



# 老师们引导小记者 暑假踊跃投稿

本报讯 近日,平顶山日报社小记者团工作人员在整理小记者作品时发现,暑假期间,小记者的指导老师引导小记者积极创作、投稿,锻炼他们的写作水平。

“你看,这位老师又给学生投稿了。”8月5日,小记者团工作人员在收稿时发现,来自示范区公明路小学的贾向月老师又帮班里的小记者投了4件作品。

贾向月在电话里告诉笔者,她是四年级语文老师,经常鼓励班里的学生多多看书写作。小记者的作品在《平顶山晚报》发表后,她还在班里进行表扬。放假前,她鼓励班里的小记者暑假写作文,由她修改后集中投稿。

为了引导小记者积极投稿,湛河区轻工路小学老师张燕多次参与《平顶山晚报》小记者作文专版

名师点评栏目,点评小记者的优秀作品,激发该校小记者的写作热情。

据了解,暑假期间,卫东区雷锋小学教育集团、新华区建设街小学、示范区梅园路小学教育集团等学校的小记者指导老师通过各种方式引导小记者积极创作,记录精彩的暑假生活。

(王红梅)



## 名师点评

点评人 | 湛河区轻工路小学  
一(2)班语文老师 张燕

7月31日5版《她笑了》一文,小记者孙鹤桐语言运用能力较强。全文语言流畅,行文舒展自如,可圈可点。在描写老师把自己叫起来回答问题时那几句心理活动描写,紧张的心情跃然纸上,写自己“手不停地抓着裤子”,“身上像有小蚂蚁在爬,痒痒的”,细腻传神。

7月31日6版《我的乐园》一文,小记者段迦南熟练运用写景文章常用的结构,采用总分总的叙述方法,展现自己美丽的乐园。开篇点题,中间按一年四季的顺序分别描绘景物。文末寥寥几笔总结全文,照应开头。最大的亮点是描写每个季节的景物时先安排一个中心句。景物描写传神逼真,遣词造句贴切得体,动静结合、情景交融,恰似一幅写生画。

7月31日7版《都是磨蹭惹的祸》一文,小记者董祥宇在文章题目设定上别出心裁,这个题目比较新颖,很能抓住读者的眼球。文章记叙事件有条不紊,体现了清晰的思路和娴熟的语言运用能力。此外,语言也很幽默,比如把写作业说成“作业大战”,把老师的责备说成“爱的教育”。这样的安排,增加了文章的灵动性,使读者在轻松愉悦中受到教育;磨蹭是个坏习惯,我们都要远离它。

(王红梅 整理)

## 下期作文主题预告: 一次难忘的活动

进入暑假以来,多姿多彩的活

动大大丰富了小记者的暑假生活。在众多的小记者活动中,哪一次活动让你感到最难忘呢?让我们一起来寻找一下吧。

科技小制作、急救技能培训、一元观影……近期,每周都有不同的小记者活动,如平顶山日报社小记者团联合汇视视觉健康科普馆、市立德社会工作服务中心等推出的科技小制作、急救技能培训等,都得到了小记者的广泛欢迎。另外,北京夏令营、军事夏令营等也受到了小记者的喜爱。如果你对其中的一个活动印象深刻,就来写一写吧。

当然,除了小记者活动,大家还可以选择其他活动,比如一次难忘的家庭聚会、公益活动等,都可以作为写作素材。(王红梅)

## 全市业余篮球 联赛落幕

□记者 田秀忠 实习生 李卓

本报讯 8月1日晚,由市教育局主办,市全民健身中心、叶县体育运动中心承办的2024年平顶山市业余篮球联赛在叶县体育馆圆满落下帷幕。

本次联赛于7月23日开赛,历时10天,举行80场比赛,共有来自全市34支队伍的373名运动员参赛。

本次全市业余篮球联赛成功举办,我市广大篮球爱好者高度关注,热情参与。比赛期间,叶县体育馆篮球场场内人声鼎沸,观众的加油声和欢呼声此起彼伏。最终,市篮球协会代表队、卫东区体协代表队、舞钢东风防火篮球俱乐部代表队分获老年组前三名;市精英队、快乐一夏队、叶县青年代表队分获青少年组前三名;石门丹丘队、悦动体育队、亿联海尔队分获成年组前三名。

市教育体育局群体科负责人表示,本次业余篮球联赛为我市篮球爱好者搭建了展示自我、相互学习、相互交流的平台。我市通过近年来持续开展的万村千乡篮球赛、八人制足球周末联赛、气排球比赛等精品赛事,形成有利于群众“三大球”赛事发展的良好局面。



## 抗疲劳 试试这样吃

人在疲惫时,会难以自控地渴望高糖高盐高碳水饮食,这是因为在高强度的体力和脑力劳动之后,体内血糖值下降,人会变得暴躁或情绪低落,急需糖、甜甜圈和可乐瞬间提升血糖水平。

但是,高血糖水平会刺激胰岛素的大量释放,以便将过多的糖转化为能量。高糖食物让血糖快速上升,进而刺激胰岛素过度分泌又让血糖快速下降,如果身体长期出现这样的血糖波动,容易引发血糖崩溃,造成胰岛素抵抗,妨碍身体有效地利用葡萄糖,从而导致能量不足,使人感到疲劳和虚弱。而且高糖摄入可能引发体内的炎症反应,干扰正常的能量代谢和免疫系统功能,众多研究已经证明,慢性炎症与疲劳感高度相关。

因此,高糖高碳水的饮食方式,不仅不能让你缓解疲劳,还会造成慢性疲劳。那么,疲惫的时候实在想吃东西怎么办?请认准咪唑二肽,能帮你对抗疲劳的身体。

咪唑二肽是一种蛋白质,是毫无疑问的最强抗疲劳成分,在人类和某些动物身体中广泛分布。动物在进化的过程中,通过增加体力消耗大的部位的咪唑二肽含量,来实现抗疲劳的效果。

在我们的日常膳食中,鸡胸肉是咪唑二肽含量最高的食材。它受到健身达人和运动员的青睐,不仅仅是因为低卡路里、高蛋白质,更是因为食用100克的鸡胸肉就能摄取并吸收200毫克的咪唑二肽,大大缓解了人在运动过程中造成的骨骼肌疲劳。

因此,当你感到疲惫且饥饿难耐时,鸡胸肉排、风干鸡肉条、鸡肉肠会是你缓解疲劳、快速恢复、健身解馋的最佳选择。(本报记者 田秀忠 整理)



## 张弓搭箭 室内竞技

图为选手在比赛中。7月26日至7月31日,“奔跑吧·少年”2024年河南省体育传统特色学校射箭室内锦标赛在平顶山全民健身中心举行。经过为期6天的拼搏,卫东区建东小学教育集团选手获小学组女子个人金牌、女子团体金牌、男子团体金牌。本报记者 王建党 摄