

爱眼日 护眼忙

——小记者走进市妇幼保健院学习护眼知识



本报讯 今年6月6日是第21个全国爱眼日,为了关注小记者们的视力健康,5月21日、22日上午,来自继红小学、五一路小学和平马路小学的50名小记者走进市妇幼保健院眼科,学习爱眼、护眼知识,并免费进行了6项眼部健康检查。在活动中,小记者们明白了爱护眼睛的重要性。

在该院六楼会议室,眼科医生张彩虹告诉小记者:“诱发近视的因素有很多,遗传因素、环境因素、行为因素和体质与营养因素等。尤其是行为因素,主要指用眼不科学,孩子们爱玩电子产品,经常连续超过1个小时,眼睛得不到休息,从而导致近视。”讲座过程中,小记者们不但认真聆听,而且不少小记者还在笔记本上飞速记录着,拼命汲取对自己有益的知识营养。“写字的正确坐姿为三个一,即胸距桌一拳、手距笔尖一寸、眼距书本一尺,头正、腰挺、背直。”听到张彩虹的讲解,小记者们自觉行动起来,马上调整了自己的坐姿。据了解,我国是世界上近视发病率最高的国家之一,近视人数居世界第一,尤其是青少年近视问题尤为突出,这一问题已经引起了社会各界的广泛关注。

讲座结束后,小记者们又分别进行了左右眼视力、电脑验光、插片验光、外眼、眼底、眼位6项眼部健康检查。参加活动的小记者当中,已经有少数人戴上了眼镜,但检查结果显示,他们之间一小部分是假性近视。张彩虹告诉小记者:“预防近视要多吃蔬菜瓜果,常吃富含维生素A的食品,比如胡萝卜、菠菜、动物肝脏、杏、枇杷等。另外,多到户外活动,享受大自然的青山绿水,同样可使眼睛得到放松,预防近视。”

通过活动,小记者们提高了爱眼护眼的意识,相信在以后的学习生活中,他们将更加懂得保护自己的眼睛。

(朱江森 王拂晓/文 李英平/图)



小记者接受验光



医护人员为小记者进行视力测试



小记者练习眼保健操

小记者当“小小西点师”



本报讯 5月15日,开源路小学47名中国少年新闻学院平顶山分院小记者们来到了河南质量工程职业学院,大家在老师的指导下学习食品安全知识,亲手制作面包和红豆酥饼,体验一把作为“小小西点师”的乐趣。

在当天的活动中,小记者首先学习了食品安全知识,明白了在日常生活中要警惕过期、被污染、假冒、三无食品等,并要多吃鱼、蛋黄、猪肝、豆类食品、胡萝卜等,养成饭前洗手的良好生活习惯。课堂上小记者们各抒己见,在欢声笑语中学习了知识。

随后,小记者们穿上围裙和鞋套,戴上帽子、袖套和口罩,走进干净整洁的制作室。指导老师首先给大家讲解了“毛毛虫”面包、心形椰蓉面包和红豆酥饼的制作方法,有的小记者还没等老师讲完,就迫不及待地拿起手边的面团和擀面杖做了起来。切面、称重、揉面、擀面片……大家分工有序,不一会儿,烤盘上就摆满了各式各样的面团。

制作好面团的小记者帮老师把烤盘送到烘焙室,好奇地等待着面团变成面包。烤箱计时器一响,小记者们纷纷跑进烘焙室,“快来,我们的面包烤好了!”“哇,好香啊!”“你看,那个红豆多的是我做的!”大家围着一个个香喷喷

新鲜出炉的面包,都在炫耀自己做的最好看。

四(5)班的刘书恒制作的面包最多,他不仅把面包带回家让爸爸妈妈品尝,而且还把制作好的面包与周围的同学分享。通过这次活动,刘书恒感受颇深:“这是我第一次制作面包,自己亲手制作的面包没有任何添加剂,特别营养健康,无论做得好不好,大家在制作的过程中都很开心。我发现做面包也很不容易,比如包馅的时候,少一点不好吃,多一点馅又会挤出来。”五(3)班的付颖拿着自己的劳动成果说:“我觉得指导老师特别亲切,同时我也深深体会到每个行业的不容易,以后我不再买路边摊的三无产品,同时呼吁大家要注重食品安全,我会把今天学到的知识分享给身边的同学。”

最后,小记者们在教室里领到了自己的面包,“我要带回家给妈妈尝尝我的手艺!”“自己做出来的就是好吃!”“给你尝尝我的!”品尝着自己的劳动成果,小记者们露出开心的笑容。

此次活动不但让小记者们学习了食品安全知识,学会了制作各式面包,而且强化了小记者们的动手能力,让小记者们领会了分享的乐趣。

(朱江森 王拂晓/文 李英平/图)



小记者在认真地做糕点



糕点师手把手教小记者



小记者把做好的糕点放进托盘中