

五彩扎染, 亲子课堂

“染出来的布艺真是太神奇啦”

本报讯(记者 许建立 通讯员 朱怡飞) 7月27日,童途相伴,“暑”你精彩历山路社区暑期夏令营第六次活动——“五彩扎染, 亲子课堂”活动在历山路社区居委会会议室顺利进行。

此次扎染课程成功邀请到王震老师给孩子们上课。为了增加家长与孩子们之间的感情,此次活动社区请家长陪同孩子们一起参与。王老师向大家介绍了扎染艺术的历史、用途和制作过程等,经过王老师的介绍孩子和家长们都对扎染这一世界非物质文化遗产有了一定的了解和认识。在王老师的指导、家长和居委会工作人员及社工的协助下孩子们都利用老师给准备好的工具自己动手经过:浸泡—去蜡—捆扎—染色等步骤完成着自己的作品。“真是太神奇啦,我和孩子头一次接触到染色工艺。”居民王先生说。

孩子们根据自己的喜好和判断制作着自己的作品,作品充分展现了孩子们的想象力,作品的颜色五彩缤纷非常漂亮。活动结束后我们赠予孩子们每人一盒12色彩笔作为纪念和鼓励,最后孩子及家长、山泉社工及社区工作人员与王老师合影留念。

据了解,扎染是不分年龄、老少皆宜的布艺手工。扎染工艺分为扎结和染色两



部分。它是通过纱、线、绳等工具,对织物进行扎、缝、缚、缀、夹等多种形式组合后进行染色。

活动过程中充满了大家的欢声笑语,每个人脸上都挂着幸福的笑容,活动在增

进家长与孩子们之间的感情的同时也能够锻炼孩子们的动手能力和沟通能力,也给家长提供了一个了解孩子内心世界的机会。祝愿每个孩子都能在父母的陪伴下都能健康快乐的成长。



多吃四类食物 安心度三伏天

本报讯(记者 孙业文)

夏天养生吃什么最好?一年之中,夏季阳气最盛,人们应该遵照季节的特点进行养生保健,使自己平安地度过炎热的夏天。对于夏季养生而言,饮食调养是非常重要的一个环节,要注意不食用过多甜食、凉食以及肉食,保护肠胃。那么夏季养生吃什么食物?

多食瓜果类:吃苦瓜能消暑解乏,能刺激人的食欲,开胃健胃,助消化,有利于提高免疫力;夏天吃冬瓜,可以解渴消暑,降火去燥;丝瓜也是夏季上市的季节,此时丝瓜好吃,而又有营养,夏季多吃可起到生津止渴的作用,对预防疲劳,提高食欲也具有很大的帮助。

多食小麦:头伏饺子,二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋,这些都是小麦做成的。小麦做主食能提供能量和B族维生素,但它还有很多药食两用

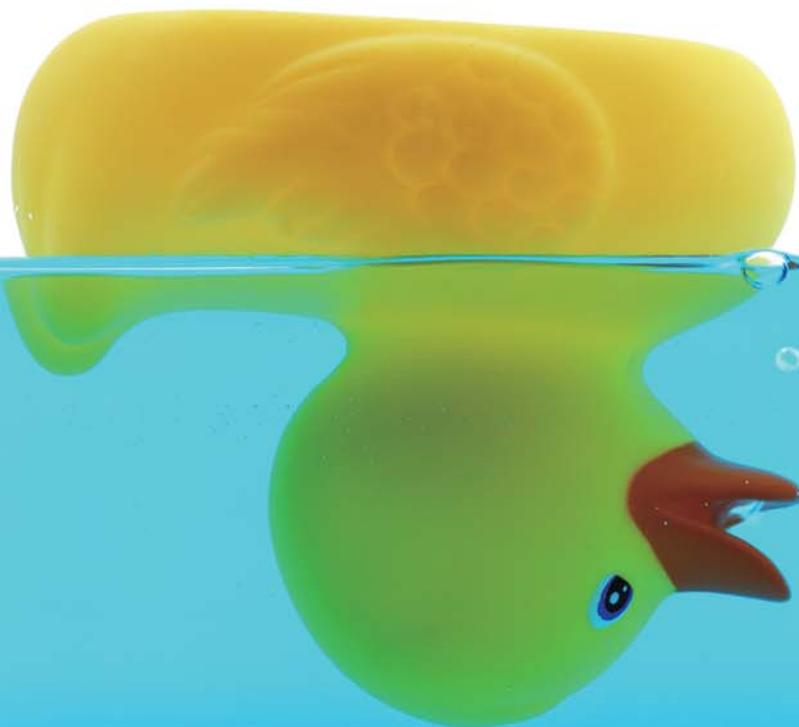
的功效,能帮助我们安度盛夏。早餐时取一小勺麦麸放在牛奶里,时间来得及的话稍微煮一下。另外,熬小米粥时加一点也可以,营养丰富,也容易消化。

多吃苦味食物:伏天里可以多食苦味食物,如苦菊、苦瓜、萝卜叶等。苦味食物中所含有的生物碱因具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用,是夏季天然养生品,尤其老人,可助解暑。

多吃羊肉:寒则滞,暖则通,这个时候适当吃点暖性的羊肉,有利于发散滞留在体内的寒气,疏通经络,类似道理很多,比如整晚吹空调,早上起来也觉得头难受。不过专家提醒,吃羊肉也得分体质,体质偏热少食,体质偏冷多食。对于大部分人来讲,特别是呆在空调里的人来说,和家人一起来顿涮羊肉还是不错的选择!

戏水,莫水戏

欢乐暑假, 远离危险水域



齐鲁晚报 视觉公益大赛

中共山东省委宣传部 山东省文明办 齐鲁晚报 阿里公益

本报广告 周刚 创意设计