



登上龙城健康号 向着春天出发

现代快报小记者开展健康主题活动

2月4日上午,常州市实验小学、博爱小学等学校的60名现代快报小记者在地铁文化宫站欢聚一堂,应邀参加由常州市卫生健康委员会举办的“龙城健康号”专列上线暨“做自己健康的第一责任人”签名打卡活动。

此次快报小记者作为首批“小小体验官”,搭乘地铁专列感受城市发展脉搏,学习卫生健康常识,增强个人防护意识,向广大市民朋友宣讲科学健康的生活方式。

我很荣幸参加了“开往春天的地铁”主题活动,与好多小记者成为了“龙城健康号”的乘客!

龙城健康号地铁设置了中医养生、爱眼知识、合理用药、老年健康等主题车厢,我和妈妈一起乘坐的是爱眼知识主题车厢。小熊“安安医生”为我们讲解爱护眼睛的知识。我了解到每年的6月6日是爱眼日;还学习了“阅读照明要充分,光线来自左前方”;“不能用手揉眼睛,远离手上细菌”;眼睛需要“补水”可以用热毛巾敷眼睛10-15分钟等爱护眼睛的小诀窍。

“安安医生”还讲解了近视的成因,原来近视是远处的光线通过晶状体折射后,只能聚焦在视网膜之前,导致视物模糊。

眼睛是心灵的窗户,我会用学到的知识爱护自己的眼睛,做自己的健康第一责任人!

常州市实验小学一(6)班 秦之瑶
指导老师 高胜男

常州地铁“龙城健康号”主题专列上线啦!我作为现代快报小记者,参加了这次活动的首发仪式。

听主持人介绍,打造主题专列是为了帮助常州市民增强健康意识,学习健康知识,倡导健康生活,在绿色出行的同时关注自己的健康。随后我们登上了2号线专列,车厢里做了主题设计,贴着各种健康方面的标语。我们的8号车

厢宣传的是老年健康和爱眼知识,有“三不”贴士:不长时间戴耳机,不用力掏耳朵,不用揉搓眼睛。我们小记者们在车厢里还为其他乘客发了宣传折页。

常州市实验小学二(2)班 刘育铭
指导老师 张子怡

我和妈妈一起去参加小记者活动——“龙城健康号”地铁专列暨“做自己健康的第一责任人”签名打卡活动。

来到文化宫集合点,大家一边签到,一边听着活动讲解。原来我们今天作为首批“小小体验官”搭乘地铁专列,学习卫生健康知识,并向乘客进行健康科普。我有点兴奋,又有点紧张。

我走进列车车厢,映入眼帘的都是健康知识,车门上、车窗上,甚至是扶手拉环上都有。我赶紧凑上前看,有爱眼知识、中医养生、老年健康等,再加上可爱的卡通配图,真是吸引人。接着,我领取了健康宣讲传单,穿梭在各个车厢,试着宣讲健康理念。每一次我鼓起勇气,将传单递出去,看着乘客微笑着接过来,说着谢谢的时候,我心里就乐开了花。

常州市实验小学二(2)班 徐若涵
指导老师 张子怡

一走进地铁站,一面巨大的签名墙以及各类健康的标语映入我的眼帘,我迫不及待地在签名墙上留下了自己的名字,然后怀着激动的心情登上了“龙城健康号”。车门厢里健康养生专题比比皆是,车窗上,车门上,甚至扶手拉环上都有,我津津有味地阅读起来。有如何合理用药、中医养生之玄机、爱眼护眼误区……如饥似渴的我

2月4日上午,我来到文化宫地铁站,不仅学习了“龙城健康



快报小记者在“龙城健康号”专列上学习卫生健康常识

的健康知识,还体验了地铁带给城市交通的加速度。

出发前,我在站内的健康打卡处合影留念,并在签名墙上留下“健康第一责任人”的承诺。上了车,在地铁健康引导员的介绍下,我了解到“龙城健康号”为我们带来了合理用药、爱眼知识、中医养生等十个主题内容,可爱的安安健康随着地铁的奔跑将健康带到千家万户!

常州市实验小学二(2)班 任涵湘
指导老师 张子怡

仿佛要把所有的知识都传输到大脑里一样。作为体验官的我,除了提高自身健康知识面,更希望能把健康必行的意识传递给所有人,于是我拿着宣讲传单,分发给同车的乘客,并且大声向他们介绍龙城健康号的理念以及责任……

怀德苑小学二(3)班 马靖博

立春当天,我们小记者相聚在文化宫地铁站一号线,乘坐一列开往春天的地铁——“龙城健康号”。

现场,小记者们情绪高涨,在老师的组织下,我们有序登上了“龙城健康号”。我不由感叹在城市日新月异的变化下,我们的出行真是越来越便利了。

乘坐的这列地铁,车上不仅干净整洁,每个安全拉手上都有不同的健康小知识,让你在享受出现便利的同时,还能学到许多养生知识,真是一举两得呀!

博爱小学三(6)班 庄子瑞
指导老师 庄之雨

小小银行家 理财小博士

为普及金融知识,引导小记者树立正确的消费观和理财观,2月3日,现代快报小记者工作室联合中国邮政集团有限公司常州市花园支行开展“小小银行家·理财小博士”主题活动,通过寓教于乐的形式,设立参观功能区、介绍货币知识帮助小记者们学习各类金融知识,了解银行工作,让小记者们享受愉快而有意义的金融之旅。

一来邮储银行花园支行大厅,支行行长小飞阿姨就给我们戴上了红色的绶带,教我们站姿、手势、如何跟客户问好、再见。我现在知道怎么做一个合格的手势,首先把除大拇指以外的手指伸直并拢,再把两只大拇指交叉,最后把双手放在肚脐眼上方位置。我们在大厅站了五分钟,在跟客人问好的时候还是很害羞,看来做大堂经理很不容易的呢。

大熊老师——成睿老师带领我们认识了货币的发展史。老师给我们讲了一个小故事,在很久以前,有一个人是种粮食的,有一个人是捕鱼的,有一个人是打猎的。种粮食的人想要吃肉,捕鱼的人想要吃粮食,于是捕鱼的人向打猎的人换肉,拿着肉向种粮食的人换粮食。后来他们用三人都认可的东西“贝”代替货物交换,由此货币就产生了。货币经历了几千年的发展,我们现在使用着第五代人民币,手机支付时使用着银行卡里的钱,变得越来越便捷了。

怀德苑小学二(5)班 黄佳怡

近期,我们快报小记者团队来到花园邮储银行花园支行,参加“小小理财师”的采访活动。

戴上绶带,我成了银行大厅里迎宾礼仪的一员,时刻保持微笑,耐心为前来办理业务的客户解答,就短短十几分钟的经验,已经累得我腰酸背痛。

最令我感兴趣的的就是有关货币知识的讲座啦!展示台上陈列了一些从古至今的钱币:古代的各式铜钱、民国的银元、现代纸币……经过老师的介绍,我才知道钱币经历了很长时间的演变,才有了如今的样子。我们的祖先实在是了不起了,能够想到这么多方法来改造我们的生活。现在科技的发展,我们使用纸币的频率也越来越少,只要带好手机,就可以电子支付,甚至连手机都可以不带,脸部扫描就可以完成支付。

龙城小学五(4)班 陆艺楠
指导老师 薛琴

我跟其他小朋友一起来到了中国邮政银行花园支行,参加“小



花园支局长张小飞带领小记者体验迎宾工作

小银行家,理财小博士”的活动。

首先,工作人员带领我们在有人来时,向他们鞠躬,喊:“欢迎光临!”有人离开时要喊“欢迎下次光临!”然后,工作人员带我们来到二楼。给我们讲了一些钱的知识:钱是怎么来的?钱的历史悠久,先是用东西交换,然后用贝壳当作钱,春秋战国时期出现了刀币和铲币;到了秦朝,秦始皇统一了货币。还给我们展示了新中国成立后的五套人民币。

怀德苑小学三(5)班 陈梓祐

我们小记者们聚集中国邮政储蓄银行,开始了小小银行家体验活动。老师带我们参观了银行的综

合区和智能区,其中我最喜欢综合区,因为它方便寄信和文件,这和别的银行不一样。

在工作人员的帮助下,我体验了站岗、测温、取号、询问等工作。其中我印象最深的是取号,一位老奶奶向我走来,我说:“奶奶,你要办什么业务呀?”奶奶回答:“我要存钱。”然后,我点击屏幕的右下角帮奶奶取票。奶奶高兴说:“谢谢小朋友。”

此次活动让我学到了很多知识,以后我也会帮家人办理业务。我觉得这项工作很辛苦,需要耐力和体力,但是做好任何工作都需要坚持到底,不能半途而废。

勤业小学二(3)班 姚溢

投稿选登

《十二生肖的故事》读后感

生肖文化在中国流传千年,《十二生肖的故事》让我知道了生肖的由来,其中精彩的故事令我记忆犹新。

羊是温顺的动物,也是我的属相,因此我对生肖羊的故事最感兴趣。人间本无粮,神羊去天上偷来粮食种子,并告诉人民种植方法,让人们不受饥饿之苦,玉帝发现后派人将神羊杀死。看到神羊被杀,我哭了,善良的神羊为何会被如此对待?虽然玉帝悔恨,把羊列入了十二生肖,但我多么希望神羊能活着。“五羊衔谷”,善良的五只羊最后变成了石头,守护一方土地,这方土地就是羊城——广州。温顺的羊如此善良,我以后也会成为一个善良的人。

书中的成语、歇后语以及趣味小讲堂丰富了我的知识,不断给我小惊喜。羊为什么会吃盐?妈妈不知道,但我知道了,因为盐会增加羊的食欲,促进消化,加速新陈代谢,让羊更健壮。

十二生肖的故事,有悲欢离合,有善良美好,也有愚蠢贪婪,每个故事都让我深深思考。

解放路小学一(4)班 夏钰涵
指导老师 黄春艳

防控近视,从我做起

正值元宵佳节,在举家团圆的美好的日子里,快报小记者联合青少年近视防控中心举办了儿童视力防控活动。下午小记者们来到青少年近视防控中心首先由热情的工作人员帮小伙伴们更换了小医生的白大褂。看,我们俨然一个个神气的小医生、小护士!

在工作人员带领下,小朋友进行了视力检查,让每个小朋友了解到保护眼睛的重要性。家长和小伙伴听了《儿童近视预防》讲座,在场的家长们听得特别认真,还拍照记录,大家都非常重视孩子们的视力情况。

接着是有奖问答,对预防近视和弱视的一些保护知识,以及生活常识。小记者们踊跃举手参与,回答问题积极,对视力的保护有了更深入的认识,现场气氛热烈。

最后是抽奖环节,这时气氛达到了最高点。每个小朋友都想抽得大奖,最后大家都是满载而归。

清潭实验小学一(7)班 金希诺

成功的公式

爸爸妈妈带我来到郑质舞蹈艺术中心参加快报小记者活动。

一开始,郑老师对我们对我们进行了站姿、坐姿等基本形体培训,检查并纠正我们每个小朋友的头、肩、背、脚等不规范的地方。经过老师的反复演示、指导和纠正,以后我也会帮家人办理业务。错误的习惯不仅对我们体态身高有影响,还会对我们的身体健康有损害。所以在平时生活和学习中,我们一定要养成良好的站姿和坐姿习惯。

中间休息期间,郑老师让姐姐们给我们表演了舞蹈,还有一个看起来跟我差不多大的小朋友,她们跳得真是太棒了!“这些小朋友这么厉害,他们的腰疼不疼啊?”妈妈告诉我:成功=辛苦训练+正确方法。跟我们平时学习是一样的,老师教给我们正确的学习方法,但是自己也要努力,不怕辛苦,不怕困难,就一定要有收获。

洛阳中心小学一(9)班 钱圣