

示范课

用一次性纸杯制作简易灯罩

通常家里的阳台、卫生间等地方只有一个孤零零的灯泡来照明,不免显得枯燥,如果买一个灯罩又没必要,其实,我们只要来点小创意,一次性纸杯也能做灯罩。

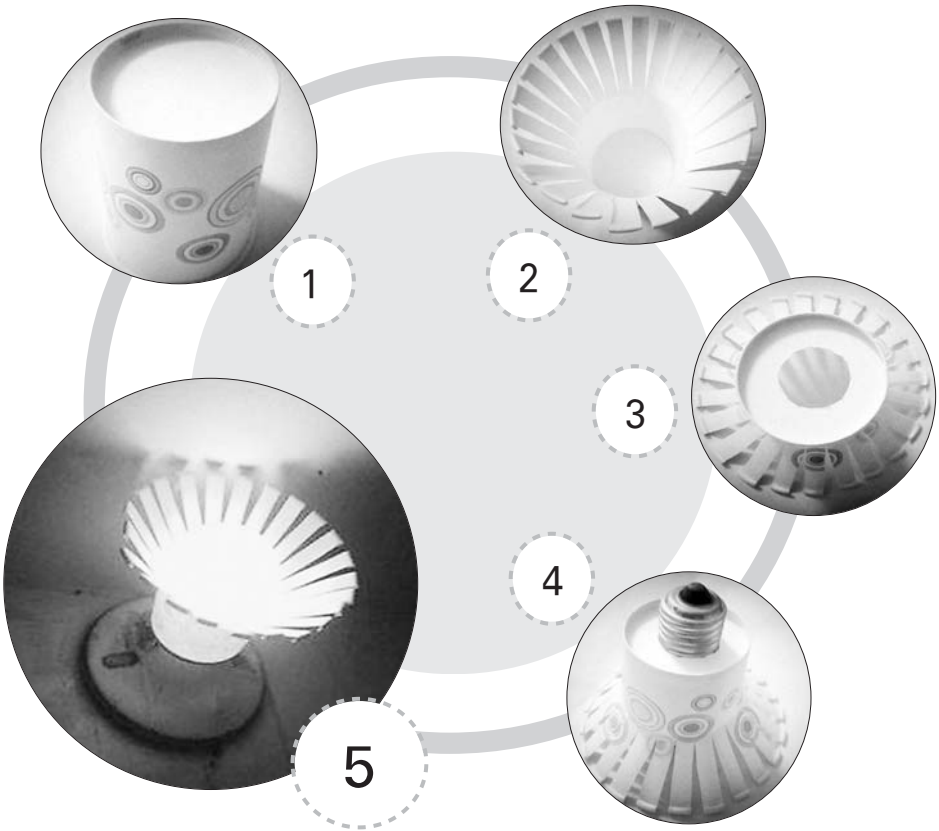
第一步,准备一个稍微大一点的纸杯。

第二步,用剪刀从杯口往下剪竖条到三分之一的位置为止,并把杯子往下压,直到定形像喇叭的形状。

第三步,用笔在水杯底部画一个圆圈,用剪刀把这个圆圈掏空。

第四步,把灯泡底部放入这个圆洞内,然后把灯泡装回去,一个好看的灯罩在灯打开的那一刻就完成了。

不过这个只能一时好看,更要注意安全哦。毕竟是纸,温度太高的话还是会有潜在危险。不妨把纸杯换成厚一点的塑料瓶子,效果也是一样的。



那些破事都不是事

窗帘笨重难洗 有妙招可以搞定

窗帘是家庭的安全卫士,成为近年来尤为盛行的“软装潮流”中的“主将”。但由于长期高高悬挂,窗帘总是污渍斑斑。清洗起来也就不那么容易了,下面为您提供一些清洗窗帘的小妙招。

1.棉、麻窗帘:

清洗时比较简单,机洗、手洗都可以。洗涤时加入少许衣物柔顺剂,能让窗帘洗后更加柔顺、平整。

2.绒布窗帘:

绒布窗帘的吸尘力较强,所以清洗之前要将窗帘抖一抖,使附着在绒布表面的尘土自然掉落。最好手洗,让水分自动滴干就可以了。

3.百叶窗:

清洗时先把窗帘关好,在百叶窗上喷洒适量清水或擦光剂,用抹布擦干即可。

4.滚轴窗帘:

将滚轴下拉成平面,用湿抹布擦拭。滚轴通常是中空的,可用一端系着绒毛的细棍伸进去不停地转动,便可除去隐藏的灰尘。

诊边事

睡觉不盖脚 睡眠质量高

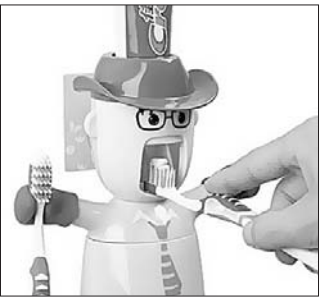
无论是寒冷的冬天,还是空调当道的夏天,很多人睡觉时喜欢盖得严严实实。但美国《医药日报》近日报道,一项新研究发现,睡觉不盖脚,睡眠质量会更高。

由美国国家睡眠基金会发言人、阿拉巴马大学心理学教授娜塔莉·道托维奇博士完成的这项最新研究发现,睡觉时将一只脚伸出被窝,不但能让人更快入睡,而且会睡得更香更沉。其关键原因正是双脚有助于调节体温,进而改善睡眠。她指出,双脚是人体最佳散热部位。睡觉时将脚露出被窝,可以更好地调节体温,增加恢复性睡眠。

获得理想睡眠的最佳环境应该是,将卧室气温保持在13℃~24℃。专家建议,调低卧室气温,更有助于获得深度睡眠。

新鲜玩意

挤牙膏神器 用起来很逗吧



集牙膏筒、牙刷架、漱口杯于一身的超方便挤牙膏器自问世以来就成为懒人必备专属神器。外观造型可爱不有趣,整体能够依附在浴室墙面上,让浴室台面变得干净、整洁。实在是创意与实用的完美结合。

只需一伸手,挤牙膏变得轻松自如。实现了一键式全自动挤牙膏,定量挤出每次所需的牙膏,全过程不用触及牙膏管,更加卫生,将牙膏管内残留的牙膏量减少至最低,更加经济。

漱口杯就是这个小懒人的身体部分,这个不起眼的小设计用处可是不可小觑。传统的漱口杯,由于杯口朝上,牙刷和杯上的残余水会流到杯底,时间久了便会形成一层厚厚的垢,成为疾病传播的媒介。而此神器将水杯倒置,防止灰尘和积水,从此和水垢说BYE-BYE。

上接B01版

宝宝的感知经验较少,不能通过凭空想象进行绘画,因此绘画之前,应该让宝宝对绘画对象有一定的认识和了解。如果宝宝第一次画苹果,爸爸妈妈可以先让宝宝看看苹果,摸摸苹果、闻闻苹果,最后吃掉苹果,再让宝宝开始画。在充分了解、认识绘画对象的基础上,宝宝才可以用画笔尽情演绎他们眼中的世界,使作品充满童趣。

水彩笔、蜡笔和记号笔,都是比较常见的绘画工具,而纸张的选择余地则较大,如较硬的卡纸、色彩丰富的手工纸以及普通的白纸等,不管提供怎样的纸张,都应让幼儿自由挑选喜欢的颜色。

不少爸爸妈妈担心宝宝乱涂乱画,那不妨就去给宝宝买些可擦洗的彩笔,在墙上开辟一块专门的区域贴上墙纸,尽情地让宝宝发挥吧!

选择玩具注意啥? 安全第一记住啦!

市面上有很多种类不同的儿童玩具,家长是否会挑花眼?儿童玩具怎么选?需要注意什么?小编认为,选择儿童玩具首先要考虑安全和适合。

首先,安全性。无论什么物品,孩子都喜欢放到嘴里啃,所以玩具的材质要安全,最好是自然材质,有SP安全标识。一般来说,无毒塑胶和木质玩具较金属和毛绒玩具要安全得多。

为了避免玩具成为孩子的隐形杀手,购买时应检查包装上是否有安全玩具标志,并要清楚地标示主要成分及材质、适用年龄、使用方法、警告标志等注意事项以及制造厂商的相关资讯。挑选玩具应尽量避免易掉落配件及细小配件,以免宝宝将其放入嘴巴、鼻子或耳朵中,造成误食或窒息。

其次,适合性。在选择玩具时,首先要考虑孩子的年龄特征。不同年龄段孩子的理解能力、动手能力不同,所适合玩具的类型就不同。一般来说,父母可依照玩具包装上的建议年龄、孩子的身心发展速度来挑选适合宝宝的玩具。

再次,性别特征。男女的不同个性、爱好和行为特征的形成与儿童时期的带有倾向性的教养方式有很大关系。实际上,多数家长都愿意无意地根据孩子的性别选择玩具,比如给女孩买布娃娃、毛绒玩具,给男孩买玩具汽车等。但对于婴儿来说,玩具选择上的性别差异并不大。

最后,益智性。面对琳琅满目的玩具,究竟怎么挑选,才能满足宝宝的玩乐需求,又能符合自身的经济状况呢?通过玩具体现寓教于乐,以达到开发智力的目的,是最适合孩子接受能力和兴趣特点的教育形式。

有的家长认为难度越大的玩具越具有益智性,这其实是一种误解。因为如果玩具给孩子提出的是他无法解决的难题,这就使玩具失去了它本来的意义。

其实,玩具只是帮助宝宝成长的媒介,因此父母应依照宝宝身心发展,选择合适的玩具,而非昂贵的玩具,更重要的是还要有家长的陪伴和参与。

老有一乐

爱跳舞大爷 不输“中国大妈”

文/刘云菲

说起“广场舞”、“健身操”,好似都是“大妈”们的专利。可在聊城有位时髦的“大爷”爱“健身操”爱得痴狂。郊游,骑车、打牌……一般“大爷”们喜欢的,这位67岁的张庆恩“大爷”都不喜欢,他热衷的是健身舞,为此他专门去了齐齐哈尔、哈尔滨、青岛、烟台等地学艺。

张大爷爱跳舞,年轻时没时间,退休后有时间了,但是出去跳舞还总有点抹不开面儿。跳交际舞找老头当舞伴总觉得别扭,找老太太当舞伴,老伴又总吃“糖醋排骨”。一来二去,张大爷总觉得跳得“不得劲”。他心里就盘算:得来点既过瘾又易于推广的,让大家都能参与才好玩。

当张大爷去佳木斯探亲时,一个偶然的机会让他见识了一种简单易学的轻快舞步。见大家排着长队把这种舞步跳得格外起劲,张大爷也动心了,蹲在这里三四天,用真诚感动了老师,最终他学成归来。在家闭门修炼了三个月后,大爷开始走出家门,来到广场上。他脖子上挂个MP3,带着一家人在东阿的广场上跳得不亦乐乎。大家一看,这是什么舞步?像是“僵尸”,不少人对此不解。张大爷慢慢给大家解释,这个叫“佳木斯快乐舞步有氧健身操”,以上肢运动为主,加上节奏比较缓慢,简单易学,老少皆宜,围观者渐渐看出了门道,也就有越来越多的人向他拜师学艺。

这种舞步逐渐风靡开来。从一开始几十人,后来几百人,到现在的几千人。一开始的MP3也被大家集资买来的大音响取代了。东阿市民戏称这种舞步为“僵尸舞”。还有人在网上发帖说东阿人喜欢跳“僵尸舞”。张大爷则给自己的队伍起名为“东阿广场快乐舞步健身队”。他是队长兼主教练。

张大爷把健身舞当成了事业来追求。一次他食物中毒,上吐下泻、浑身无力,可是他仍用自行车做拐杖,强打精神坚持到广场进行讲解,让家人做示范。为了不断学习新的内容,他还专门买了电脑学习上网,从中不断地吸取新技巧,学习新的舞步。

健身舞也给张大爷带来了活



力,他感觉自己越跳越年轻,从前180多斤的他,跳了两年后,现在已减到了145斤,再染上一头黑发,看上去“倍儿帅”,谁也看不出他都快70岁了。

张大爷的家人也在他的影响下,喜欢上了健身舞,在老人的指导下,一家人的技能迅速提升。一家几口凑在一起谈论最多的是如何调整舞步,有时全家人一齐出现在东阿县的广场上,一家人其乐融融的样子,让很多人打心眼儿里羡慕。

张大爷自己都没想到,退休后他又多了一个新角色,为此他特别自豪,而最重要的是他从每天的充实生活中收获了快乐。