



踏青拾趣 把春天写进诗里

春风起，暖阳照，草木飘香，正是踏青赏春的好时节。亲爱的小朋友们，不妨暂别书卷，走出家门，去触摸抽芽的枝叶，邂逅春风里的美好。

为了让大家安全快乐地赴春日之约，纵览少年特邀石家庄市东风西路小学的蔡雅薇老师，定制了一份踏青指南。愿这份贴心陪伴，让你在春风中自在行走，把踏青的快乐与诗意，珍藏进童年的回忆里。



嬉戏寻春趣

踏青不只是走路，更是一场与春天的游戏。

春日观察笔记

带上小本子和画笔，做一位大自然的小小记录员。路旁的花草、偶然遇见的小动物，都可以成为你笔下最可爱的“主角”，还可以给它们起个好听的名字。你会发现，原来春天把那么多秘密悄悄藏在了你经过的地方。

亲子游戏

和爸爸妈妈一起玩“找春天”的游戏吧——比赛谁先发现指定的植物或小昆虫。如果阳光正好，不妨试试“影子画”：用粉笔把彼此的影子轮廓描在地上，再用花瓣和小石子装饰出你想象中的模样——让创意和欢乐在春风里一同生长。

自然小手工

收集那些被春风吹落的树叶和花瓣，带回家后，用它们拼贴成一幅画、一只蝴蝶，或者编一个柳条花环。你会发现，大自然原来是最好的艺术老师，不需要复杂的工具，只要一双手会发现美的小手，就能把春天定格在指尖。



舌尖品春味

踏青途中，不妨和爸爸妈妈来一场小小的“春日野餐会”。提前准备些简单又健康的便当——三明治、水果拼盘、小饭团，再铺开野餐垫，坐在草地上边吃边聊，风一吹，连饭菜都染上了青草的香气。

如果条件允许，不妨再带一只小保温杯，装上温热的蜂蜜水或菊花茶。奔跑嬉闹之后喝上一口，甜甜的、暖暖的，像是把春天也咽进了心里。



诗里觅春光

踏青的时候，和爸爸妈妈来一场“诗词接龙”。看到柳树，就背“不知细叶谁裁出，二月春风似剪刀”；看见放风筝的孩子，便吟“儿童散学归来早，忙趁东风放纸鸢”。哪怕只记下一两句，也足够让眼前的春光更添几分诗意。

自己做一回“小诗人”，试着用一句话，写下你眼里的春天，留下自己的专属诗句。



安全记心间

快乐踏青，安全永远是第一位的。

人身安全

全程紧跟家长，不擅自离开、不追逐打闹，远离水边、偏僻陡峭区域，不前往危险地带嬉戏游玩，防止摔倒、走失。遇到突发情况，及时联系家长或拨打求助电话。

饮食安全

自带干净的饮用水与健康零食，不采摘、不食用路边的野花果，不饮用生水，避免误食引发肠胃不适。

防护安全

随身携带手机、充电器、充电宝及其他电子产品，确保电话手表等通信设备电量充足，方便随时联系。根据天气变化及时增减衣物，避免着凉。若有花粉过敏史，建议佩戴口罩，减少接触过敏原。远离蚊虫较多的区域，若被叮咬，及时处理。

环境安全

选择正规景区与安全路线，不前往未开发区域、荒郊野外，远离陡坡、深水、悬崖。不随意丢弃垃圾，爱护花草树木，不采摘、不踩踏，做文明安全的春日小使者。



踏青备行囊

选一个天气晴好的周末上午或下午，轻松出发即可。

地点选择

建议优先选择离家较近的公园、郊野绿地或植物园。若时间充裕，周边的乡村田野同样值得一去——那里有更广阔的天地和更干净空气，适合与春天来一次真正“零距离”的相遇。

出行准备

穿一双舒服的运动鞋，背上小水壶、健康的零食和一张小坐垫或野餐垫。还可以带一只小背包，里面装上画笔、本子和小小的收集袋。千万别忘了带上一个垃圾袋——把整洁留给春天，这是我们对大自然最温柔的尊重。



石家庄市东风西路小学
优秀骨干教师 蔡雅薇

她创办“魔方写作营”精品社团，累计指导学生40余篇作品发表于《小学生必读》《快乐作文》等刊物，并辅导学生在省级作文比赛中荣获佳绩。撰写多篇教育教学论文获省级奖项，在河北省“诗教中国”微课大赛中也斩获省级荣誉。此外，她积极拓展教育边界，所组织的河北省青年志愿者服务公益创业赛项目荣获金奖。



孩子们，春天虽然短暂，但它一定会记得每一个奔向它的孩子——把你的笑声藏进花瓣里，把你的脚印留在草地上，把你最纯真的快乐写进轻柔的风里。愿你在行走间把日子过成诗，也愿你在春天的怀抱里，慢慢地、暖暖地、闪闪发光地长大。