

认识中草药,和快报小记者一起做“养生小达人”

快报讯(记者 谢喜卓 白雪银 文/摄)认识中草药、学习七步洗手法……6月20日,现代快报小记者们在无限极服务中心,开启了一堂别开生面的“健康营养小课堂”。孩子们认识常见的中草药,感受传统中医文化的魅力,争做“养生小达人”。

认识中草药,感受传统中医文化的魅力

想要感受中医文化的魅力,当然得先从认识草药开始。活动一开始,小记者们在工作人员的带领下,首先认识了一些常见的中草药,如三七、灵芝等,小记者们纷纷一睹这些中草药的“庐山真面目”。在随后的课堂上,主讲嘉宾、国家注册高级健康师王亚平本想考一考小记者们,可当大屏幕上的中草药图片刚一放出,大家就争先恐后举手作答,有的甚至还说出了这些中草药的具体功效。

“大家平时喝过中药吗?觉得中药是什么样的?”王亚平老师又抛出

了问题。“中药喝起来很苦”“中药要煮很长时间”“中药看起来有点像咖啡”……现场,王亚平老师给大家播放了一段中药口服液生产过程的视频,“通过高科技把中药里的功效成分提取出来,按照一定的比例进行混合,可以制成各种形状的片剂、口服液等,不仅能更好地保留中草药的功效,还更便于储存和携带。”

“中华民族的中医文化博大精深,在医学领域占据着不可动摇的地位,就像这次抗击新冠肺炎疫情,中医就起到了很大的作用。”王亚平老师告诉现代快报记者,通过这样的方式,让孩子们了解中草药,学习中医文化,非常有意义。“孩子们也愿意去积极地了解和思考,我也相信通过对中医的了解,他们一定会更有民族归属感和自豪感。”

学习七步洗手法,做自己的“手”护神

如今,“戴口罩、勤洗手”成了大家在日常生活中最常听到的叮嘱。可如何洗手才能有效预防病毒感染

呢?在现场,小记者们跟随工作人员,学习了“七步洗手法”。“掌心对掌心、手指并拢相互摩擦;掌心对手背、手指交叉揉搓,掌心相对、十指交叉揉搓……”工作人员通过大屏幕图文介绍,边演示边向小记者们讲解了洗手的正确方法。为了便于孩子们记忆,工作人员把洗手法总结为七字口诀:内、外、夹、弓、大、立、腕。小记者们现场学得有模有样。

“今天才知道,以前自己洗手的步骤是不对的。”现代快报小记者、南京外国语学校仙林分校三年级的周冯潇表示,她对学到的七步洗手法印象十分深刻,“好好洗手才能预防疾病,回去之后我要和同学们分享这个方法。”

活动现场,小记者们除了收获满满的知识,现场还有健康又好吃的水果沙拉,别小看简单的一盘沙拉,里面也有不少学问呢!工作人员告诉小记者们,“用酸奶代替沙拉酱更健康,再加入一些益生菌,会更有助于消化哦!”



扫码看视频

他生气了

南京市琅琊路小学五(3)班 薛佳 指导老师:韩怡童

要说我们全班都害怕的人,那就是数学肖老师了,要是他一生起气来,简直令人“闻风丧胆”。

还记得肖老师刚来我们班时,他带着一副黑框眼镜、又高又瘦,上课时经常和我们开玩笑,上他的课大家感觉很轻松。我们都觉得他是个平易近人、平淡无奇的老师。久而久之我们在他的课上越来越随意了,做小动作的、说话的多起来。

这天,在数学课上,肖老师连说了三遍“请保持安静!”可是没有一个同学听他的,大家都不当回事。突然,肖老师高高地举起数学书,用力的往讲台上一砸,“砰!”发出一声巨响。正在和同桌讲话的我吓得一下子把头转回来。我们全班都被吓了一跳,一时间班里鸦雀无声,连针掉到地上的声音都听得见。过一会儿,有几

个同学小声议论“怎么啦?肖老师这是怎么了?”

只见肖老师眉毛气汹汹地往上挑着,嘴巴紧紧地向下抿,眼睛从镜片后面射出一丝冷冷的光扫射着我们全班同学。肖老师鼻尖上挂着几颗汗珠、头上好像冒着热气,呼出的气好像打气筒,简直就像一头愤怒的公牛。看到他这副样子,我们全班同学大气不敢出,就像电影里被定格了一样。过了好久好久,肖老师才说:“我宣布从此以后我跟你班彻底翻脸!在我的课堂上不可以讲话,不可以做任何与课堂无关的事情,如果被我发现,没有好下场!”

从此以后在只要在他的课堂上,再也没有一个同学敢做任何小动作,也没有一个人敢说话了。打这以后肖老虎的威严就树立起来了。

胜利的滋味

无锡市隆亨实验小学四年级 陈孟柯 指导老师:曹研

“加油啊!胜利就在一步之遥!”“一二、一二……”场外人员的呐喊声与赛场上的口号声掺杂在一起,响彻云霄。

那一天,是学校组织的团体拔河比赛日,操场上挤满了一张张“必胜”的脸庞,我们参赛的同学积极地做着准备活动,个个摩拳擦掌,蓄势待发。

“预备!”裁判员的话音刚落,我方全员把身体向后仰,半蹲着,双手紧握住眼前这根粗壮的麻绳,竖起耳朵,只等这裁判员的那声“开始”号令。比赛开始了,双方队员互不相让,麻绳中间标志着胜负的那条红丝带在场上飞舞着,它似乎很喜欢被双方争夺的感受呢,一会儿到东,一会儿又调皮地跑到西去了。而我们不敢有半点松懈,僵持了许久,最终,对方体力不足,红丝带顺利地来到我方地盘。

“耶!我们四班赢啦!”身旁的拉拉队手舞足蹈,而这并不是决赛,能否取得胜利还得看下一场与同样胜出的三班对决。双方酝酿片刻后,最后一场角逐就要开始了,裁判员双手叉腰,口中的哨

子好像随时会告诉我们开始。“哔!”哨音落,我们像上一场那样,跟着口号保持比赛的节奏,可三班毕竟也是胜出的队伍,实力果然不一般,手中的麻绳似乎不太听我们的号子了,一点点地被抽走又拉回,我甚至担心着这么粗的绳子会不会被我们扯断。两队实力相当,对抗了许久仍没有结果,裁判发话了:“停!休息一下准备再比一场。”

经过两场较量,双方的力气都减弱了许多,但是比赛还没有结束,每个人的心都悬着,上场前我们互相加油打气,争取这一场一举拿下!红丝带又调皮地跳起舞来,我死死拽着绳子,头顶的艳阳比任何时候都火辣,豆大的汗珠掉落下来,突然感到手中的绳子多了半截,定睛一看,哈哈,对方领头队员的鞋子掉了。此时的他们军心涣散,而我们趁机发力,“胜利啦!”全班同学围了过来,肩并着肩欢呼着。

现在想起这件事,心头的兴奋也不减当时,那胜利的喜悦,是咸咸的汗珠,是同学们的一张张笑脸,是藏在我心底的甘甜。

可爱的小仓鼠

南京市力学小学四(4)班 丁子涵 指导老师:郑茜

那天妈妈买回来一只可爱的小仓鼠。因为它全身圆滚滚的,所以我给它取了一个好听的名字,叫“球球”。

这只小仓鼠全身白白的,夹杂着少许淡淡的灰色,它的身体只有汤圆那么大,柔软的小身体好像一捏就会破似的,眼睛眯成一条缝,睁着闭着几乎没什么区别,肉肉的鼻子嗅来嗅去,粉嘟嘟的小嘴一直嚼个不停,可爱极了!

我给它准备了一套“豪华别墅”,“别墅”下面是红色的,上面的笼子是白色的。有餐厅,有补水站,还有卧室和游乐场。

小仓鼠很爱吃东西,每次都把

饭盆吃得干干净净的。记得有一次,我把饭盆倒满食物,过段时间一看,盆里只剩一些碎渣渣了,再看看小仓鼠,快胖成球了。

球球不仅喜欢吃东西,还喜欢藏东西。又有一次,我一不小心把鼠粮洒在了它的窝边,没过几分钟,遍地干干净净。我就奇怪了:难道球球并不喜欢在我们面前大吃大喝,而是喜欢躲起来享受美味。

说它老实吧,白天的大部分时间里它的确很安静,一直躲在屋子里,偶尔也就是抬头环顾四周,连

小脚也懒得动一动。可是,当晚上我们关灯睡觉时,它又很调皮,一会儿跑到“游乐场”里跑步,滚筒发出“呼呼”的响声,竟吵得我无法入睡,一会儿又到外跑来跑去,一刻儿都闲不下来。

没过几天,球球已经长得更像一个小圆鼓鼓的小皮球了,我每天都会和它聊天,我喜欢我的小仓鼠球球,你喜欢吗?

【老师评语】小作者笔下的仓鼠是那样的讨人喜欢。无论是外形还是吃东西时的样子,都给人一种萌萌的感觉。文中还借鉴了《猫》这篇课文的表达方式来写小仓鼠的活动,让我们觉得熟悉而亲切。

第一次骑自行车

无锡市云林实验小学三年级 林俊坪 指导老师:张笑

记得我六岁,爸爸给我买了一辆自行车,于是我迫不及待地吧自行车拉到公园去。

深蓝色的车身上刻着一个警察的图案,前面还挂着一个铃铛,很是帅气。我很喜欢这辆自行车,我想:如果我学会了骑自行车,就可以在马路上奔驰,在林间小道上慢驶。

这个时候爸爸就成了我的教练。一开始,我很害怕摔倒,没有信心,是爸爸给了我勇气、鼓励

我。“儿子,别怕,老爸会帮你扶稳的!”爸爸的一句话,给我吃了一颗定心丸。

我骑上自行车,脚踏在车踏子上。爸爸说:“来开始吧!”我的脚用力踩下去,手把住车把,车头歪西倒的。爸爸又教我:“身体要坐直,腰的用力要自然,眼睛看着前方,手握紧车把。车头斜向左边时,你就要往右边用力。”我用力地点点头,按爸爸说的做,果然车

子不再东倒西歪了。还好有老爸!

骑着骑着,爸爸突然就松手了,“男子汉要学会坚持。”我刚想下车就被老爸的一句话顶了回去。我骑了一段路就摔了个“狗啃泥”,但是我没有放弃,从哪里摔倒就从哪里爬起来,失败是成功之母。

最终我终于会骑自行车了。我不会忘记这第一次学骑自行车的情形,不经历风雨怎能见彩虹?做什么事都要坚持不懈。

现代快报小记者
快乐中学习
实践中成长



扫码加入现代快报小记者

咨询电话:58598185

城乡协奏曲

安徽省滁州市湖心路小学五年级 程一一 指导老师:梅筠

农村的早晨是寂静的,城市的早晨是忙碌的,农村的晚上是安静的,城市的晚上是热闹的。公鸡在打鸣;汽车在鸣笛;树上蝉在鸣;深夜灯火明。

早上雾很静谧,晚上虫声四起,就像催眠曲;早上广播声起,

晚上明灯千里,整夜闹不停。

早起的农民来收稻,晚上的市民在通宵,规律下的忙碌与悠闲都必不可少;农村人早出早归,城市人早出晚归,不同的压力下有不同的生活智慧。

这是农村与城市。