



授课老师通过图文结合的方式,向小记者讲授有关动物写作的技巧和知识 本报记者 李英平 摄

## 灵感作文课、411英语培训课 本周六、周日可免费试听

本报讯 10月21日、22日,由平顶山日报社教育中心联合相关培训机构开办的灵感作文课、411英语培训长期班可免费试听,要参加的赶紧报名吧!

据悉,411英语培训效果显著,吸引了不少学生参加。据英语培训班的张老师

介绍,参加培训的学生一半英语基础不太好,但有的学生听了三四次课后,英语水平就得到了很大提高。不少家长又接着给孩子报了长期班。

据介绍,此次英语培训长期班对志愿者及经济收入有困难的家长实行奖学金奖励机制来减免学费。如果你想

提高孩子英语水平,决战中高考,就给孩子报名参加此次培训课吧。

此外,“灵感作文”培训课也获得了广大学生及家长的认可。现在,“灵感作文”培训课推出了长期班,不少家长为孩子报了名。

灵感作文培训课每周六、

周日全天都安排有课程,详细情况可拨打电话咨询。

上课时间:每周六、周日; 报名对象:全市三年级至六年级的小学生;

咨询电话:4973585、4973519、18237552627(作文)、15617392627(英语) (武秋红 王建党)

## 朗诵比赛

湖光小学二(1)班 张馨月

周二下午2:30,市中小学语文课文朗诵电视大赛初赛在我校举行。作为85号选手,我一边欣赏同学们的朗诵,一边静静地台下等待。

台上参赛选手朗诵的课文有《请帖》《月月花》《十二生肖歌》……那些吐字清晰、感情丰富,还有配乐和手势动作的选手都成功晋级了。那些没有自信、朗诵慢慢吞吞,缺乏感情的选手被无情淘汰了。

经过漫长的等待,终于轮到上场了。我昂首挺胸走上舞台,战胜紧张情绪,以清晰洪亮的声音说:“我是二年级一班的张馨月,为大家朗诵的课文是《湖》。这里的风景最美:林中有一池圆圆的湖水,它亮得像面镜子,它绿得像块翡翠。微风吹过湖面,波纹一圈追一圈,好像一张发光的大唱片,在林中草地上旋转……”

我大声地朗诵,声音抑扬顿挫,词句悦耳动听,时而高低起伏,时而停顿转折,赢得了台下阵阵掌声。朗诵结束后,经过评委的评定,主持人当场宣布我成功晋级复赛。

比赛结束后,老师告诉我,这次比赛的重点不在于能否晋级,而是让大家在朗诵中发现自己的不足,取长补短,提升自我。朗诵可以增强同学们的记忆力,还可以让我们变得更自信。

(指导老师:王惠敏)



## 做月饼

五一路小学五(1)班 杜欣怡

今年,我过了一个特别有意义的中秋节。我吃到了自己亲手做的月饼。

我和爸爸妈妈一起去超市采购了原料:面粉、奶粉、紫薯、豌豆、花生、核桃等,还买了一个带有弹簧的月饼模具。

待爸爸和好面、做好馅儿,一切就绪,我们开始做月饼了。爸爸说:“先把馅儿揉成团,再包进面皮里,最后放进模具里按压成型。”“这太简单了。”我跃跃欲试,不一会儿就揉了几个紫薯小圆球,我很得意。接着揉豌豆馅儿的,可它不听使唤,一碰就碎。这时,我小心翼翼地揉,生怕它再有什么“闪失”。最终,在我不断地努力下,豌豆泥成了一个圆球。

妈妈在擀面皮,我和爸爸把各种馅儿包进面皮里。接着,一个个胖嘟嘟的装满馅儿的“圆球”摆满了案板。爸爸把“圆球”放到模具里按压,一个带有玫瑰花图形的月饼呈现在我们面前。

“哇,好漂亮。爸爸,我也要试一试。”爸爸把模具递给我。我迫不及待地把“圆球”放进模具,然后轻轻压了一下,结果一看,好失败,月饼没成型。我有点儿失落。

“来,我教你怎么做。”爸爸说,“按压模具时要用力,然后慢慢松开。”我按照爸爸的方法,终于成功了。爸爸妈妈夸我做得有模有样,十分精致。首战告捷,我好开心……

爸爸把做好的月饼放进烤箱,10分钟后,在月饼上刷了蛋液和食用油,又烤了20分钟。香喷喷的味道扑面而来。打开炉门,我把托盘里的月饼一个个又打量了一番,软酥酥、金灿灿的,甚是可爱。拿起一个,轻轻咬一口,啊,甜而不腻,又香又软,让人吃了还想吃。

今年的中秋节特别愉快,我学会了做月饼,那种感觉真是妙不可言。

## 国民体质监测走进我市多所小学 不少中年教师心肺功能测试不达标 建议:多参加跳绳、蛙跳、游泳等活动

本报讯 近日,平顶山日报社教育中心邀请市国民体质监测中心工作人员走进我市多所小学,免费开展体质监测公益服务。截至10月19日上午,已有120名教师参加了体质监测活动。

10月12日上午,在雷锋小学东校区,老师们利用课余时间参加体质监测。在市国民体质监测中心工作人员的组织下,老师们有序参与了身高、体重、肺活量、握力、闭眼单脚站立、纵跳、坐位体前屈、台阶实验等项目的测试。在台阶实验测试中,老师们需要根据提示,连续三分钟上下台阶,有的老师只坚持两分钟左右就结束了测试。

10月19日上午,市国民体质监测中心工作人员受邀走进新城区蓝湾小学,为这里50多名教师进行体质测试。

市国民体质监测中心相关负责人王伟说,完成全部测试后,每位受试人员都收到了一份自己的体质评估报告。这份报告对受试人员的身体形态、机能及素质等方面给出了科学评分和重点关注意见。



雷锋小学的老师在进行坐位体前屈项目的体能测试 本报记者 李英平 摄

目前,已经完成测试的雷锋小学东校区、雷锋小学西校区、蓝湾小学的120多名教师来看,雷锋小学的中年教师比较多,很多人的心肺功能测试不达标。在台阶实验测试

中,通过测试的教师屈指可数。而蓝湾小学年轻教师多,教师体质普遍较好。

王伟建议广大教师平常多参加跳绳、球类、蛙跳、游泳等活动,在增强下肢力量的同

时,还可增强心肺功能,提高全身协调能力。

据悉,今天,市国民体质监测中心工作人员将走进湖光小学,为老师进行体质测试。(王红梅)