我们的天籁之音。当初有这个想法还是和女儿钢琴老师有关,有次老师问女儿平时喜欢听歌曲吗?

我说喜欢听,不过以通俗歌曲为主。老师说那不行,钢琴要练就一副灵敏的耳朵,平时要多听有内涵、有代表性的作品。热心的老师给了我许多他收藏已久的经典曲目。女儿从一开始抱着无所谓的态度听,到越来越喜欢,越来越迷恋,说明女儿的音樂鉴赏力也在不断提高,作为家长我很欣慰,这个好习惯要一直保持下去。

二、统筹安排时间

网络上推出了“十大暑假堕落表现”:晚上12点以后睡觉;早晨从中午开始;越来越懒;时间基本花在手机和电脑上;不管做什么提不起兴趣;经常发呆莫名烦躁;严重缺乏锻炼;沉迷于网络游戏;三餐饮食不均;与家人朋友缺少交流……作为家长要帮孩子好好规划时间,最大发挥时间效率。

一天的时间可以分为四个阶段,分别是安静和喧哗、最佳思考和最不灵光阶段。安静阶段,用来看书,这个时候看起书来,很可能过目不忘;喧哗阶段,去与人聊天,畅所欲言,宣泄自己的情绪;思考阶段,思考一些自己需要解决的问题,思维的花火很可能就在这个阶段迸发;最不灵光阶段,那就去进行体育锻炼,锻炼身体,调节自己。

通过对孩子的了解,然后指导孩子在对应的阶段干适合做的事情,只有合理安排才能最大程度地利用时间,并且得到最高的效率,不难想像在喧哗和最不灵光的时候去看书,在安静和最佳思考的时间去将是多么的可惜!

三、培养独立,创新能力

众所周知,狐狸是一种生性狡猾的动物,名声很臭,尽管干一些缺德的事,但它的教子艺术,倒是可以值得一学。一般的动物,都是非常“护”其幼崽的,特别是雌性动物对其幼崽,更是呵护有加,而狐狸不是这样,狐狸爸爸狐狸妈妈在其幼崽长到一定大时,就不再让它留在窝里,把幼崽“拱”到窝外去。当幼崽还没有产生自谋生活的意识的时候,将其拱到窝外去,表面看来是有点“残忍”,其实,比别的动物稍早一点让自己的幼崽经风雨,是大有好处的,早一点学习一些捕食的本领,早一点学习一些逃避危险的本领。

所以做家长的要适时放手,今年暑假我准备女儿为“生活管家”,小到全家菜谱的设计和原料包括日用品的采购,大到家庭每月具体支出,都由她全权负责把关,让她真正以主人身份参与与家庭管理中。

“运动+营养+学习+娱乐+独立+合作”,让我们一起行动起来,使孩子度过一个快乐而充实的暑假!



“尽情玩耍,为秋天充电!”——这是芬兰赫尔辛基市青少年事务中心今年暑假活动的宣传口号。在长达两个半月的暑假期间,玩耍成为芬兰基础学校(相当于我国小学和初中)孩子们暑期生活的主要内容。赫尔辛基市青少年事务中心今年在市东郊建造了一个青少年活动公园,6月1日起对18岁以下孩子免费开放,每天吸引约1000名学生。

“尽情玩耍,为秋天充电!”——这是芬兰赫尔辛基市青少年事务中心今年暑假活动的宣传口号。在长达两个半月的暑假期间,玩耍成为芬兰基础学校(相当于我国小学和初中)孩子们暑期生活的主要内容。赫尔辛基市青少年事务中心今年在市东郊建造了一个青少年活动公园,6月1日起对18岁以下孩子免费开放,每天吸引约1000名学生。

“尽情玩耍,为秋天充电!”——这是芬兰赫尔辛基市青少年事务中心今年暑假活动的宣传口号。在长达两个半月的暑假期间,玩耍成为芬兰基础学校(相当于我国小学和初中)孩子们暑期生活的主要内容。赫尔辛基市青少年事务中心今年在市东郊建造了一个青少年活动公园,6月1日起对18岁以下孩子免费开放,每天吸引约1000名学生。

“尽情玩耍,为秋天充电!”——这是芬兰赫尔辛基市青少年事务中心今年暑假活动的宣传口号。在长达两个半月的暑假期间,玩耍成为芬兰基础学校(相当于我国小学和初中)孩子们暑期生活的主要内容。赫尔辛基市青少年事务中心今年在市东郊建造了一个青少年活动公园,6月1日起对18岁以下孩子免费开放,每天吸引约1000名学生。

“尽情玩耍,为秋天充电!”——这是芬兰赫尔辛基市青少年事务中心今年暑假活动的宣传口号。在长达两个半月的暑假期间,玩耍成为芬兰基础学校(相当于我国小学和初中)孩子们暑期生活的主要内容。赫尔辛基市青少年事务中心今年在市东郊建造了一个青少年活动公园,6月1日起对18岁以下孩子免费开放,每天吸引约1000名学生。

“尽情玩耍,为秋天充电!”——这是芬兰赫尔辛基市青少年事务中心今年暑假活动的宣传口号。在长达两个半月的暑假期间,玩耍成为芬兰基础学校(相当于我国小学和初中)孩子们暑期生活的主要内容。赫尔辛基市青少年事务中心今年在市东郊建造了一个青少年活动公园,6月1日起对18岁以下孩子免费开放,每天吸引约1000名学生。

“尽情玩耍,为秋天充电!”——这是芬兰赫尔辛基市青少年事务中心今年暑假活动的宣传口号。在长达两个半月的暑假期间,玩耍成为芬兰基础学校(相当于我国小学和初中)孩子们暑期生活的主要内容。赫尔辛基市青少年事务中心今年在市东郊建造了一个青少年活动公园,6月1日起对18岁以下孩子免费开放,每天吸引约1000名学生。

“尽情玩耍,为秋天充电!”——这是芬兰赫尔辛基市青少年事务中心今年暑假活动的宣传口号。在长达两个半月的暑假期间,玩耍成为芬兰基础学校(相当于我国小学和初中)孩子们暑期生活的主要内容。赫尔辛基市青少年事务中心今年在市东郊建造了一个青少年活动公园,6月1日起对18岁以下孩子免费开放,每天吸引约1000名学生。

“尽情玩耍,为秋天充电!”——这是芬兰赫尔辛基市青少年事务中心今年暑假活动的宣传口号。在长达两个半月的暑假期间,玩耍成为芬兰基础学校(相当于我国小学和初中)孩子们暑期生活的主要内容。赫尔辛基市青少年事务中心今年在市东郊建造了一个青少年活动公园,6月1日起对18岁以下孩子免费开放,每天吸引约1000名学生。

“尽情玩耍,为秋天充电!”——这是芬兰赫尔辛基市青少年事务中心今年暑假活动的宣传口号。在长达两个半月的暑假期间,玩耍成为芬兰基础学校(相当于我国小学和初中)孩子们暑期生活的主要内容。赫尔辛基市青少年事务中心今年在市东郊建造了一个青少年活动公园,6月1日起对18岁以下孩子免费开放,每天吸引约1000名学生。

“尽情玩耍,为秋天充电!”——这是芬兰赫尔辛基市青少年事务中心今年暑假活动的宣传口号。在长达两个半月的暑假期间,玩耍成为芬兰基础学校(相当于我国小学和初中)孩子们暑期生活的主要内容。赫尔辛基市青少年事务中心今年在市东郊建造了一个青少年活动公园,6月1日起对18岁以下孩子免费开放,每天吸引约1000名学生。

“尽情玩耍,为秋天充电!”——这是芬兰赫尔辛基市青少年事务中心今年暑假活动的宣传口号。在长达两个半月的暑假期间,玩耍成为芬兰基础学校(相当于我国小学和初中)孩子们暑期生活的主要内容。赫尔辛基市青少年事务中心今年在市东郊建造了一个青少年活动公园,6月1日起对18岁以下孩子免费开放,每天吸引约1000名学生。

“尽情玩耍,为秋天充电!”——这是芬兰赫尔辛基市青少年事务中心今年暑假活动的宣传口号。在长达两个半月的暑假期间,玩耍成为芬兰基础学校(相当于我国小学和初中)孩子们暑期生活的主要内容。赫尔辛基市青少年事务中心今年在市东郊建造了一个青少年活动公园,6月1日起对18岁以下孩子免费开放,每天吸引约1000名学生。

“尽情玩耍,为秋天充电!”——这是芬兰赫尔辛基市青少年事务中心今年暑假活动的宣传口号。在长达两个半月的暑假期间,玩耍成为芬兰基础学校(相当于我国小学和初中)孩子们暑期生活的主要内容。赫尔辛基市青少年事务中心今年在市东郊建造了一个青少年活动公园,6月1日起对18岁以下孩子免费开放,每天吸引约1000名学生。

“尽情玩耍,为秋天充电!”——这是芬兰赫尔辛基市青少年事务中心今年暑假活动的宣传口号。在长达两个半月的暑假期间,玩耍成为芬兰基础学校(相当于我国小学和初中)孩子们暑期生活的主要内容。赫尔辛基市青少年事务中心今年在市东郊建造了一个青少年活动公园,6月1日起对18岁以下孩子免费开放,每天吸引约1000名学生。

“尽情玩耍,为秋天充电!”——这是芬兰赫尔辛基市青少年事务中心今年暑假活动的宣传口号。在长达两个半月的暑假期间,玩耍成为芬兰基础学校(相当于我国小学和初中)孩子们暑期生活的主要内容。赫尔辛基市青少年事务中心今年在市东郊建造了一个青少年活动公园,6月1日起对18岁以下孩子免费开放,每天吸引约1000名学生。

“尽情玩耍,为秋天充电!”——这是芬兰赫尔辛基市青少年事务中心今年暑假活动的宣传口号。在长达两个半月的暑假期间,玩耍成为芬兰基础学校(相当于我国小学和初中)孩子们暑期生活的主要内容。赫尔辛基市青少年事务中心今年在市东郊建造了一个青少年活动公园,6月1日起对18岁以下孩子免费开放,每天吸引约1000名学生。

“尽情玩耍,为秋天充电!”——这是芬兰赫尔辛基市青少年事务中心今年暑假活动的宣传口号。在长达两个半月的暑假期间,玩耍成为芬兰基础学校(相当于我国小学和初中)孩子们