



山东最实用的微信

粉丝福利之学习

免费学编中国结

免费向大师学习编织中国结的机会来啦!逸周末“帮到家”特邀编织大师胡立华为逸周末粉丝专场教授如何用中国结的编织手法编织蝴蝶结、胸花、手机包包挂饰等。现在起,只要关注“逸周末”微信公众号,发送“中国结+姓名+联系方式”,就有机会获得面授课的免费“入场券”(本次活动仅通过微信报名参与)。

胡立华是济南市第二届责任市民,从十年前的下岗女工到现在享誉全国的编织艺术家,她用勤劳的双手和精湛的技艺,获得了大家的认可。面授课程将于3月8日上午9:00-11:00在胡立华创办的“华轩结艺坊”(济南市经四纬十路538-1号)举行。名额有限,先报先得哦。

粉丝活动之怀旧

邀您看经典老片

还记得当年的老电影吗?那时的我们,约三两亲朋或到影院,或自带板凳到村头,放映机转动的“咪咪”声在黑暗中高声谈论的人群慢慢静下来,一束明亮的白光打在幕布上……没有“高清”的画质,没有新奇的剧情,但那些老式幕布上的悲喜,却成为整整一代人生命中永远无法抹去的珍贵印记。

现在,重新找回这种感觉的机会来了!不管您是60后、70后还是80后,扫描“逸周末”二维码加关注,并发送“您推荐的经典电影+姓名+联系电话”,就有机会到电影主题餐厅“小广寒”或锦隅精品餐厅,在老式幕布和放映机前,回味美好的旧时光。

重点来了!请您按您的年龄组在专业人士挑选出的三部影片中,选择最能触动您回忆的一部作为您的推荐影片。60后:《我这一辈子》、《南征北战》、《青春之歌》;70后:《小兵张嘎》、《地雷战》、《烈火中永生》;80后:《保密局的枪声》、《小花》、《草原儿女》(歌剧)。我们将根据粉丝推荐票数,在三个年龄组中各选出一部最受欢迎的经典老片,并在参与投票的每个年龄组中,按粉丝发送消息的顺序,选取5、10、15、20等5的倍数小伙伴发送邀请码(每组限20位),请您免费观影。

讨好女神之手工课:DIY 玫瑰花

B02 示范课

美女乐活:公务员太累 小老板挺美

B02 有家小店

“爸爸,爸爸,我们去哪里呀,有我在就天不怕地不怕;宝贝,宝贝,我是你的大树,一生陪你看过日出……”在孩子们的心中,爸爸和妈妈都有各自的角色,妈妈认真仔细温柔,爸爸不畏艰险胸怀博大。但对多数家庭而言,在带娃这事儿上,担任主力的还是妈妈居多。明天就是“三八”妇女节了,不妨给妈妈放个假,改由宝爸们担此重任,体验一把独自带娃的感觉吧!

给她放假自己带娃 爸比去哪里呀

□本报记者 王若松

1 宝爸带娃攻略之 爱心营养早餐

准备工作:心形平底锅、新鲜蔬果、早睡早起的决心
推荐指数:★★★★★

美好的一天当然要从营养美味的早餐开始!向来是饭来张口的老爸们,怎能体会妈妈变着花样地给家人准备早餐是件多么费心思的活儿。所以,宝爸们的带娃攻略就从早餐开始吧,可以爷俩一起完成,让妈妈睡个懒觉,给妈妈一个惊喜哦!

早上起床洗漱完毕后,小朋友从冰箱取出2-3个鸡蛋交给爸爸来打匀,面粉若干、水适量、盐少许和打匀的鸡蛋一起搅拌。在这里还要告诉宝爸们一个可以加分的小窍门,在面粉中加入两勺牛奶,能使接下来要做的鲜蔬蛋饼松软香嫩哟!

既然是鲜蔬蛋饼,自然少不了蔬菜,可以根据家人的口味让小朋友洗点儿黄瓜、胡萝卜等,交由爸爸切成碎丁或细丝,放在调好的面糊中拌匀。

接下来就是考验老爸厨艺的时刻了,平底锅放油,将面糊倒入,小火慢煎,两面煎成金黄色就可以出锅装盘啦。如果想给妈妈多一点惊喜的话,宝爸们可以提前到超市买一个心形或者其他花样的小平底锅(价钱不贵才十来块钱),这样可以使煎出来的小鲜蔬蛋饼更有爱哦!

酥嫩可口的心形鲜蔬蛋饼,配上一杯香纯的热牛奶,保准让宝妈赞不绝口,甚至一不小心感动得热泪盈眶也是极有可能的。而且爱心早餐做起来其实也不辛苦,爷俩只需要早起半个小时就可以搞定了,赶紧试试吧!

2 宝爸带娃攻略之 玩具DIY

准备工作:废弃塑料瓶、吸管和充分发挥的想象力
推荐指数:★★★★★

空塑料瓶、牛奶吸管、小瓶盖……细心的爸爸们会发现,孩子们往往对家里这些瓶瓶罐罐的生活“垃圾”很感兴趣,妈妈越是说脏、不让碰,孩子们就越是感兴趣。

这个周末,趁妈妈过节不在家,动手能力超强的宝爸们不妨借机秀一把,把这些瓶瓶罐罐稍加改造,让它们摇身一变,成为孩子爱不释手的玩具吧!

以制作一架小直升机为例。首先是材料准备工作,爸爸吩咐宝宝在家里“寻宝”:一个有“小蛮腰”的塑料瓶、四根吸管、一个乒乓球,以及小剪刀、大头针等,材料准备齐全之后,就可以开始动手DIY了!

第一步是制作机身,用剪刀将塑料瓶“上半身”剪下来,瓶盖一端戳个能插进吸管的小洞,将吸管插进瓶盖搁在一边备用,洞口的另一端则塞上乒乓球,化身为飞机头。第二步,制作螺旋桨和起落架,取两根吸管,用大头针固定成十字交叉状的螺旋桨

放好备用,另外两根吸管则用一段从塑料瓶上剪下的弧形塑料片平行连起来,做成起落架。第三步,把前面做好的机身粘到起落架上,最后把十字交叉状的螺旋桨固定在机身正上方,一架小型直升机就做好了,怎么样,很酷吧?

相信大功告成之后,孩子们不但会对这个玩具爱不释手,而且对老爸也是崇拜有加、刮目相看呢。当然,在用剪刀和大头针时一定要注意安全哟!

3 宝爸带娃攻略之 户外野营

准备工作:冲锋衣、帐篷、小药箱、充分的安全教育
推荐指数:★★★★★

和几个好哥们一起,带上孩子出去野营,相信小朋友们听到老爸这个决定时,估计要兴奋地跳起来了!的确,喜欢大自然是孩子们的天性,在那里他们可以和小鸟一起尽情地歌唱,可以闻着泥土的气息睡去,可以近距离地接触昆虫、树木,总之想起来就期待不已。

户外露营首先要做的就是选好地点,因为是周末,所以大家建议大家不要走太远,可以选择到近郊,比如济南的宝爸们到南部山区就不错。

出发前,最重要的工作就是一定要跟孩子强调好安全问题,出去后一切听从大人指挥,不能单独行动。安全工作做到位之后,就可以着手准备行李包了。帐篷是必不可缺的,可以带个地垫或充气垫,一来可以放在地上防潮,二来放在帐篷里睡觉也比较舒服。

由于以细心见长的妈妈们不在身边,所以宝爸们一定要带足水和零食,多帮孩子带身衣服,以防弄湿弄脏时没的换,带点儿湿巾擦手擦脸也是不错的选择。还有就是创可贴、防叮咬的药水、治疗腹泻等的药片等常用的药品,放在小药箱里以防万一。

此外,您还应该准备一个小的塑料手提箱之类的东西,准备用以存放孩子们采集的昆虫、树叶等标本。以上准备工作做好后,亲爱的小伙伴们就放心地跟着老爸出发体验户外野营的感觉吧!

4 宝爸带娃攻略之 骑马

准备工作:宽松衣服和一定的马术知识
推荐指数:★★★★★

要说近年来比较流行的一项运动,骑马绝对能算得上一个,而且今年又是马年,帅气逼人的老爸怎能不带孩子去骑骑马呢?

其实,不光是为了新鲜赶时髦,骑马确实也是一项不错的运动,对孩子的形体和肢体的协调性也是很好的锻炼,能帮助塑造孩子高贵优雅的气质。据了解,城郊的马术俱乐部每逢周末都会接待大量的小朋友,而且多数都是爸爸带着去的哦!

以济南为例,位于旅游路上的济南国际赛马场曾作为第十一届全运会马术赛事的举办场地,在省乃至全国范围内都处于一流水平,里面有来自国内外的多名专职马术教练,拥有包括阿拉伯马、纯血马、奥尔洛夫、温血马、半血马在内的四十多个名贵马种,可以说是济南及济南周边宝爸们带孩子骑马的不二选择。

宝爸们在带孩子骑马之前一定要提前补充学习一些马术知识,比如告诉孩子不要摸马的嘴或近距离喂食,因为马的动作很快,一不小心它会把你的小手当草吃掉呢!

再就是不要站在马的后面,不要拿着各类颜色鲜艳、能发出声音的玩具或者手机等靠近马,马是种很敏感的动物,很容易受到惊吓,继而伤到孩子。

总之,到那儿之后一切要听教练的,禁止各种耍帅动作,再就是,如果没有专门的骑马装的话,要记得穿宽松的衣服哦!

(下转 B02 版)

齐鲁晚报

周末

星期五
2014.3.7

B01-B03

逸

悦周末 阅品质