

包粽子 制香包 编手绳 话民俗 凌云小学端午活动丰富多彩

□记者 王建党

本报讯 6月7日,新华区凌云小学组织全校师生开展了“浓浓端午情,悠悠传承意”活动。

该校老师通过讲述端午节的来历故事,让学生们初步了解与端午节有关的人物、习俗等,加深了大家对传统文化的了解。随后,包粽子活动正式拉开

帷幕。“一折叶,二盛料,三压实,四包好,五扎绳……”同学们在老师和家长的指导下,认真学习包粽子,每一道工序都有条不紊。

有的学生在老师和家长的指导下动手制作起了香包。他们或填充香料,或系紧绳结,不一会儿,一个个五彩斑斓、形态各异的香包便呈现在大家面前,空气中弥漫着淡淡的清香。同学们

还一起编手绳、话民俗。在老师的讲解下,大家一点点打结、一步步编花,兴致勃勃地学着编手绳。

“举办端午节活动为学生全面发展提供了更多实践机会,让学生在知识的同时,培养品德、提高技能、发展特长。”凌云小学党支部书记、校长王磊说,“一个个棱角分明的粽子,承载了学生对课外劳动的热爱,也传承了端午文化。”

一场搞笑刺激的大冒险 《加菲猫家族》来了

□记者 王建党

本报讯 小记者们,每一期的观影福利又来了。本周日,平顶山日报社小记者团将为大家带来新片《加菲猫家族》,不要错过哦。

加菲猫是只全球闻名、厌恶星期一、对千层面情有独钟的宅猫,正准备开启一段疯狂的户外奇遇。在与失散多年的亲生猫爸——不羁的流浪猫维克意外重聚后,加菲猫和他的伙伴狗狗欧迪被迫告别安逸舒适的生活,卷入了一场搞笑又充满刺激的大冒险中。娇生惯养的加菲猫将在这次冒险之旅中蜕变成上天入地的“猫猫特工”,带着家族直面挑战、化解危机。

观影时间:6月16日上午10点。

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

温馨提示:“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。

想要了解更多活动信息,请关注“鹰城小记者”微信公众号。

梅园路小学教育集团举行旱地“龙舟”比赛

□记者 王建党

本报讯 为弘扬民族传统文化,让孩子们从小了解中国传统节日及其习俗,6月5日、6日,市城乡一体化示范区梅园路小学教育集团两个校区分别开展了“我们的节日·端午”主题活动。

在主题班会上,老师们介绍端午节的由来,讲述爱国诗人屈原的故事,让学生了解吃粽子、赛龙舟、系五彩绳、戴香囊、插艾叶等习俗,并组织学生讲端午故事、唱端午童谣等,感受中国传统

文化的魅力。

6月5日,随着裁判一声令下,梅园路小学教育集团兰馨校区旱地“龙舟”比赛正式开始。伴随着节奏明快的口号声,同学们步伐一致地快速前进。大家齐心协力,“龙舟”顺利冲过终点线。在比赛过程中,同学们深刻体会到团结合作的重要性。

6月6日,梅园路小学教育集团梅园校区举办了“迎端午赛‘龙舟’”趣味运动比赛。随着裁判的哨声,一支支“龙舟”冲出起点。每支队伍都喊着富

有节奏感的口号,奋勇向前。“一二一、一二一……左右、左右……”在整齐的口号声中,一支支“龙舟”向前奔跑着,越跑越快。队员们一边高声呐喊,一边挥手向前,每个人都需要与队友紧密配合,为团队的胜利而共同努力。

据梅园路小学教育集团总校长崔建凯介绍,通过举办“我们的节日·端午”主题活动,孩子们加深了对传统节日的认识,增强了民族自豪感以及团队合作意识,懂得了端午节不只是粽子节、龙舟节,更是民族节、爱国节。

珍爱生命 预防溺水

为增强学生安全意识,保障未成年人生命安全,6月5日下午,卫东区建东小学教育集团开展了防溺水演练活动。

本报记者 王建党 摄



消防演练

6月6日,卫东区矿工路小学举行消防演练活动。市义工联合会蓝天救援队工作人员向学生们详细讲解灭火器、防毒面具等消防器材的使用方法,并现场演示。工作人员还带领学生学习急救方法等,并模拟“消防逃生体验舱”环境,让学生学习如何从黑暗有烟的房子里逃生。

本报记者 王建党 摄



五条路小学教育集团五条路校区: 举行反恐防暴演练 增强师生安全意识

□记者 王建党

本报讯 为增强全校师生的安全意识,提高师生遇到暴恐等突发事件的应变能力,6月5日上午,卫东区五条路小学教育集团五条路校区举行了反恐防暴安全演练。

“歹徒”闯进学校,学校负责老师按响校园警报并拨打报警电话。各班老师组织学生躲避到安全地点,学校安保力量对持械袭扰学校、攻击学生的“歹徒”进行极力阻拦。民警接到报警电话后,迅速赶到现场,与学校保安协作,将持械“歹徒”擒获。

之后,各班班主任安抚学生情绪,心理老师对受到惊吓的学生进行心理辅导。最后,该校副校长赵聚林对本次演练活动进行了总结:此次反恐防暴演练检验了学校全员协作性,考验了保安的警惕性,增强了师生的自我保护意识。

午睡的时间 控制在多久

有专家做过研究,人们午睡30分钟到45分钟,大脑疲惫就能休息过来,新陈代谢加强,下午精力充沛。午睡一旦超过一个小时,身体就会更累,可能出现浑身无力、身心疲惫的状况,过量午睡还会影响晚上的睡眠质量。

还有研究表明,午睡时间对心血管病患率有一定的影响,中午小睡好过不睡,不睡好过中午睡觉时间超过60分钟,所以再次提醒大家,适当午睡对身体是有一定好处的。

另外,想要午睡好,姿势很重要。首先能躺着就别趴着。趴着睡不仅容易导致颈椎变形,引发颈椎病,还会影响呼吸、血液循环和神经传导,让人越睡越难受。

如果只能趴着睡,最好拿个柔软且有一定高度的物品垫在手臂下,以缓解手臂压力。午休结束后,也可通过做伸展运动来缓解手部的酸胀麻木。

(本报记者田秀忠 整理)



平顶山市科协 平顶山日报社 联办