

勇于梦想 共创和平

潘家小学开展全国和平海报绘画常州展区征集活动

10月25日上午,“勇于梦想 共创和平”全国少年儿童世界和平海报绘画作品征集活动(常州展区)在潘家小学举行。活动由中国狮子联合会江苏代表处第五协调区主办,现代快报小记者工作室协办,潘家小学承办。



潘家小学共绘和平海报活动现场 学校供图

“和平长卷”绘画开始了。主持人拿来一大卷白布,我恍然大悟,原来是要在白布上画画啊!我们站在白布的两边,以笔为翼,展开想象画和平。

我打开笔盖,画了一只洁白的鸽子,鸽子身上还载着一位中国小朋友,他挥舞着双手,张着嘴巴在呼喊:“和平万岁!”我又依次画出了几只一模一样的鸽子,鸽子上面有着不同肤色的小朋友,那些鸽子嘴里都叼着一节橄榄枝,围成了一个大圆圈,而那大圆圈的里面有一个非常漂亮的地球。

我希望世界和平团结,没有战争,没有硝烟,人们不再失去生命,不再流离失所,每个人都开开心心、健健康康地生活。

六(1)班 刘明轩 指导老师 李永清

我很高兴能参加“勇于梦想 共创和平”全国少年儿童世界和平海报绘画作品征集活动,因为我希望世界和平,人们生活幸福。

我拿起画笔和画纸飞快地跑到操场上,操场上有好多同学和老师,摆着许多精美的“和平”图画,令我赞叹不已。吴老师不仅向我们介绍了和平海报活动的历史和意义,还让我们在“和平长卷”上画上属于自己心中的和平场景。

参加完此次活动,我不禁想起,新闻中播放的“巴以冲突”“俄乌冲突”,无情的炮弹炸毁了当地民众的家园、学校,他们流离失所,无家可归的样子真是令人怜悯。我们身为华夏儿女,为祖国的强大感到自豪,是祖国妈妈呵护着我们,才让我们有现在美好的日子,让我们能平安健康地成长。

二(4)班 张梓煜 指导老师 张勤仙

草坪上铺满了一张张美丽的画,一只和平鸽嘴里叼着一根橄榄枝,向我微笑。

咦,我的画呢?画没找到,我就被一个声音吸引过去了。小姐姐说:“一会儿咱们就在那块长布上画画,表达我们心目中的和平世界,好不好?”我们顺着她手指的方向看去,好长的画布,我们异口同声地回答:“好!”

我们拿着马克笔,开始了创作。我想:和平的世界究竟是怎样的呢?忽然,我灵光闪现:和平世界应该是没有黑暗,没有伤感和哭泣,更没有战争。它应该是充满活力,五颜六色,只有欢声和笑语。我拿起画笔,先画上一只和平鸽,再画上一个地球,地球上长着一棵树,树上长满红彤彤的苹果,苹果上分别写着永恒、幸福、快乐、勇敢、和平、美好。地球是被一只手托住的,表示我们要爱护地球,不要随意发动战争。最后我在画上贴了一张便签,上面写着“我向往和平”。

五(3)班 张一诺 指导老师 李柯涵

绿草如茵的操场上铺满了同学们的“和平海报”,每幅画都很精致,我由衷地感受到生在红旗下的骄傲,想到了祖国从百年前的“东亚病夫”到现在的繁荣昌盛,这一路的艰辛历,是对和平最大的贡献。

一阵风将我的思绪拉到了现实。我和同学们共同在一幅长长的画布上画出自己的

作品。有的人画了一只凌空飞翔的和平鸽,有人画了世界上各国的知名建筑,还有人画了代表和平的标志,让我印象深刻的是一幅绘有和平鸽的画,上面写着“愿世界永远和平”。正如这句话所说——和平和战争永远是一对反义词,愿世界没有战争,永远和平!

四(6)班 唐可昕 指导老师 沈菲

小时候,我以为的和平仅仅是简单的一个词汇,可是今天当我在潘小的校园里,参加“勇于梦想,共创和平”的绘画征集活动,在《和平之歌》的音乐声中,我拿着画笔在漫漫长卷上,以笔为翼,插上想象的翅膀,坚定不移地画上和平之鸽,而我的愿望便是让和平的信鸽穿过硝烟弥漫的战场,飞往每一个国度。我们展示着自己的和平画作,畅谈着活动感受,感受着祥和美好的和平图景,不知不觉我心中的和平之鸽已然在蔚蓝的天空中渐渐飞远。

四(4)班 张溪洋 指导老师 陈敏

和平这个词让我联想到最近新闻上的巴以冲突。我看到一个巴勒斯坦的小男孩,他的父母在战争中失去了生命,当这个男孩被救助的时候面对镜头瑟瑟发抖,眼神惊恐地望着四周。过了几天,新闻上报,那个男孩还是在无情的战火中死去了,那句“巴勒斯坦的孩子长不大”让无数人感到心痛,或许很难想象在充满现代文明的21世纪,仍会有民族被战火驱逐,无家可归。

和平,是世界人民共同的心声,是互帮互爱的人类精神!只有和平,才是伴随人类发展进步的主旋律。

四(4)班 殷宇泽 指导老师 陈敏

我们小记者要在“和平长卷”上画画,诉说我们对世界和平的渴望。我先用蜡笔画了一只美丽的和平鸽,给和平鸽涂上美丽的颜色。我又想了想,添上了中国国旗。我看到有的人画的是美丽缤纷的世界,有的人画的是有趣精彩的活动……一幅幅画都代表着我们对和平的热爱。

最近的巴以冲突牵动着我们的心,那一个个个战争中残酷的场面让我湿了眼眶。记得有个小男孩,记者采访他长大了想当什么,他回答:“我们在巴勒斯坦长不大。”因为战争,他们没有办法长大。巴勒斯坦有很多永远长不大的孩子,因为他们的生命已经定格在了小时候,愿早日迎来世界和平!

四(4)班 王小米 指导老师 陈敏

运动场上早已铺好了洁白的画布。我们拿出笔,构思海报。我看见对面的小妹妹画了一只巨大的、爱心形状的白鸽。我也跃跃欲试,画了一个地球,添上一只象征和平的白鸽,白鸽嘴里叼了一根橄榄枝……画布被我们的画填得满满的,被我们“以笔为翼,共绘美好”赋予了和平力量。望着这插上想象翅膀,承载着我们希望世界和平的“和平长卷”,我们不约而同地露出了会心的微笑。

六(1)班 魏欣 指导老师 李永清

中医有妙招 健康过重阳

解放路小学二(6)班重阳节主题活动作文选登



蒋药师为小记者讲解中医健康知识 学校供图

10月24日,常州市中医院的药师走进我们二(6)屠呦呦中队,从中医的视角介绍重阳习俗与秋季养生理念,让我受益匪浅。

班主任刘老师首先带领我们一起朗读了《黄帝内经·四气调神大论》中的“秋三月”。接下来,中医院的蒋药师告诉我们重阳节要喝菊花酒,佩茱萸,菊花和茱萸是两味药材,对人体健康大有裨益。她还讲述了“药王”孙思邈的“养生十三法”,我们跟随她的示范一起活筋动骨,在快乐的氛围中感受古人的养生智慧。

卞一涵

“上以疗君亲之疾,下以救贫贱之厄,中以保身长全,以养其生。”常州市中医院的蒋药师先引用“医圣”张仲景在《伤寒杂病论》中的阐述,为我们讲述了中医药的孝道思想。还告诉我们重阳节的由来和重阳节的习俗。

蒋药师还教会了我们一套孙思邈养生法,“双手互相搓热,沿着头部由上往下转圈按压,可以疏通经络,提高我们的记忆力。”回到家,我就迫不及待地给外婆演示了起来,一边给外婆按摩,还一边跟她分享秋季养生小技巧,“霜降过了,天气就开始变冷了,要注意及时添衣保暖哦。”外婆直夸我是个“养生小达人”。

刘承宇

“独在异乡为异客,每逢佳节倍思亲”,同学们听到这句诗肯定第一个想到的就是重阳节吧。重阳节又名敬老节,在这个特殊的日子,中医院的药师带领我们上了一堂别开生面的中医课。

蒋药师给我们观看了一个小视频,让我知道了春捂秋冻的重要性。接下来,药师教给我们一些按摩的小妙招,有的可以放松眼睛,有的可以防止耳鸣,非常有趣!我回家了一定要分享给爸爸妈妈。蒋药师还告诉我们“鱼生火,肉生痰”,咳嗽期间要少吃大鱼大肉。通过今天的活动,我学到了很多和重阳节有关的中医知识,真是受益匪浅!

朱慕秋

农历九月初九是重阳节。《易经》中认为“九”在数字中是最大数的阳数,“九”又与“久”谐音,九月九还寄托着人们的美好愿望——健康长寿。怎样才能健康长寿呢?今天中医医院的蒋药师来到我们屠呦呦中队,给我们普及了重阳养生的小知识和孙思邈的“养生十三法”。课上大家一起跟着蒋药师体验了下发常梳、目常运、齿常叩、耳常鼓、面常洗、腹常揉等。做着这些小功夫,我发觉原来古人的健康养生方法这么有趣。

陈思雨

中医院的蒋药师来到我们屠呦呦中队,以中医的视角为我们介绍了重阳节习俗和秋季养生小妙招。

蒋药师告诉我们,有些爷爷奶奶腿脚不好,不能去登高,就会吃重阳糕来代替登高。因为“糕”与“高”谐音,因此,吃重阳糕就能代表登高呢。听到这里,我想到今年没有在重阳登高,但吃到了重阳糕,也没遗憾了。我在心里默默祝愿自己的学习能“步步高”。

蒋药师教我们按“迎香穴”,这个穴位对鼻炎有好处。我的鼻子最近有点堵,我按了一会儿鼻翼边的“迎香穴”,感觉鼻子通了,我深深吸了口气,真舒服。

高露郁

重阳节又叫“老人节”,在这个节日要尊老、敬老、爱老、助老。今年的重阳节,我在教室里跟着中医院的药师学到很多知识,有保健穴位,有食疗,还有小功法等。回到家,我让爸爸煮了百合粥给奶奶。我告诉奶奶百合粥可以清火,滋养肺,特别适合秋天吃。奶奶吃着百合粥特别开心。晚饭后,我教奶奶叩齿,告诉奶奶每天叩齿,可以让牙齿更健康。奶奶听了我的介绍,夸我是个小小中医。

张钰涵

中医院的药师给我们班上了一节秋季养生课,我学到了很多养生方法。其中“发常梳”和“目常运”是我比较喜欢的养生法。把双手来回搓热,从额头像后脑勺方向来回梳,头部有很多穴位,经常这样做可以明目、防止头痛、缓解疲劳。眼睛也要经常运动,让眼珠用打圈的方法望向左、上、右、下四个方向,合眼后,再重复相同的步骤做2~3遍,这个动作可以保护眼睛,保持好的视力。我试了一下,眼睛变得明亮了,真神奇啊!

重阳节,菊花盛开。菊花也是中医里的一种药材,它能清肝明目,有降火的功效。为了学以致用,回到家我就给妈妈泡了一杯清香的菊花茶,妈妈可开心了。

王海洋

当重阳节遇到了霜降,会发生什么有趣的事呢?今天,中医院的蒋药师来到教室里,向我们介绍了如何利用节气来调理身体,达到强身健体的目的。在蒋药师的讲解下,我认识了许多有用的药材,其中让我印象最深刻的是茱萸。

提到茱萸,我就想到大诗人王维的诗句:遥知兄弟登高处,遍插茱萸少一人。茱萸长着长长的绿叶子,叶子中间有一簇簇的红色小果子,非常好看。原本我以为,茱萸只是用来思念亲人的,但今天我才知道,原来茱萸还是一种中药材。把茱萸和其他中药材结合在一起煎煮,可以起到补益肝肾的作用。茱萸可以食用,看着屏幕上的茱萸粥,我垂涎三尺。我要让我的外婆也做一次茱萸粥给我尝尝。这么一颗不起眼的小小的植物,有如此大的功效,真令我大开眼界。

方希则

本组作文指导老师 刘亦