《悠悠吐芳华，青春盎然到》拓展资源

拓展一：我的5个最美瞬间

请你静下心来思考一下，然后在表格里列出5个你认为自己最美的瞬间。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 时间 | 地点 | 事件 | 感受 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

结论：从以上5个最美瞬间可以看出，我的美在于

拓展二：怎样预防青春痘

（1）无论是油性还是干性皮肤，对于面部的清洁都应科学对待。

油性皮肤的特点是油脂的分泌较正常人多许多，因此，彻底的清洁，恢复毛孔的畅通是重点;而干性皮肤的特点是薄而易敏感，因此，对于干性皮肤来说，避免水温过低和过高是重点。不同肤质类型的清洁重点不一样，因此，应依肤质科学对待!这样在很大程度上可以避免青春痘的产生。

（2）培养健康的饮食习惯。

口味过重，吃得过咸或过甜;或长期食入过于油腻、辛辣的食品，又或是长期吃泡面、薯条等垃圾食品都易造成长痘。因此，想保持健康的皮肤，首先你应去掉这些坏习惯，培养清淡的饮食。同时，可增加粗粮的摄入，促进肠胃的蠕动，避免毒素痘。

（3）避免滥用药物或产品。

用药不当或使用了对皮肤有害的产品，会因皮肤受到刺激和感染而引起痘痘丛生。因此，日常使用到药物或产品时应看清它们所含的成分，谨慎使用。

（4）保证充足的睡眠。

长期熬夜、睡眠质量差也是皮肤长痘的元凶之一。这时往往皮肤正常代谢机能被打破，皮肤免疫力低下。因此，预防青春痘，充足的睡眠是必须的。

（5）学会释放压力，控制不良情绪。

长期的不良情绪，工作、生活或学习压力的过大也会出现痘痘。因此，通过有效缓解压力，培养愉悦的情绪都有助力增加身体免疫力，预防痘痘等皮肤问题。

思考：青春战“痘”正确的对策？

拓展三：青春的描绘

1.青春是气贯长虹，勇锐盖过怯懦，进取压倒苟安；如此锐气，弱冠后生有之，耳顺之年，则亦多见，年岁有如并非垂老，理想丢弃，方堕暮年。

2.青春是火，燃烧我们年轻的光华，青春是灯，照亮我们美丽的豆蔻年华，青春是路，指引我们从青涩走向成熟。

3.青年之文明，奋斗之文明也，与境遇奋斗，与时代奋斗，与经验奋斗。故青年者，人生之王，人生之春，人生之华也。

4. 青年是多么美丽！发光发热，充满了彩色与梦幻，青春是书的第一章，是永无终结的故事。

5. 青春如初春，如朝日，如百卉之萌动，如利刃之新发于硎，人生最宝贵之时期也。青年之于社会，犹新鲜活泼细胞之在身。

6. 为世界进文明，为人类造幸福，以青春之我，创建青春之家庭，青春之国家，青春之民族，青春之人类，青春之地球，青春之宇宙，资以乐其无涯之生。

阅读思考上面关于青春的名句，请你描绘一下青春的模样。