

学会科学用眼护眼 呵护健康明亮双眼

小记者团开展黎明湖小学近视防控专场研学活动



眼睛是心灵的窗户,保护好孩子的眼睛是每一对父母非常重要的必修课。5月20日周六下午,一批来自黎明湖小学401、403等班级的四年级20余名学生和他们的家长们,走进义乌商报小记者团近视防控实践基地—义乌爱尔眼科医院开展研学专场体验,掌握近视防控知识,呵护健康明亮双眼。

活动中首先请专业的眼科医生为大家作了一场近视防控科普知识讲

座,让孩子们对如何爱眼护眼有了一个基本的了解。随后还特别安排了爱眼护眼用眼游戏体验环节:分组开展拼装眼球模型比赛,让孩子们对眼睛构造有了初步认识;由孩子扮演“小小眼科医生”,在专业医生指导下,学习使用验光仪和视力灯箱,给自己的爸爸妈妈检测视力。参与活动的孩子和家长们认真听讲、积极参与,现场互动氛围非常热烈。孩子们在研学中既

学习到了近视防控知识,也体验到了当一名小小眼科医生所需要的专业素养。

在活动最后,孩子们纷纷主动走上台,分享自己的感悟收获。来自黎明湖小学403班的龚瑞霖、陈泳铮、易钰雯、傅彦歆、钱煜炜、朱羲以及来自401班的黄铭澄等同学都积极上台发表感言,表示这次研学活动感悟收获很多,不仅知道了近视防控的知识,懂得了眼

睛的构造,还学会了如何保护眼睛,比如做作业时需要掌握正确的握笔姿势,每天要保证2个小时以上的户外运动,看电子产品不能连续超过30分钟,平时要多吃蔬菜水果少吃甜食,不要在昏暗环境下看书、眼睛疲劳了要眺望远处等等。

相信通过此次研学活动,孩子们一定会学以致用,掌握正确的用眼习惯,摒弃不好的用眼行为,呵护好眼睛,远离近视。

全媒体记者 鲍斌 文/摄

守护“睛”彩世界 点亮光明未来



作为黎明湖小学四年级学生代表,上周六下午,我们参加了由义乌商报小记者团组织的爱尔眼科医院爱眼护眼親子研学活动。

对于我这个早早加入眼镜族的人来说,这次研学,我是既害怕又期盼。通过医生的讲解,我们知道了眼睛的结构和导致近视的因素,以及近视给我们带来的危害。对于深受近视之苦的我来说,真是感同身受:足球场上,不戴眼镜传球

时,球居然传给了对手;戴上眼镜又让我不敢毫无顾忌地奔跑或抢球。接下来普及护眼知识我听得格外认真,并下决心一定要做到科学护眼“三个一”,减少用眼时间,经常远眺,坚持户外活动,注意营养,定期检查。爱护眼睛不是一朝一夕的,是需要天天坚持的事情。

学了简单理论知识,我们就进入了小医生实习环节,每个小医生都给父母做了视力检测和验光。最后,我们还分组

进行了眼球模型组裝大赛。看着同组女生娴熟地操作着,我在内心不断告诉自己一定要沉住气。我有条不紊地放进玻璃体,卡紧晶状体,安上虹膜,塞进角膜,最后盖上巩膜。虽然手速慢,但幸运的是我还是拿了小组第二名。

这真是一场知识与快乐碰撞的研学活动。愿每个人都能科学用眼,拥有光明未来。

黎明湖小学403班杨云天 指导老师陈青梅



人生是由一次次的体验累积而成,成长也是由一次次的体验组合而成。5月21日下午,义乌商报小记者走进翡冷翠书吧,开展了一次学习古人吟诵的独特体验。孩子们在活动中感受吟诵之韵,体验吟诵之美,学习和传承中华传统读书方法。



传承传统文化 感受吟诵之韵 体验吟诵之美

商报小记者开展中国传统读书法——吟诵学习体验活动

在吟诵活动开始前,还特别邀请了高级香养师刘小玲老师为小记者们作了一场香道的分享,让孩子们在轻松的氛围中静下心来,用愉悦的心情开始体验吟诵。

吟诵的历史非常悠久,是中华优秀传统文化的一门绝学。吟诵是汉诗文传统读法的统称,并不是简单的朗读,而是带有一定旋律,有助于理解诗文内容的一种读法。吟诵中,吐气发声的方法,思想内容的理解,神韵气象的表达,都是中华优秀传统文化的体现。学会吟诵,古诗文中的气韵和品格也就随之而来,人文素养的熏陶将受用一生。

本次吟诵体验活动,义乌商报小记者团特邀中国语文报刊协会吟诵教学法专委会理事、首都师范大学国学院颁发经典吟诵讲师、中国孔子基金会颁发“全国优秀吟诵传习人”称号的梁钰桐(号蓝湘子)老师,前来为小记者开展吟诵体验。梁老师擅长唐调吟诵,兼修古琴艺术,国学吟诵教学已逾14年,拥有极为丰富的吟诵经验。

在体验活动过程中,梁老师为孩子们介绍了吟诵的历史演变,并传授了吟诵的平仄读法。随后,梁老师用一首首耳熟能详的古诗文,《咏鹅》《朝歌》《山亭夏日》《傅士燮》等,一句一句教授孩子们学习吟诵,了解吟诵与普通朗诵的区别,感受吟诵的韵味之美。

更让孩子们惊喜的是,梁老师还特别用心地将参加吟诵活动的所有小记者的姓名,编成了一首《名字歌》:“刘昊轩 杨祎俐 李晨佳 龚哈依 鲁智源 葛嘉励……”小记者们跟随着梁老师,一起吟诵起这首特别的《名字歌》,满屋余音绕梁,三日不绝。孩子们在意犹未尽中结束了本次活动,都表示说这真是一次独特的体验。

全媒体记者 鲍斌 文/摄

协办:义乌市新华书店

校园绿地

■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

走夜路

一个宁静的夜晚,我正在看书,接到了妈妈给我的一个特殊任务——独自一人去超市买酱油、醋,顺便还可以买一些零食。我望了望窗外那漆黑的夜色,犹豫片刻之后,还是拿着钥匙和钱,壮着胆子走出了家。

刚出家门不久,一股前所未有的恐惧感涌上了心头。在橙黄色的灯光照耀下,走着走着,我感觉到背后有一个鬼鬼祟祟的影子向我走来,莫非是一个坏人?我警惕地回头一看,什么也没有,吓死我了。原来是虚惊一场。来到十字路口,人来人往,我提着的心终于放下。绿灯亮起来了,我快步走过了人行横道。

阳光总在风雨后。走进超市,在明亮的灯光下,我开始无拘无束地采购,原先的恐惧早就抛到九霄云外了。

回家的路上,我十分欢快,哼着歌一路小跑,顺利到了家。我想:我再也不怕走夜路了!

青口小学405班吴奕萱 指导老师毛巧萍

四季

每一个季节,都有一道独特甜点,四位大厨,比比谁的最好。

春是第一位大厨,它把桃花吹进池塘,用柳条搅拌着池水,做成了一碗桃花酿。

夏是第二位大厨,它把薄荷撒到海里,用风摇晃摇晃,做成了美味的薄荷汽水。

第三位大厨是秋,它把果子摘下,和着糯米,做成了香甜的水果糕。

最后一位大厨是冬,它把大雪盖在庄稼上,一块块,一层层,这就是好吃的蛋糕。

四位大厨都厉害,快来看看谁的最好,是春?是夏?是秋?是冬?到底谁的甜点最好?

实验小学401班傅奕文 指导老师刘青

赏梅

这几日正是梅花开得最热闹的时候,于是,趁周末我和妈妈去江滨公园赏梅。

一进公园,映入眼帘的是一片粉色的海洋,一簇簇的梅花开满了枝头,漂亮极了。我赶紧跑过去,一缕缕淡淡的清香扑面而来,令人心旷神怡。驻足细看,只见梅花的形态各异,有的才展开两三片花瓣,像穿着粉色衣服的小姑娘,羞答答的,不敢出来。有的花瓣全展开了,露出嫩黄色的花须。有的还是花骨朵儿,看起来马上就要破裂似的。

忽然,一阵微风吹来,有些花瓣从树上飘落下来,我连忙伸手去接。只见它们轻飘飘地落到我的手上。我轻轻地摸了摸,花瓣柔柔的,比棉花糖还软。我小心翼翼地捧在掌心,生怕揉碎了它。

这时候,我想起了诗人王安石写过的一首诗:“墙角数枝梅,凌寒独自开。遥知不是雪,为有暗香来。”梅花,不畏严寒,傲然开放,这就是我喜欢它的原因。

黄杨梅小学302班何梓歆 指导老师沈淑玲

春节

“爆竹声中一岁除,春风送暖入屠苏。千门万户瞳瞳日,总把新桃换旧符。”这是北宋诗人王安石写的《元日》,描写的是中国传统节日——春节,也是我最爱的节日。

除夕那天早上,奶奶会把旧的对联撕下来,把很早就准备好的新对联贴上去,并在门口挂上两个大红灯笼。奶奶说这样就可以驱邪纳福,一家人在新的一年里平平安安。

年夜饭是除夕夜必不可少的重头戏。奶奶会烧一大桌美食:有鸡煲、红烧鱼、芝麻年糕等等,而且每道菜都有不同的寓意。鱼代表年年有余,鸡的寓意是吉祥。我们每人还需吃个带福的大馒头,代表着来年的日子蒸蒸日上。

吃完年夜饭就是玩烟花,大人们放着大鞭炮,小朋友们玩着小烟花。美丽的鞭炮和烟花在夜空中竞相闪烁,有些像盛开的花朵,有些像孔雀开屏,有些像繁星点点,它们一起把天空点缀得像一幅画一样美丽。

伴着喜庆的鞭炮声,我们在春节中不知不觉又长大了一岁。

黄杨梅小学302班胡天祺 指导老师沈淑玲

游西湖

今年“五一”长假,妈妈早早安排好了我们的行程——去杭州西湖游玩,我是又兴奋又忐忑。

5月1日早晨,天还蒙蒙亮的时候我就起床了,叫醒妈妈和姐姐,准备好随行的物品,吃完早饭就开车去高铁站乘车。

经过一个半小时的车程,我们来到了向往已久的杭州西湖。当天晴空万里,西湖人山人海。站在湖边,一艘艘大小游船穿梭而行,微风吹过,湖面上泛起层层波纹,偶尔也看到几只鸳鸯在湖中戏水,好一幅和谐的画卷。为迎接五湖四海的八方来宾,湖中嵌上了一把把装饰水壶,像是给我们斟茶倒水,仔细一瞧,下面黑压压的都是一群群小鱼……

走着走着,大家都满头大汗了,妈妈提议在树荫下坐下来休息,我们累并快乐着。下次有机会,我还要来杭州西湖看美景。

稠城第三小学203班丁子辰 指导老师黄萍

盐水浮鸡蛋

听说盐水能浮起鸡蛋,这可真是太神奇了!于是我准备做个实验验证一下。

首先,准备实验材料:一个透明的玻璃杯、一个生鸡蛋、一包盐和一双筷子。接着,我往玻璃杯里装入半杯清水,放入生鸡蛋。这时的鸡蛋是快速地溜进杯底,躺在那里一动不动。然后我往杯子里加盐,同时用筷子轻轻地搅拌,盐慢慢融化在水中。可我瞪大了眼睛,也不见鸡蛋浮起来。或许是盐放得不够?于是我又倒进一些盐,继续搅拌。我凝神屏息,目不转睛地盯着。忽然,奇迹发生了,鸡蛋果真摇摇晃晃地浮出了水面,试验成功了。那一刻,我激动地跳了起来。

后来爸爸给我讲述其中的原理:因为鸡蛋的密度小于盐水的密度,其所受的浮力大于重力,所以鸡蛋在盐水中会漂浮起来。

虽然我听得一知半解,但还是很开心。因为这次实验让我懂得了一个道理:生活中的科学知识有很多,只要我們努力去探索,就一定会有所收获。

黄杨梅小学302班曹鹏 指导老师沈淑玲

春光美

早晨,我拉开窗帘,看见雨哗啦啦地下着。中午,我在雨中漫步,看见漫山遍野的桃花开得正艳。不禁想到了一首诗:人间四月芳菲尽,山寺桃花始盛开。我爬上山坡,望一眼那片桃花,那迷人的风景真是让人陶醉。金灿灿的油菜花也摆动着手臂,唱出欢快的音符。

春天,真是春意盎然!

实验小学106班朱佳明 指导老师骆娇娟

美丽的江滨公园

周六的下午,我和妈妈一起来到江滨公园玩。我们先来到一块大草坪上。草坪一望无际,像是绿色的海洋。草坪上还特别干净,大家爱护得很好。

接着,我们来到了公园里的一个小山坡上。这里绿树成荫,树下还长着花,五彩缤纷,美丽极了。周围还有小鸟在唱歌,像是在举行歌唱大赛,热闹极了。

最后我们走到江边,看着清澈的江水,我不由赞叹道:“真干净呀!”时不时还有几条小鱼跳出水面,我想它们是在跳高比赛吧!

江滨公园真美啊!

实验小学305班赵思哲 指导老师陈青霞

风筝飞上天

阳春三月,桃花吐蕊,柳枝抽芽,春风徐徐,正是放风筝的好时节。

“放风筝啦……”一大早,表姐就带着我和妹妹拿上风筝,兴高采烈地往公园跑去。天空中风筝的样式可真多!有生龙活虎的“蛟龙”,有甩着大尾巴的“金鱼”,有腾云驾雾的“孙悟空”,还有五彩斑斓的“蝴蝶”。看到这番景象,我们迫不及待地拿出燕子风筝放起来。“你看准方向,托着风筝,我在前面拉线。”表姐说道。我连连点头。这时一阵风吹过来,表姐喊了一声:“准备,一二三,放!”我轻轻地往上一举,把风筝送了出去。那边表姐则十分卖力地跑着。慢慢地风筝就飞了起来,像一只轻快的燕子在天上自由自在地飞翔。

一旁的妹妹高兴得手舞足蹈:“飞起来了,起来了!”

看着满天飞着的风筝,我们不约而同地念起诗来:“草长莺飞二月天,拂提杨柳醉春烟。儿童散学归来早,忙趁东风放纸鸢。”

黄杨梅小学302班严安然 指导老师沈淑玲

找春天

冬天终于过去,春天悄悄地来了,我和妈妈来到绣湖公园寻找春天。

春天在哪里?春天在河边的柳树上。柳枝吐出点点嫩芽,好像一个个绿色的小娃娃。

春天在哪里?春天在公园的梅花树上。白色的粉色的梅花开得非常美丽,阵阵微风吹来,好像下雪一般。

春天在哪里?春天在路边的迎春花上。迎春花三三两两的开放着,好像在告诉我春天已经来到啦。

春天在哪里?春天在四周的草地上。小草从地下探出头来,小朋友们脚下留情,不要踩到小草哦!

稠城第三小学201班何婧茜 指导老师骆巧芳

打篮球

今天是周末,我带着篮球和水杯去打篮球。教练说现在天气还比较冷,到了篮球场要先热身,等身体热了才能把厚外套脱掉。开始上课了,我们几个小学员先绕着球场跑步,然后运球绕球场又跑了几圈。接着,教练教我们三步上篮的动作和挡拆技巧。教学完成后,大家开始分成两组打比赛。我们把教练平时教的技巧都用在了比赛里,投进了一个又一个球。最后,下课的时间差不多到了,我们就结束了今天的练习。

打篮球是一项非常好的全身运动,它能让我们身强体壮,也能让我们长高。我要持续坚持下去。

稠城第三小学201班孟钰涛 指导老师骆巧芳

放风筝

今天风和日丽,我和爸爸去公园放风筝。

到了广场,只见天空中已有各种各样的风筝,美得像一朵朵绽开的花,绚丽多彩。我急忙拿出风筝,迫不及待地放起来。可惜风筝像跟我作对似的,总飞不起来。接着开始第二次的放飞,结果,风筝还是掉下来,第三次,第四次……还是没有成功。正当我想放弃时,爸爸走了过来,说:“放风筝关键是要看风向,只要逆着风,慢慢来,一定能成功。我来都帮你吧。”

说着,爸爸拿起风筝举过头顶。我则按照爸爸说的,先判断出风向,然后一声令下:“放!”接着就逆着风边跑边放线。果然,风筝慢慢地飞起来了,越飞越高,我不断增加线的长度,风筝最终“挂”在了天上。那一刻,我心里别提有多开心了。

这次放风筝让我明白了一个道理:做任何事,失败并不可怕。只要找到方法,坚持下去,就一定能成功!

黄杨梅小学302班刘依晨 指导老师沈淑玲