

资深小记者在省级诵读比赛中获奖 小记者家长报喜啦

本报讯 近日,小记者张博嘉的爸爸通过微信向平顶山日报社小记者团工作人员报喜,今年7月,张博嘉获得了“河南省第五届中华经典诵读大赛”经典诵读大赛中学组二等奖。

据了解,张博嘉目前就读于市一高初中部,是平顶山日报社小记者团的资深小记者,从小学三年级开始加入小记者团直至现在。多年来,在《平顶山晚报·鹰城校园》发表文章近40篇,参加小记者活动数十场,连年被评为年度优秀小记者。

“成为小记者以来,博嘉参加了很多小记者团组织的社会实践类和职业体验等活动,让他开阔了眼界,目光不再局限于学校,通过活动接触到了很多前沿科技,还体验和了解了各行各业的真实工作状态,这可是在课

本上学不到的宝贵知识。”7月26日,提起孩子加入小记者团的收获,张博嘉的爸爸滔滔不绝地介绍着。他说,从博嘉上一年级的時候自己就开始陪伴着孩子,从识字到写字,再到写作文,从学习到兴趣,几乎孩子每学一样他都会自己先琢磨透,再陪着孩子一起学习、探讨。“除了平时的学习和参加小记者活动,他还经常参加一些公益活动。2018年,他通过海选成为平顶山博物馆的讲解员之后,每个周末都坚持去博物馆讲解,一坚持就是4年。”据了解,小学期间,张博嘉还参加了平顶山市图书馆的小小志愿者活动,每个周末都会去图书馆当志愿者。

付出就有收获,张博嘉因此获得了很多荣誉。2022年8月,他获得中央广播电视总台云听、中国儿童中心

颁发的第二届“小小朗读者”风采展示活动一等奖,并获得“云听小主播”称号;2022年6月,他被平顶山市新华区教育体育局评为区级优秀学生干部;2019年6月,他获得平顶山市第十届运动会暨第五届全民健身大会组织委员会颁发的社会组围棋比赛儿童组个人二等奖等。

虽然获得了很多奖项和荣誉,但是张博嘉依旧很沉稳,不骄不躁一步一个脚印地继续朝前走着,每次投稿或参赛都会反复修改或排练,直到满意为止。

平顶山日报社小记者团全体工作人员向张博嘉表达了祝贺,希望所有小记者都像张博嘉一样认真对待每一次投稿和学习,争取把最完美的作品呈现到大家面前。(郝晓芳)

东风路小学推出大暑主题课程

本报讯 7月23日是二十四节气的大暑,为让学生掌握更多的节气知识,湛河区东风路小学推出了大暑主题课程,通过引导学生制作大暑节气温度表、寻找夏日鸣虫、喝伏茶等主题活动,让学生了解节气知识与节气之美。

二(3)班学生梅子轩、四(3)班学生许天宇等通过制作大暑节气温度表,记录大暑前后的气温、天气等情况;一(4)班学生五博涵、二(3)班学生杨阳等在家长的陪同下到小树林里捉蝉的幼虫,观察蚂蚁等,制作手抄报版昆虫记;三(3)班学生王圣心、二(1)班毛千珊、三(4)班刘诗瑶等学生通过喝伏茶、做消暑美食、农事劳作等方式来发现大暑期间的饮食习惯、农事特点等。

东风路小学少先队大队辅导员王向丽表示,大暑是最热情的节令,烈日炽热、蝉噪垂杨;大暑也是最清幽的时节,翠竹摇风、绿荷翻雨。“让我们一起聆听盛夏蝉鸣,踩着大暑的律动,捕捉大自然的美好,一起看盛夏美如画。”(王红梅)

小记者喜领月度优秀作品奖

本报讯 7月21日上午,平顶山日报社小记者团26名小记者齐聚平顶山尖峰眼科医院,喜领6月份优秀作品奖。

当天上午,在由平顶山日报社小记者团和平顶山尖峰眼科医院共同举办的小记者月度优秀作品颁奖仪式

上,主办方为26名小记者颁发了荣誉证书。获奖的小记者们还领取到了由平顶山尖峰眼科医院提供的笔记本套装等奖品。

平顶山日报社小记者团相关负责人表示,小记者优秀作品评选活动一

月一评,每期评出26件作品,按照作品质量评选出一、二、三等奖和优秀奖。活动旨在鼓励更多的小记者积极创作,在小记者这个平台上提高自己的写作水平。未来,希望有更多、更优秀的作品与大家见面。(王红梅)

青草地

变形记

中心路小学教育集团五(1)班 陈玥廷

早上我一起床,忽然发现周围一片漆黑,我往身边摸了摸,什么也没有摸到。“你在干什么?橡皮老兄,都挤到我了。”一个微弱的声音响起。什么?我今天变成了一块橡皮?

正当我诧异的时候,我感觉自己又被塞进一个空间里,经过一路的颠簸,终于安稳“着陆”了。随着“刺啦”一声,一道强光照射进来,亮得我睁不开眼睛。我只好努力地眯着眼睛往外看,眼前出现了一个胖乎乎的小学生。我想他就是我的主人。

丁零零,上课了,我的主人赶紧把我和铅笔放在课桌上,端端正正地坐着听课。可他还没有认真听两分钟,就趁老师不注意拿着铅笔在我身上扎洞洞,轻一下,重一下,左一下,右一下,轻的时候还好,重的时候我痛得嗷嗷直叫。幸好,他被老师发现了。老师狠狠地瞪了一眼,我的主人收敛了自己的行为。可是没过一会儿,他又重重地把我摔在地上。伤口的疼痛,再加上这重摔,让我生不如死。我恨透我的主人了,他一点也不爱惜我。

“儿子,儿子,起床了,再不起床就迟到了。”听见妈妈的呼喊,我从梦中醒来,幸好是一场梦啊!不经意瞥见桌上的橡皮,它的身上有两个小洞洞,我想起了自己以前做的傻事,心中无比惭愧。

我真诚地想对橡皮说一声:“对不起!”



▲野餐

平马路小学二(2)班 张孜睿

◀马蹄莲

陈中实验小学二(4)班 王美惠

心中的绳

南环路小学六(2)班 郑文越

毕业前一周,教体局的许老师来给我们做心理辅导。许老师带领我们做了许多游戏,最让我忍俊不禁、受益匪浅的当属“过绳”这个游戏了。

许老师先向我们介绍了游戏规则——选两个男生和两个女生拉绳子,再选五个男生和五个女生,不拘什么姿势从绳下过去,只要不碰到绳子就算获胜。很幸运,我被选中拉绳子。第一轮很顺利,这十位同学不到一分钟就一个接一个溜溜溜溜从我眼前穿过。

第二轮许老师让那十位同学戴上了眼罩,啊!盲人过绳,有点儿意思。这时,许老师悄悄对我们四个拉绳子的说:“等会我一吹哨,你们就把绳子撤掉。”我们心领神会地点了点头。“哔——”,哨声一响,我们“嗖”地冲下了场。再看场上的

那十位同学,有的低着头,有的弯着腰,有的手脚并用向前爬,更有甚者像螃蟹一样蹲下去横着走。他们一个个小心翼翼,生怕碰到早已不存在的绳子。哈哈,看着他们搞笑的样子,同学们笑得前仰后合。

明明绳子已经撤掉了,为什么他们还畏首畏尾,生怕过不去呢?许老师告诉我们:内心的恐惧紧张往往是曾经的挫折产生的,就像考试,第一次有些题错了,再考试时,就会觉得自己肯定还不会。这都是因为我们心中那条根本不存在的绳拦在我们面前,让我们觉得自己肯定不行。

通过这节课我明白了:要想成功,我们就要战胜心中的“绳”,相信自己,相信自己能行!(指导教师:王晓静)



如何选择闹钟声音?

研究人员发现,不同的闹钟声音能够显著影响人们醒来后的睡眠惯性。

当然,在选择闹钟音频的时候你可以遵循一个原则:前奏悠扬,后调逐渐激越。这样的变化主要是通过声音的慢慢增大,旋律的缓慢盘旋,步步渐进地唤醒身体。

根据研究,在被强烈闹钟唤醒的瞬间,我们会血压骤升、心脏猛跳,身体瞬间就进入了紧绷状态,这种状态和我们突然被人从身后拍了一巴掌时是类似的。虽然在我们清醒后,血压和心跳都会缓慢恢复,但每天早上来这么一遭确实不好受。对于本身就容易受到惊吓,以及有相关问题的人群来说,也有一定的健康隐患。

因此,如果一定要用声音闹钟唤醒自己,不妨选择一个更轻柔、舒缓的。除了声音闹钟,我们还可以选择一些其他的方法唤醒自己,比如阳光、震动,都是更加符合我们身体自然节律的唤醒方式。

震动型的闹钟效果也不错,轻柔的震动也能让我们渐进地醒来。你可以将震动闹钟放到枕头下,或者戴上震动效果的手环,在轻柔的震动中舒适地醒来。

对了,如果有条件的话,让家人轻柔地唤醒你也是不错的选择,注意,是轻柔地,而不是猛地抽掉你的被子,让你在惊恐和羞耻中醒来。(田秀忠 整理)