

预防网络沉迷 守护健康心灵

南夏墅中心小学开展主题心理健康讲座

为了不断提高青少年网络素养,切实做好防范青少年网络沉迷教育引导的工作,有效维护青少年身心健康,进一步提升小记者的网络安全意识,现代快报(常州)小记者工作室特邀国家二级心理咨询师、海燕心理咨询服务有限公司创始人徐婉燕走进南夏墅中心小学,为小记者开展“预防网络沉迷 守护健康心灵”心理讲座。

在我的生活中,网络无处不在。爸爸上网看球赛,在小红书上学烧菜;妈妈上网购物、看小说;姐姐上网听课学习、和同学聊天;家里还有网络电视,想看啥节目就选啥,真是太方便了。网络让我家里每个人的生活都丰富多彩,我也偶尔有机会用大人手机看动画片、玩蛋仔游戏,可是每次玩了一小会,爸爸妈妈就像警察一样盯着我,爸爸说:“不能看了,眼睛会看坏的。”妈妈说:“不能玩了,玩游戏会影响学习。”这也不许,那也不许,为什么就我不能呢?爸爸妈妈真偏心,哼!

参加完“快报小记者”活动后,让我明白了网络是把“双刃剑”,网络让我们的生活更便利,“秀才不出门,能知天下事”;但太沉迷于网络,游戏玩多了,心里好像有个魔鬼在控制我:“再来一局,再来一局”,从而让我们无心学习,无法自拔。网上还有一些不健康的信息,如一些危险的动作,如果模仿了就会有严重的后果。

二(3)班 徐梓鑫 指导老师 周涵

自我记事开始,经常看到爷爷

奶奶玩手机,也时常看见爸爸妈妈在电脑上敲敲打打,每当看到这些场景,我总是很好奇他们在干嘛。随着我慢慢长大了,才知道手机和电脑都可以“上网”。

后来啊,我也开始对手机感兴趣了,可是爸爸妈妈总是不给我玩很长时间,我很不开心。我翘着小嘴巴问他们:“为什么你们可以经常‘上网’?”他们回答说:“爸爸妈妈‘上网’可不是用来玩的,我们大部分时间是用来看工作的,有时候也会用来查资料、看新闻。”听到这,我恍然大悟:网络上不是可以帮我查询不会写的汉字吗?也可以让我学到一些课本上学不到的知识。但是有一次我用妈妈的手机“上网”玩游戏,超过了约定的时间,这时候觉得眼睛干干的、脖子酸酸的,妈妈批评道:这就是长时间玩“网游”导致的,长此以往会危害到我们的身心健康。

二(2)班 姜涵保 指导老师 李君

通过老师的讲授,我发现网络给我们的生活带来了许多便利,我们可以登录专业的学生网站学习



徐婉燕老师与小记者互动交流

网络知识、学习电脑打字、学习地理知识等,我们还能和同学之间进行网上交流,锻炼我们网络交流能力。但我们享受网络便利的同时也有很多同学因为沉迷于网络,疏于学习,开始熬夜、说谎话、看暴力视频、欺骗父母甚至伤害父母,最后甚至走上犯罪的道路。另外,长时间上网也会导致头疼、颈椎病等。我们要给自己做好上网时间规划,做到有规律、不拖拉、不沉迷,也可以让爸爸妈妈监督指导。

作为一名小学生,我们要认识到一些网络的危害,现在网络很发达,里面有很多新的东西吸引着,如视频、游戏等。我们在学习过程中,要学会自我分辨,对于一些不健康的信息,自觉抵制。

二(2)班 王一诺 指导老师 李君

网络对我们的生活影响真的是太大了,现在我们可以通过在线课程、教育网络等App来获取各种学习资料和知识,帮助我们更好地学习。网络还可以帮我们实现购物自由、线上预约医疗、在线工作等,给我们的生活带来很大的便利,可以说,网络已经成为我们的好帮手。

然而,在享受网络带来便利的同时,也要注意不可深陷其中,特别是游戏,在虚拟的游戏中,可能会因为游戏带来的快感而沉迷,无法自拔,对网络产生依赖,从而影响学生正常的生活和学习,所以我们要正确对待网络游戏,保持健康的生活方式。

二(2)班 杨露涵
指导老师 李君

探寻历史脉络 感悟常州文化

南夏墅中心小学新知校区开展主题研学活动

在岁月的长河中,历史如一幅幅绚烂的画卷,静静地铺展在我们面前。而博物馆,便是那扇通往过去与未来的门,让我们得以穿越时空,聆听古人的智慧与情感。现代快报(常州)小记者工作室组织南夏墅中心小学新知校区的小记者们来到常州博物馆,共同开启这场博物馆参观之旅。

常州有着悠久的历史,而文物也是不可计数。常州博物馆有着许许多多的文物,如:朱漆金莲瓣式人物花卉纹瓦当、南朝龙虎纹瓦当、景德镇窑青观音坐像等。

让我印象最深的就是朱漆金莲瓣式人物花卉纹瓦当,也是常州博物馆的镇店之宝。古代女子对“修容梳妆”早有讲究,当我看见它时,以为它是装大米的、装粮食的,但都不是,而是装化妆品的。该件漆瓦出土于常州市武进南宋家族墓,发现它时,内部还装着五花八门的梳妆用品。它形制独特,色调高雅,呈现十二棱莲瓣筒状,十分美观。

五(2)班 周雯雯 指导老师 李文慧

一件件历史文物摆在眼前,有的小巧、精细,有的宽大、雄伟,还有很多精美的陶瓷,上面的花纹甚至有些连现代发达的技术都不能复刻,古人的智慧让我们都自愧不如。

移步向前,展厅随着时代脉络来到了现代,高楼大厦代替了茅屋,高速公路掩盖了泥路,一条条公路逐渐宽阔,最终变成了现在这般的模样,我为家乡的变化感到很自豪。

四(2)班 石晨曦 指导老师 王路琪

进入博物馆的大厅,映入眼帘的是远古人类的雕像、青铜器,一下子感觉自己仿佛穿越了时光隧道来到了远古时代。再向前,我们

看到了常州博物馆的镇馆之宝——南宋朱漆金莲瓣式人物花卉纹瓦当,它由四部分组成,每部分由银饰连接着,上面刻有图案和花卉,导游说那是古代贵族女子用的化妆品盒,我心里想古代女子也用化妆品呢。

接下来我们来到少儿自然博物馆,走进展厅,各种动物的标本应有尽有,有两栖类动物、海洋生物、陆地生物,有聪明伶俐的猴子、有凶险狡诈的野狼、有蓄势待发的狮子和百兽之王老虎,虽然都只是标本,但是一个个栩栩如生,保存得非常完整,皮毛都光鲜亮丽。这时候导游问我们狮子和老虎谁更厉害,有同学说:“狮子在非洲,老虎在亚洲,不在一起打不起来。”大家哈哈大笑。

五(2)班 姚鑫宇 指导老师 李文慧

跟随着爸爸妈妈来到常州,在这里学习和生活,我从未真正了解过它,直到这天下午,我跟随小记者的队伍走进了常州博物馆,开启了我的奇妙之旅,也让我对常州有了全新的认识。

“龙腾中吴”展厅陈列着代表常州古代历史文化的文物。从“史前常州”到“近代常州”,展厅里陈列的石器、陶器、玉器、铁器等,有的看上去奇形怪状的,有的又十分精美,我不禁感叹古人的智慧与才干。每件文物都是历史的见证人,它们静静地



小记者参观常州博物馆展览

摆在展览柜里,向来往参观的人讲述着一个动人的故事。我站在文物前,似乎能看到古人是怎么拿着这个陶器喝水的、拿着那个铁器劳作的,这感觉奇妙极了。

二(1)班 段沐雪 指导老师 王森

在讲解员的带领下,我们仿佛走进了那扇穿梭时空之门,置身于历史长河中。我们被史前常州、延陵季子、齐梁故里、中吴要辅、儒风蔚然五大板块吸引,六百余件珍贵文物静静地诉说着六千多年的辉煌历史。而“龙腾中吴”更是常州历史发展、社会进步的生动象征,让我们对这片土地有了更深的认知。

我们跟随讲解员的步伐,一路观看、聆听,博物馆中的实物、图片与光影交织,那投射的正是日新月异的龙城常州。

五(2)班 张雅萍 指导老师 李文慧

走进博物馆,各式各样的文物

令我眼花缭乱。各种青铜器、陶器、玉器、字画、服饰,还有许多叫不上名字的物品,我一时不知道要看什么好。听着讲解员对每件文物的解说,似乎每件文物后面都有属于自己的故事,这就是“考古”的价值吧。我看到了一件北宋时期的越窑青釉刻花卷草纹镂空香熏,它的工艺十分精美,上面的花纹雕刻得十分精巧,放在现代也毫不逊色,可见当时的北宋人多么有智慧啊!

我最喜欢的是三楼的“少儿自然博物馆”。在这里,我看到了许多珍贵的昆虫标本,各种各样的海洋生物和许许多多形态各异的森林动物。这些动物就像还活着一样,有的龇牙咧嘴,有的张牙舞爪,有的展翅欲飞,就像在逛一个动物园,我仿佛回到了大自然的怀抱中,与可爱的动物们一起自由自在地尽情玩耍。

二(1)班 张予沫 指导老师 王森

投稿选登

孟河中心小学六(1)班 读后感

童年就像一条小河

“童年就像一条小河,从你生命的河床里流过……”翻开赵丽宏写的《童年河》,我仿佛也变成了书中的一员,一起欣赏那美丽绝伦的田野风光,感受字里行间那浓浓的亲情和友谊……

小说以一个孩子的视角,叙述了主人公雪弟的童年。最令人感动的部分——无疑是雪弟与他的亲婆之间的故事。在雪弟看来,令他难以忘怀的不仅有家乡那如梦如幻的景色,还有亲婆对他的疼爱和包容:陪雪弟学游泳,帮雪弟承担偷吃苹果的“罪名”,给雪弟吃桃酥……

放下书本,扭头看向自己的外婆,思绪逐渐飘向远方——她也像雪弟的亲婆一样爱着我们,我们没在老家时,她忙着干活赚钱,除了日常开销,剩余的钱都为我们存着。我们在老家时,她忙着做饭洗衣,根据我们的口味,为我们做出丰盛的一日三餐。不论春夏秋冬,她总是每天按时六点起床,然后出去喂养家禽,再回来给我们做早餐,之后又继续出去忙活,直到天边最后一道光线消失,暮色染上云端后她才回来。有时候她的背上会有一大筐猪草,有时候是一些红薯藤,有时候是几把干活用的工具……转眼间,她已经白发苍苍,却还是时时刻刻想着我们。

童年是一条丰富多彩的河,这里流淌着美好的回忆。

阮姜慧

逐梦云溪

《逐梦云溪》是一本为青少年撰写的修身读物,也是一本以近代地方史料为内容的青少年课外读本。

全书共分为“悠悠云溪水”“代代家风传”“拳拳报国志”“深深校园情”四部分。当我翻开这本书时,常州人文长卷便徐徐展开,每一首诗歌、每一幅插图、每一张旧照都呈现出常州千百年来所形成的家风、儒风、校风、市风,启发我们了解家乡文化,传承家国情怀。

常州是一座人文宝库,是一个历史富矿。白云溪作为常州的文化地标与文化符号,在常州历史上散发出璀璨的光芒,衍生出常州学派、阳湖文派、常州画派、毗陵诗派等极具魅力的“云溪文化圈”。正因如此,《逐梦云溪》从老城厢切入,以白云溪为载体,为我们展现近现代常州人文的缩影。

每每阅读《逐梦云溪》,我的眼中便浮现出云溪之水缓缓流逝,仁人志士从云溪之畔的晨曦中走来,向天下走去的场景。

从溪流中最为出名的白云溪,到“毗陵城如金斗方”这一名句,再到宋代王安石、苏东坡这两位士子名贤的居位,无一不在透露着白云溪清澈的水,皓天明月与故乡辉映的美景。这怎会不让人陶醉于其中呢?

章伟淼

组稿老师 雷佳敏