

商报小记者走进近视防控实践基地爱尔眼科医院体验“小小眼科医生”

科学用眼预防近视 共同呵护眼健康

“小小科普家”系列活动

商报小记者近视防控体验

义乌市科协 义乌市融媒体中心 联合主办

眼睛是心灵的窗户,是人体最重要的感觉器官之一。但在我们的日常生活中,无论是大朋友还是小朋友,都有各种错误的用眼习惯,比如躺着看书、玩手机,过度使用电子产品等,因此保护眼睛成了我们最容易忽视的问题。那么眼睛视力下降会有哪些危害?近视了应该怎么办?平常又该怎样保护眼睛呢?想知道答案的话,就请跟随我们的脚步,走进义乌市青少年近视防控科普教育基地——义乌爱尔眼科医院,来一趟“小小眼科医生”体验之旅吧!

据介绍,爱尔眼科医院集团是全球规模较大的眼科医疗连锁机构,是IPO上市医疗机构。义乌爱尔眼科医院是爱尔眼科集团旗下连锁医疗机构,系政府招商引资项目,坐落于江东九联,是义乌及浙中地区少有的全眼科专业医疗机构。作为义乌市青少年近视防控科普教育基地,爱尔眼科医院一直以来积极开展科普活动,普及眼健康科学知识,提高全民科学素质。

目前爱尔眼科医院是义乌商报小记者团小小眼科医生的唯一社会实践基地。义乌商报小记者团将充分发挥实践基地作用,组织多场小记者活动走进爱尔,让更多的孩子都能有机会参加“小小眼科医生”的科普体验和研学活动,接受科学的爱眼护眼用眼知识的科普教育,呵护好明亮的眼睛。

长大想当宇航员、科学家、画家……幼时,孩子们的心中总会萌发一个个美好的梦想。然而,不管今后孩子们将实现哪个梦想,都离不开健康的视力。12月3日上午,20余名同学与家长们一起,在接受严格的疫情防控措施检查登记后,来到义乌爱尔眼科医院,开展“小小眼科医生”科普职业体验活动。同学们化身“小小眼科医生”,在专业医生的带领下,学习近视防控知识,接受爱眼护眼用眼知识的科普教育。

在当天的“小小眼科医生”体验活动中,爱尔眼科医院工作人员给每一位同学进行了专业的视力检测,并建立了眼健康档案。在随后的体验活动中,工作人

员精心设计了游戏环节,让同学们通过“小小眼科医生”角色扮演体验,以及爱眼护眼用眼科学知识的科普讲座等环节,增强对保护眼睛的重视程度。

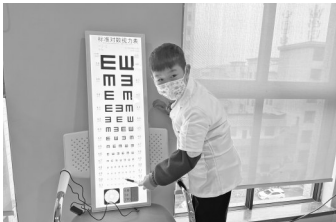
活动正式开始前,医院工作人员指导同学和家长们掌握眼保健操的规范姿势,并一起参与做起了眼保健操,缓解眼疲劳,放松眼睛。眼保健操结束后,医院工作人员带领同学和家长们有序参观了医院的部分楼层、医疗设备和工作环境,介绍了爱尔眼科医院的发展历程,让大家对爱尔有了一个初步的了解。在眼健康知识科普环节,爱尔眼科的专业医生给同学们上了一堂青少年近视防控的科普讲座,让同学们明白了眼睛的构造,以及哪一些是好的用眼习惯,哪一些是不好的用眼习惯,如何预防近视等知识。在随后的互动问答环节,同学们积极举手回答关于眼健康的知识问答。在一问一答中,同学们将眼健康的科学知识深深地印在了心底。答对问题的同学,还获得了不少小奖品,别提有多开心。

在随后的游戏体验环节中,爱尔眼科的专业医生带领同学们认识了眼科检查的医疗器械,并手把手教授同学们如何使用医学器材验光。在专业医生的指导下,同学们化身“小小眼科医生”,亲自使用仪器设备为自己的爸爸妈妈做眼部检查,通过角色扮演的形式让同学们真实零距离地接触了眼科医学,了解到医生平日工作的不易,更懂得了保护眼睛的重要性。

看到同学们能如此用心地参与其中,专注认真地学习科学用眼护眼知识,爱尔眼科医院还专门给每一位同学颁发了一份“爱眼小医生”证书,以资鼓励。

保护眼睛,从小做起。通过此次“小小眼科医生”的科普体验和研学活动,让同学们通过角色扮演,以寓教于乐的方式,认识到正确用眼的重要性,学会了主动保护眼健康,养成正确用眼的生活习惯,对眼睛有了一个全面的认识,同时也提高了家长对孩子眼健康的重视程度。希望今后大家能够做到科学用眼,预防近视,共同守护眼健康!

陈红盛 王奕霏 文/图



校园绿地

推动摇篮的手就是推动世界的手,母亲的素质决定着民族的未来和命运。

■投稿邮箱:义乌市江东东路33号《义乌商报》教育服务部
■E-mail:2020479585@qq.com

我家的“动物园”

我家就像一个小小的动物园,这里发生着一个又一个有趣的故事。

我的爸爸像老虎,所以我不敢惹他。有一次,我考试只考了75分,放学回到家,战战兢兢地等待着一场暴风雨的来临。果然不出我所料,吃完晚饭,爸爸笑眯眯地问:“考试考了几分?”我有气无力地回答:“75。”爸爸顿时脸色大变,家里瞬间降温。我挨了一顿暴风雨般的批评。

我的妈妈像小猪,好吃。各种零食、蔬菜、水果、肉……甚至我和妹妹吃剩的小食品,她都不放过。记得一次,妈妈不小心把菜烧焦了,我们谁也咽不下去,可妈妈却吃得津津有味,还一边吃一边语重心长地说:“节约是美德,浪费是犯罪。”

我像一只小猴子,淘气。每天在家里上蹿下跳,把家里搞得鸡犬不宁。有一次,我看完孙悟空的书,便幻想着如果我是孙悟空,那会怎么样?我把自制的孙悟空服装往头上一套,然后举起金箍棒,守在妹妹房间的门口,等她出来,一棒子打在她面前。妹妹吓了一跳,哭声引来了“老虎”,我赶紧夹着尾巴溜走了。

这就是我们的“动物园”,生活在这里,我感受到了浓浓的愛。

杨村小学404班万鹏宇 指导老师吴燕萍

落叶

秋天到了,落叶宝宝要去找自己的新家啦!落叶宝宝到了池塘里,小鱼把它当做小花伞!落叶宝宝到了陆地上,小蚂蚁把它当做运动场!

落叶宝宝到了小鸟家,小鸟高兴地把落叶宝宝当做小床!

小朋友见了,把落叶宝宝做成手工作品,落叶宝宝乐得哈哈笑!

稠江一小201班吴沈辰 指导老师朱晓芳

我爱中秋节

中秋节的夜晚,月亮像白玉盘一样,又圆又亮。它照亮了远处的高山、照亮了高高的楼房、照亮了湖边的柳树,也照亮了安静黑暗的大道和小路。

这时候,我们一家吃完晚饭,坐在阳台上,赏着月亮,吃着月饼。我望着圆而亮的月亮挂在空中,不禁想起“小时不识月,呼作白玉盘”“海上生明月,天涯共此时”等诗句。

月亮像个大月饼似的,整个空气都飘着月饼的香味。我也拿出一盒月饼,一拆开,香味扑鼻而来,咬一口,一直甜到心里。

不知不觉,月亮已升到半空了,旁边的星星似乎在给月亮梳妆呢。我爱中秋节!

杨村小学404班鲍嘉瑞 指导老师丁越萍

体验羽毛球课

周六晚上,我和爸爸妈妈在公园兴高采烈地打羽毛球。这时候,有一位叔叔带着微笑向我们走来,站在旁边指点。按照他说的,我们的打球效果好了很多。在他的教导之下,我能轻松打球,别提有多高兴了。

原来,这位叔叔是一名羽毛球教练,他邀请我体验羽毛球课。第二天我们如约而至,他满脸笑容地迎接我们,带领我们参观羽毛球馆。羽毛球馆好气派,场地很专业,人也特别多,男女老少都专注地打羽毛球,这样的氛围激发了我对羽毛球的兴趣。在这里,我看到了很多羽毛球小健将,他们年龄不大,个个身轻如燕,精准地接住每一球,太牛了。

看到我羡慕的眼神,教练半蹲姿势对我说:“想不想和他们一样厉害?”我连连点头,羞愧地说怕学不好,一个都接不住。教练有耐心地地说:“不会的,相信自己。”接下来,他教我反复练习基础动作,然后他再正式发球。没想到我一下就接住了,来回成功了好几轮。我好开心,感叹自己马上要变成羽毛球小健将。

羽毛球体验课让我爱上了这项运动,既练习了眼明手快的协调能力,又保证运动量,我下次还想再来羽毛球馆。

江东一小403班吴佳怡 指导老师胡丹虹

“小事”不小

从前有一个农夫,他想种一片西瓜。

春天的时候,小草刚探出头,农夫已经早早地来到西瓜田里松土、施肥,干得热火朝天。隔壁邻居看到了,说:“你要种什么呀?”农夫回答:“我要种一片西瓜地,我要把西瓜养得又大又甜。”

当天气开始变得暖和一点,柳树长出像碧玉一样的枝条,隔壁邻居也开始种西瓜了。这时候,农夫的西瓜地已经抽出嫩嫩的枝芽。

又过了一些日子,农夫的西瓜地长出了小小的西瓜,农夫心里美滋滋的,好像含了蜂蜜似的。他想,功夫不负有心人,我的西瓜藤长得真茂盛呀,我只要等侍收获就行了。

邻居提醒道,不要放松,因为会有一些虫子来吃你的西瓜。农夫骄傲地哈哈大笑,这点小事有什么,那几条小青虫还能吃掉我的大西瓜,这不是蚂蚁搬大树吗?

农夫准备一周去看一次西瓜。过了一周,农夫再回到西瓜地里时,发现有的西瓜藤又枯又黄,叶子被啃出了好多窟窿。农夫后悔莫及。

绣湖小学302班金城名 指导老师周荣仙

爷爷种的西瓜

今天,爷爷从地里摘回来一大筐西瓜,我兴奋地凑上去看了看。

西瓜,一个又一个又大又圆,像大皮球一样。它们穿着碧绿碧绿的条纹衣裳,头上像小女孩一样扎了一根小辫子。我挑了其中一个大西瓜,敲了敲,发出“咚咚咚”的响声。爷爷说,这个西瓜很好。

于是,妈妈递给我一把刀,我从中切开,咔嚓一声,立刻露出了红色的瓜肉,里面有好多黑色籽。我忍不住用勺子挖了一大块,立刻放进嘴巴里,甜甜的。哇,太好吃了,真是美味爽口!

西瓜,是我最喜欢的水果之一。

稠城三校201班何伯洁 指导老师骆巧芳

做核酸

今天早上,我和妈妈戴着口罩一起去做核酸。

来到核酸检测点后,妈妈扫了二维码,将健康码出示给工作人员,进入检测区。轮到我了,我摘下口罩,医护人员温柔而仔细地给我做核酸。

我看到在场每位工作人员都穿着厚厚的工作服,炎炎的烈日下一刻不停地忙碌着,他们渴了不能及时喝水,饿了也不能及时吃饭,真是太辛苦了!

我们要向医护人员致敬,因为他们是最可爱的人!真心希望疫情早点结束,让我们的城市早点恢复原来的样子,让每个人都拥有一个健康的身体!

稠城三校201班华紫萱 指导老师骆巧芳

团圆饭

2022年2月8日是正月初八,天上下着毛毛细雨,外婆、外公、舅舅和舅妈来我们家拜年。我高兴极了!

妈妈忙着准备饭菜,我帮妈妈洗水果。晚饭很丰盛,有鱼、虾等,还有我最爱的鸡中翅,大家吃得很开心。饭后,我们一起去楼顶天台放烟花。烟花很漂亮,有的像仙女,有的像彩虹,有的像蝴蝶。

实验小学206班丁心悦 指导老师李燕

西双版纳告庄夜市

在很多人的印象中,一说到西双版纳首先想到会有很多大象,其实这里有浓浓民族风情的泼水节,这里还有很多东南亚风格的建筑。我和妈妈选的第一站是景洪告庄夜市,这里白天冷冷清清,晚上却热闹非凡。

我和妈妈、妹妹特意晚上来逛街,入口需要预约门票、查健康码。我们很快就进来了,里面摆了好多东西,有古色古香的木质器具,有香甜可口的本地水果,有独家秘方的鸡爪凤爪……看到凤爪,我就流口水了,让妈妈给我买一份。结果我们发现,一份35元的鸡爪,只有5个小爪子。

夜市里有很多旅拍的人,他们穿上民族服装,站在大金寺塔边上拍摄,很是热闹。说也奇特,这个夜市挨着一座寺庙,而且寺庙里有很多和尚,两边一对比,一静一动,真有趣!我还没见过和尚呢,不知道是不是需要一直跪在蒲团上念阿弥陀佛。

夜市边上是澜沧江,它连接六个国家,非常壮观,让我们惊叹连连。或许是第一天游西双版纳有点累吧,回到酒店,我很快就睡着了。但今天还是圆满的一天!

保联小学502班杨承昊 指导老师胡日红

小金鱼

我家有六条小金鱼,它们活泼可爱,是我和妈妈从夜市淘回来的宝贝,我可喜欢了。

小金鱼全身金黄,像披了一身金黄的战袍。脑袋尖尖的,在鱼缸里游得飞快。它们有一双明亮的大眼睛,好像随时会说话。嘴巴圆圆的呈“o”型,最喜欢在鱼缸里欢乐地吐泡泡。它们身上长着金闪闪的鳞片,这可是保护身体的黄金铠甲。雪白的肚子圆鼓鼓,像个有趣的小胖子。它们还长着又大又宽的尾巴,像一把漂亮的扇子,五彩缤纷。

第一天,我喂小金鱼吃东西。它们好像很害羞,躲在假山后面。过了几天,跟我熟悉后,金鱼的胆子就变大了。每次只要我一放鱼食,它们就飞快地游上来,毫不客气地吃得一干二净。真是小机灵呀!吃饱了,它们悠闲地在鱼缸里“散步”,有时偷偷躲在假山后面,跟我捉迷藏;有时候欢快地跳舞给我看,我开心地地为它们鼓掌。

有时候我可羡慕小金鱼们了,它们每天在鱼缸里自由自在地游来游去。渐渐地,金鱼成了我的好朋友,我很高兴和它们相处,也是它们带给了我童年美好的回忆!

江东一小403班周鑫博 指导老师胡丹虹

空闲的一小时

这天,我来到阿姨家做作业。阿姨说:“你可要认真做作业哦,完成了就可以到楼下去自由玩耍。”于是,我很快做完作业,距离妈妈来接我回家的时间还有一小时,我准备到外面放松一下。

我拿出我的伙伴——遥控车,在小区一边走一遍操控。当遥控车驶出一段路程后,一大群小朋友围了过来。这些小家伙大约五六岁,看着这个新鲜“玩意儿”,他们都显得很兴奋。遥控车窜来窜去,他们居然和遥控车赛跑起来。既然是比赛,我也开始动真格。小车全速前进,小朋友们穷追不舍,彼此不相上下。

这时,我又想出一个新点子,让车子不停地左右变换。果然,小朋友们一个个扑空了。我正得意,几个小朋友在窃窃私语,随后其中两个人走开了。我继续操控着小车,突然,那两位小朋友从前面包抄过来,小车躲避不及,被捉住了。没想到,他们这么聪明,用了“守株待兔”的招数!面对聪明伶俐的小朋友,我答应把车借给他们,对方高兴地一蹦三尺高!

在空闲的一小时里,我不仅提高了遥控车的操控技术,还从小朋友那里学到奇谋妙计呢!真是有趣的一小时!

江东一小403班黄浩轩 指导老师胡丹虹

石榴

每年五月底六月初,火红的石榴花盛开了。待花谢了,一个个石榴像红灯笼似的挂在了树枝上,晃来晃去,招人喜爱。

石榴虽然个头不比一些水果大,口感却比它们更鲜甜多汁。把可爱的石榴放在你眼前,保证你爱不释手、垂涎欲滴。

石榴的光泽并不像苹果、樱桃那么光鲜亮丽。它最顶端的位置有一个小口,里面黑黑的,好像是枯萎了的花心,小口的上方有个尖尖分岔的三角形,应该是花瓣的原型。石榴的整体颜色是橙黄色,偶尔也带有粉色,当然也有红色。

我们可以用刀切开石榴,也可以手掰。一切开后,立刻能闻到一股淡淡的香气,但这味道很快散开了。转眼间就可以看到堆砌成团、晶莹剔透,好似珍珠宝石一般的果肉粒,粒粒饱满,令人喜爱。

当你轻快地取出石榴的果肉,能看到透明的果肉中,带有一颗硬硬的小种子。果肉的颜色由浅粉到深粉。有一些不同品种的石榴,里面的小种子是软的,尝起来甜甜的、酸酸的,很好吃。丰富的维生素和甜甜的汁液都装在一颗颗饱满可口的小果肉里。一口咬下去,香甜的蜜汁流进嘴里,涌进心窝,顷刻间感觉十分甜蜜,非常愉快。

石榴是我最爱吃的水果,我爱吃美味可口的石榴。

经济开发区学校403班宋舒扬 指导老师吴美俊