

收获“李”物 快乐无比

本报讯 盼望着,盼望着,学校的李子熟了,一颗颗红彤彤的果子缀满枝头。6月4日,市城乡一体化示范区福佑路小学组织小记者开展“收获‘李’物,快乐无比”主题校园李子采摘节劳动教育实践活动。

活动伊始,二、三年级的小记者们聚在李子树下,听少先队大队辅导员张姣姣讲解,了解李子的形态特征、生长习性、食用禁忌和药用价值等。随后,小记者们开始采摘李子。

小记者们在果树旁来回穿梭,你摘一个我摘一个,不一会儿工夫,李子装满了筐子。品尝了香甜的李子,小记者们兴奋、喜悦之情溢于言表。鹰城小记者郭家宁说,期待已久的李子终于成熟了,他要把采摘李子的感触分享给更多的人,大自然是最好的课堂,他亲自采摘李子,体验了劳动的快乐,享受了丰收的喜悦。

(王红梅)



福佑路小学的小记者们采摘李子 朱莹莹 摄

社团展风采 逐梦新时代
胜利街小学教育集团
乐福校区举行庆六一展演
口记者 王建党

本报讯 5月31日上午,新华区胜利街小学教育集团乐福校区开展了以“社团展风采 逐梦新时代”为主题的庆六一社团展演活动。

活动在古筝社团演绎的经典诗篇《游子吟》中拉开了序幕,孩子们用优美的旋律表达着浓浓的母爱和对母亲深深的眷恋。葫芦丝社团以一首《龙的传人》让大家共同感受乐曲的豪情与力量;嗨呗英语社团用一首动感十足的英文歌曲《Do Re Mi》赢得了阵阵掌声;科技社团通过一段情景剧,生动地向大家展示如何正确进行心肺复苏……



平顶山市科协 平顶山日报社 联办

情暖“折翼天使” 携手共庆节日

本报讯 5月31日上午,平顶山市特殊教育学校会议室内一片欢声笑语,该校与湛河区残联以六一儿童节为契机,联合开展“情暖折翼天使,爱心陪伴成长”主题活动,为孩子们送上节日祝福。

该校康复中心的学生表演了情景

剧《爱的分贝》,听障学生带来舞蹈《奇妙的惊喜》,启智中心的学生送上非洲鼓表演《祖国的花朵》,该校幼儿园的小朋友为大家带来了精彩的舞蹈《画笔梦想家》。

当天,湛河区委副书记张毅、湛河区残联理事长陈贵丽为孩子们送来了节日礼物,并向孩子们送上了节日祝

福。“残疾儿童一样是祖国的花朵和希望,关心残疾儿童的成长,传递党和政府对残疾儿童的关爱,要营造出有利于残疾儿童成长的良好氛围,使他们更加积极乐观地面对生活,争做积极向上的新时代好少年。”校长杨卫华说。

(王红梅)

品劳动之趣 享研学之乐

100多名小记者收获满满

口记者 王建党 文/图

本报讯 6月2日下午,100多名平顶山日报社小记者来到平顶山市长虹学校,参加了多项精彩活动,收获满满。

市长虹学校自成功引进“海量阅读”校本课程以来,利用时光尺、地图等工具,将历史、地理、古诗词等内容融合在一起,学生通过动手摆卡片的方式,深入了解古人生平、古诗词、历史、地理等,极大丰富了学生的知识储备。

当天下午,市长虹学校学生代表陈楚晗、郭紫涵等为小记者现场讲解时光尺知识。听了讲解后,小记者们

纷纷动手,为卡片找“家”。

另外一队小记者们在带队老师的指导下磨豆子。孩子们两人一组,一人逆时针匀速转动磨盘,一人该加豆时加豆、该添水时添水,配合着磨出了豆浆。

来自湛河区实验小学的彭梓睿和来自示范区公明路小学的刘明昊都是第一次磨豆浆,两人试验了几下,便有模有样地过滤起豆渣来。



小记者合影

孩子们积极参与包粽子、栽种禾苗等项目,纷纷表示要好好学习,像栽下的禾苗一样茁壮成长。

“一元观影”活动继续

明天一起去看《哆啦A梦:大雄的地球交响乐》

口记者 王建党

本报讯 小记者们,每周一次的观影福利又来了。6月8日(周六),平顶山日报社小记者团将联合星美国际影城推出《哆啦A梦:大雄的地球交响乐》,小记者们不要错过哦。

为了准备学校音乐会的演出,大雄埋头苦练他并不擅长的竖笛。这时,他的面前出现了一位神秘的外星少女米

佳,她格外中意大雄吹出来的跑调的笛声,于是米佳引领哆啦A梦和伙伴们来到了以音乐为能量的外星球上的一座音乐殿堂。就在这时,一种能够令音乐从世界上消失的神秘生命体突然降临,地球陷入危机……哆啦A梦和伙伴们能否拯救音乐的未来和地球危机呢?小记者们快来探秘吧。

观影时间:6月8日(周六)上午10点。

观影地点:星美影城迪信通店、名门天街店、蓝湾新城店、万家店、百合金山店(报名时任选其一)。

“一元观影”活动为小记者福利,不接受非小记者报名,报名成功后“鹰城小记者”微信公众号将公布名单。观影当天,家长带着小记者自行前往观影地点,找影院工作人员签到即可。影院工作人员提醒,请小记者按照报名的观影时间、地点去观影,不要迟到、延期。

长期午睡和不午睡的人
有什么区别?

立夏之后,白天开始变长,夜晚时间变短,专家提醒:养生保健也应顺应季节的变化而调整。相对于冬春季,大家可以晚睡一个小时,同时为了维持规律作息,可安排半小时的午睡。

但晚睡并非熬夜,可在晚上10点至11点就寝,早上6点至7点起床。

提到午睡,这里就要好好和大家科普一下啦,长期午睡和从不午睡的人相比差别真的很大。

精神状态不一样。若晚上睡眠不足,第二天醒来后没有精神,进而影响工作和学习效率。短暂午休能补充睡眠不足、缓解疲劳。坚持午睡的人白天精神状态良好,工作和学习效率大幅度提高。没有午睡习惯的人感觉到全身疲惫且精神状态差,下午工作和学习注意力不集中。

大脑衰老速度不一样。35岁之后,脑容量每年会稳步下降0.2%;60岁以后,脑容量每年下降超过0.5%。但是,午睡可以减缓这个过程。午睡的确能让你的大脑老得更慢,等到了五六十岁,“午睡派”极有可能占领智商高地。

快乐成分不一样。科学研究表明,睡眠是一种恢复性生理过程。研究发现,人在午睡后清醒期间,快乐成分的量值显著提高。所以,当你在工作中遇到困难时,睡一觉就好啦。

视力不同。大部分工作都离不开电子屏幕,但长时间过度用眼会使得眼睛屈光不正和视力下降,导致眼疲劳和眼干涩。若中午抽出半小时的时间午睡能让眼睛得到放松,缓解视力疲劳。

血压不同。研究表明,与不喜欢午睡的人相比,喜欢午睡的人更容易出现明显的血压降低。因此,建议高血压患者要养成每天午睡的好习惯。

(本报记者 田秀忠 整理)