



呵护心灵窗口 拥抱“睛”彩未来

东坡小学举办爱眼护眼专题讲座

日常生活中,手机、电视、电脑是许多青少年形影不离的“好伙伴”,但是它们除了能给大家带来知识和快乐,也在悄悄影响着我们的视力健康。

为了让小记者养成爱眼护眼的行为习惯,树立预防近视、正视近视的思想观念,9月28日下午,快报小记者工作室邀请常州市第三人民医院的邹医生走进东坡小学,组织大家开展爱眼护眼专题讲座。



爱眼护眼科普讲座活动现场 学校供图

我们东坡小学二、三年级的记者们聆听了一场极有意义的护眼讲座,来自常州市第三人民医院的邹医生声情并茂地和我们讲述了如何保护眼睛以及近视的危害。她送了我们“三大护眼法宝”:1.多做户外运动。每天户外活动的不少于两小时,给眼睛充分休息的时间;2.减少近距离工作负荷,做作业时灯光要明亮;3.改善不良行为习惯。做作业的时候书写姿势要正确,胸离桌子一掌,眼睛离本子一尺,握笔离笔头一寸。

这次的活动让我受益匪浅,在平时的学习生活中,我们一定要时刻提醒自己注意科学用眼,避免眼睛疲劳,让我们这扇“心灵的窗户”永远保持明亮!

二(1)班 王馨苒
指导老师 恽销洁

来自常州市第三医院的眼科邹医生给我们小记者开展了一场别开生面的护眼知识讲座。我们了解了眼睛对同学们的重要性,以及如何保护我们的“心灵之窗”,做到不和眼镜交朋友。

邹医生教我们如何保护眼睛,预防近视。我们要做到保证每天2小时的户外活动;看书写字的时候姿势端正,做到“一拳一寸一尺距”;少看电子产品;多吃胡萝卜和玉米等……只要我们能够保持以上的好习惯,我们就能拥有一双炯炯有神的大眼睛了。

二(1)班 屈怀瑾
指导老师 恽销洁

邹医生用一个个数据和生动的事例讲了保护视力、预防近视的常识。医生的话让我想起了自己:不听妈妈的劝告,沉迷玩手机而得了近视。自从戴上眼镜,麻烦不说,居然有同学叫我“小四眼”,真是气死我了。

预防近视真的很重要,那到底有哪些常识要牢记呢?其实就是我们老师天天念叨的一尺、一拳和一寸啊。意思就是眼离书本距离一尺,胸离桌子一拳,手离笔尖一寸。除了这些一尺、一拳、一寸的常识,我们还要注意:写两小时的作业之后,要向远处眺望一会儿。

三(2)班 白雨泽
指导老师 顾富群

邹医生说,看书学习要保持距离,看一段时间书以后,要出去看看远方,平时要多吃绿色的蔬

菜,这些对我们的眼睛都有好处。我们在学校每天都会做眼保健操,也能保护眼睛。

我从幼儿园开始就戴眼镜了,爸爸妈妈非常担心我的眼睛。我经常去医院检查,妈妈每天定时给我滴眼药水。我也听医生的话,少看电视,不看手机和平板,少吃糖和其他甜的东西,我的眼睛已经慢慢好起来了。我相信,只要好好保护,眼睛一定会越来越好。

二(3)班 高卓尔
指导老师 秦浩

医生先跟我们讲了什么是“近视”,简单的理解就是我们看远的东西看不清了。那为什么会会出现这种情况呢?一是长时间的看电子产品;二是读书的时候坐姿不对;三是遗传。听到这里,我暗暗松了一口气,还好我平时读写姿势正确,爸爸的眼睛也不近视,要不我也就逃不过戴眼镜的命运了。

后来医生又跟我们讲了近视的分类。近视有真性近视和假性近视,假性近视的话按照医生的治疗方案是可以痊愈的,但如果是真性近视的话就很难痊愈了。

医生说眼睛是心灵的窗户,听完她的报告后,我也在心里暗暗地下决心:我一定要保护好我的心灵之窗,拥抱光明的每一天。

二(3)班 展于斐
指导老师 秦浩

邹医生问同学们,近视是怎么导致的?同学们积极地举手回答,有的说不能长时间在阳光下看书,有的说不能长时间看电视或者手机,有的说不能熬夜,还有的说不能开着灯写字或者看书,也不能躺在床上看书……同学们的回答各种各样,医生笑着说,都回答对了。其实,生活中有很多坏的行为习惯都会伤害眼睛,导致我们近视,这些只是其中一部分。然后,医生给我们科普了几个关于眼科的知识,比如近视了要及时发现,及时配戴眼镜、散瞳验光的好处等等。

通过医生的讲解,我明白了保护眼睛是多么的重要,一定不要让自己戴上眼镜!

三(1)班 李奕哲
指导老师 黄慈翔

通过这次讲座,我学到了很多知识,原来近视和遗传因素有关,如果父母都是近视并且都戴

眼镜,那么小孩也很有可能近视。近视也是一种病,为了预防这种病,我们一定要保护好我们的眼睛,养成良好的用眼习惯。

如果我们戴上眼镜,会给我们的生活带来很多不方便。为了我们心灵的窗户,我们要多吃绿色蔬菜和胡萝卜,还要多运动,少玩手机和电脑。因为现在近视的人越来越多,习爷爷也呼吁全民携手,防控近视。老师细心地讲着,大家认真地听着,我还看到有好同学都做了笔记。

爱眼护眼始于心,科学用眼践于行。从今天起,我要养成良好的用眼习惯,去守护我光明的未来。

三(1)班 陶柯烨
指导老师 黄慈翔

大家应该都知道,没有了眼睛,我们就看不到这五彩缤纷的世界。而不少同学喜欢看视频、玩手机。你可知道吗,玩十分钟的手机游戏可比看一个小时电视的伤害还要大呢!所以我们一定不能长时间的玩手机游戏。也不能在晚上开着一盏灯看手机。我们还应该保持正确的书写姿势,要牢记“一尺、一拳、一寸”。不要在光线过强或过弱的情况下看书。要学会合理的安排看电视,上网的时间,平时应该保证充足的睡眠和适当的运动等等,养成良好的生活习惯,这样才能更好的保护好我们的小眼睛。

这个五彩缤纷的世界还需要我们用我们的眼睛去仔细观察呢!让我们一起爱护好自己的眼睛,让心灵之窗更明亮。

二(3)班 臧致远
指导老师 徐建芳

每天,妈妈和爸爸和我说要爱护眼睛,不要玩手机,不要长时间看电视,不要边走路边看书,写字坐端正,坐姿要正确,他们说的我都记得很清楚。可是我却一直没做到,还是会偷偷玩手机,他们没发现的话,我会玩很长时间。

今天,我参加了学校组织的小记者活动,主题是保护眼睛。我这才明白:隔壁的姐姐为什么小小年纪就戴上了眼镜。那时,姐姐发现眼睛不舒服,妈妈就带她去医院检查,回来就戴上了眼镜,从此,姐姐的眼镜就没拿过。

眼睛是心灵窗口,我要好好爱护眼睛,改正之前的坏习惯。

三(3)班 夏以莠
指导老师 徐建芳

与秋天拥抱 与快乐同行

孟河中心小学开展秋季综合实践活动

秋高气爽,丹桂飘香,为了让少先队员走近自然,开阔视野,丰富知识,增强环保意识,9月30日,孟河中心小学一至四年级学生在西太湖和溇乐园开展了综合实践活动。

此次活动是对他人、对社会的一种责任意识的培养,提高了自己的综合素养,真正使教育做到寓学于玩,寓学于实践,使学生成长于无形,为培养具有“孟河医派”文化特质的新时代好少年助力添威!

王晴晴



孟河中心小学秋季综合实践活动 学校供图

进行完简单又热闹的欢迎仪式,我们就来到了红薯地。我们三四人组成小队,忙活了起来。只见红薯地里只有藤蔓,我想:“这不会是红薯的枝吧?”通过老师的介绍,我才知道红薯的果实是植物的茎,埋在地下。

我拿起锄头,直起腰,两脚叉开,一前一后将锄头举起,高过头顶,然后使劲向下一挖,再用力向后一拉,左脚退后一步,再次直起腰时竟然没有拉动,看来肯定是个大家伙,于是我用力把上面的土清理掉,发现了几个连在一起的红薯。我用手把红薯外围的泥土全部挖开,用力一拔,只见几个完整的红薯被我连根拔起。我照着这样的方法,又挖到了好几个。它们形状各异:有长条的、圆形的、椭圆形的……个个都颜色鲜艳,真让我垂涎三尺啊!

六(1)班 巢家晨
指导老师 胡叶

导游带我们走进田野,那儿绿油油的,种着各种各样的蔬菜。我们三四人组成一组,每组分一个锄头,去地里挖蔬菜。起先我们还不知道是什么,只是随便找了地方挖,渐渐地我们看见了一小块红色的东西,于是我们便猜测是红薯呢?还是萝卜呢?我拿着锄头在这个红块块的四周挖,用锄头把土抛到后面去,越挖越深,直到它的大半个身子已经露出来。“啊哈!是红薯!”我们组的一位同学大声喊道。对呀,你看它穿着红红的衣服,又大又胖,身上凹凸不平,还有许多胡须呢!

六(1)班 呼延妍
指导老师 胡叶

令我印象最深的就是挖红薯,我们两人一组,每组分一把小锄头,我拿起锄头很费劲地把红薯藤周围的土刨开,不一会就看到红薯了,我们害怕刨坏红薯,就小心翼翼地用手一点点地抠着泥土,把包裹在红薯上多余的土抖落,掐断连着的根茎,留下干净的红薯。最后,红薯总算挖出来了,我们累得满头大汗。捧着挖出来的红薯,我们露出了开心的笑容。旁边一个小男孩,他累得也不想挖了,我告诉他坚持下去才会有收获,在我的鼓励下,他也收获了一个红薯。看着大家收获满满的样子,我们欣喜若

狂,原来,通过自己努力收获的果实是多么的珍贵,也让我懂得了劳动的艰辛。

六(1)班 毛涵茹
指导老师 胡叶

来到西太湖和溇乐园,首先,映入眼帘的是西太湖的地标性建筑“溇湖之星”。哇塞!溇湖之星观光塔总高100米,由三瓣月牙形形状围绕而成,给人感觉非常现代时尚。整座观光塔共十九层,第一层是展览大厅,我们在大厅里了解了西太湖发展的历史和水利资源的保护情况。

六(2)班 李钰灵
指导老师 费群亚

随后老师又带我们来到了游乐场,这里面有魔鬼滑梯、蹦床、网红贴墙、还有图书馆等好多好多有趣的项目。魔鬼滑梯可以直接从很高的地方滑下来,我就像一块笨重的石头飞快地往下滚,呼呼的风从耳边吹过仿佛坐在空中的无人机上,实在是太好玩了,我回来回回玩了三遍!

四(2)班 毛涵民
指导老师 徐雁南

我们来到了石斛培养基地,体验了种植石斛的快乐。我们每个人选择了一个做工精美的花瓶,工作人员给我们分发一棵石斛,每桌都有一盆干枯的木片,我们先放一半木片在花瓶里,然后放入石斛,再用木片把花瓶填满,这样一棵石斛就种好啦!

随后,我们参观了火龙果和葡萄的种植基地。参观过后是自由活动,翠色欲滴的大草地也变得热闹非凡,有的同学去玩了海盗船,有的同学去玩了套圈游戏,而我却玩了刺激的滑草。等了差不多15分钟,终于等到我了,我坐上滑草船,看着直垂而下的滑道,我的心跳突然加快了,一种恐惧代替了刚刚的兴奋,紧张得好像心脏都要从胸口跳出来似的。只见工作人员用力一推,滑草船飞快地往下冲,发出很大的声音,如同一个赛车从我耳边开过。我情不自禁地裂开嘴,“呀呀”地大叫起来,长长的滑道有100多米,但是从上面滑下来只要短短的8秒钟。

通过本次社会实践活动,我体会到了田间劳动的快乐,并增强了自己的动手能力!