

种绿植 做龙灯

孩子们畅享绿色假期

□记者 王建党 文/图

本报讯 近日,卫东区明珠世纪小学联合市新华书店,举办了“乐享阅读时光 共度绿色假期”主题实践研学活动。

活动从讲述新华书店发展历史及正版、盗版书籍区分,了解版权、产权知识开始。随后,孩子们亲自动手,参与到种植绿植全过程中。他们不仅可以直观地体验种子的力量以及科学种植的魅力,体验栽培生命的乐趣,还可以通过“沉浸式”种植,培养实践能力和创新精神,在心中种下绿色的种子。

在“祥龙献瑞”DIY环节,孩子们在老师的细心指导和帮助下,迫不及待地制作龙灯,从最初的手忙脚乱到渐入佳境,孩子们完全沉浸在这非遗文化的美妙体验中。看着一盏盏富有中华传统特色的龙灯出炉,孩子们露出了欢喜的笑容。

最后,孩子们参加了激情洋溢的绿色主题演讲比赛,在比赛中传递书香、传递文明。



↑ 孩子们展示自己制作的龙灯

← 女孩开心地把自已种植的绿植放到头顶

“庆新春”羽毛球比赛圆满落幕

□记者 田秀忠

本报讯 2月17日,随着最后一场比赛的结束,2024年平顶山市全民健身大拜年“庆新春”羽毛球比赛在湛河区非凡体育公园圆满落幕。来自全市19支队伍的160余名运动员齐聚赛场,在运动中欢庆新春。

本次比赛由市教育局、市体育总会主办,市全民健身中心、市羽毛球协会承办,非凡体育公园协办。比赛设置成年组混合团体赛和青少年单项赛两个项目,自2月16日开赛以来,吸引了众多市民前来观赛,现场气氛热烈,欢声笑语不断。运动员在赛场上挥洒汗水,奋力拼搏,展现了鹰城人积极向上的精神风貌和健康的生活方式。

经过两天的精彩角逐,非凡体育俱乐部代表队、熠动一队、熠动二队分别获得成年组混合团体赛前三名,赵赫宣、李佳辰、杨睿等运动员分别斩获青少年单项赛各组别第一名。

全民健身大拜年 黑白世界精彩对决

□记者 田秀忠

本报讯 2月19日至21日,由市教育局、市体育总会主办,市全民健身中心、市围棋协会承办,中国平煤神马围棋队协办的2024年平顶山市全民健身大拜年“庆新春”围棋比赛在煤矿棋院举行。

本次比赛吸引了140余名围棋爱好者报名参与,以个人赛的形式展开了一场黑白世界的精彩对决。比赛过程中,参赛选手们或挥洒自如布局谋篇,或冷静沉着应对攻防,充分展现了围棋运动的独特魅力和深邃内涵。他们以棋会友、以弈传情,展现了鹰城人热爱生活、崇尚智慧的精神风貌。

经过为期3天的角逐,陈琪、屈柏辰、王宇墨等棋手分别斩获各段组一等奖。



平顶山市科协 平顶山日报社 联办

沁园小学网上展示寒假特色作业

□记者 王建党

本报讯 2月20日,湛河区沁园小学在学校微信公众号上展示了以“喜气洋洋过龙年,传统文化代代传”为主题的寒假特色作业,一年级的同学们各显神通,展示了自己与春节有关的活动。

龙重登场——大扫除,迎新年。对于孩子来说,家庭大扫除可以培养

他们爱劳动、懂生活、有担当、善合作的品质,也可以让孩子们体会美好的生活是靠劳动创造出来的。

生龙活虎——唱童谣,尝年味。“新年到,放鞭炮,噼噼啪啪真热闹。”有童谣才有年味儿!

龙吟虎啸——诵诗词,过新年。“爆竹声中一岁除,春风送暖入屠苏。”诗词是中国文化的瑰宝,承载了中华民族的精神财富和传统文化,以其独

特的音韵美、形象美以及情感表达,吸引着中华儿女。诗词里的春节,喜庆自然!

龙飞凤舞——写对联,添年味。家长孩子齐上阵,挥毫泼墨,凝神聚气,写下新春的祝福,寄托美好的心愿。

活龙活现——讲故事,品年俗。喝腊八粥、放鞭炮、贴春联、守岁、发压岁钱,这些习俗的背后都有着讲不完的故事。

乐福小学 就“灯”你来

□记者 王建党

本报讯 为弘扬、传播中华民族优秀传统文化,新华区乐福小学定于2月24日(农历正月十五)举办第一届赏灯猜谜活动。

为了成功举办这次活动,该校面向全体同学布置了一项特殊的寒假作业——每名同学制作一盏灯笼,可以是花灯、宫灯、走马灯、动物灯……每名同学绘制一幅图文并茂的年画,内容要体现出过年的元

素。本次活动将评出个人奖项“最佳制作奖”“最佳绘制奖”“最佳设计奖”“最佳创意奖”,班级奖项将根据各班作品数量和获奖数量经综合评比确定。

平顶山冰雪公益行活动举行

□记者 田秀忠 文/图

本报讯 近期,由市教育局、市体育总会主办,湛河区教育体育局、河南省晟世非凡文化传播有限公司、卫东区非凡米高轮滑俱乐部承办的2024年第十届全国大众冰雪季暨第八届河南省大众冰雪系列活动(平顶山冰雪公益行)在我市举行。

此次活动的主题为“体育大拜年 健康迎新春”,吸引近2000名青少年冰雪运动爱好者参与。活动期间,青少年积极参与冰雪知识竞答、冰上接力、滑冰接龙、冰车大赛等,社会体育指导员进行了冰雪技能指导,让更多青少年了解冰雪运动并参与其中,活动现场处处洋溢着欢声笑语。



活动现场

蘑菇不能和茄子或小米、大黄米同吃?

蘑菇和茄子或小米、大黄米同吃会导致中毒甚至死亡的说法缺乏科学依据,只有误食毒蘑菇后才会出现中毒症状。

蘑菇味道鲜美、营养丰富,富含膳食纤维、蛋白质、维生素D、铁、锌、硒等多种营养素,还含有蘑菇多糖等生物活性物质,具有抗癌、提高人体免疫力等作用;茄子富含多种维生素、矿物质与膳食纤维,并且含有水苏碱、龙葵碱等生物碱,具有抗癌、抗衰老等作用;小米、大黄米属于杂粮,营养价值高,富含膳食纤维、维生素B、铁、钙、钾等。上述提到的所有营养素之间不会彼此发生化学反应,更不会产生毒素。相反,蘑菇与茄子、小米或大黄米一起吃,还能起到营养素互补的作用,提高营养价值。(田秀忠 整理)