

# “水果”采摘节 品味知识的味道

## 湛河区韦伦学校二年级无纸化测试别出心裁

□记者 王建党

本报讯 6月21日,平顶山市湛河区韦伦学校为二年级学生举行了一场别出心裁的“水果”采摘节活动。

据介绍,为了检验学生本学期的学习成果,该校二年级老师把本学期语文、数学、英语三科的知识点整理成各

种各样的趣味题型,并把它们隐藏在各种“水果”之中,还把校园一角布置成丰收的“水果园”,于6月21日举办了这场“水果”采摘节,让学生们在体会采摘快乐的同时,收获知识带来的意外惊喜。

“测试开始!”6月21日上午,随着老师一声令下,学生两两一组,有序地

进入“水果园”,挑选自己喜欢的水果,回答水果后面隐藏的题目,完成本学期的无纸化测试。

看,这诱人的西瓜绿油油的,其实背面藏着搭配词语的题目;这芒果很香甜吧,里面藏着造句题呢……还有口算题、应用题、看图说话题、指读单词题等十几种题型,都隐藏在各种水果背后。

同学们一个个对答如流,老师们脸上露出了满意的笑容。

“水果”采摘节让同学们摆脱了纸笔的束缚,品味了知识的味道。该校负责人表示,今后,学校会继续播撒希望的“种子”,让学生们除去懒惰的“杂草”,添加认真的“肥料”,收获成长的“果实”!



参与活动的小记者合影

## 小记者走进蒲城古陶展厅 与陶瓷艺术大师互动

□记者 王建党 文/图

本报讯 6月23日上午,20多名平顶山日报社小记者走进卫东区蒲城古陶展厅,了解5000多年前的文化,并积极向陶瓷艺术大师张伟提问,寻求答案。

当天上午,张伟首先向小记者讲解了蒲城古陶的悠久历史以及自己复原蒲城古陶、鲁山花瓷的过程。张伟引经据典,绘声绘色地进行讲解,小记者也听得格外认真。讲解中,张伟不时与小记者互动,让

他们回答自己讲解过的问题,或者提出自己的疑问。最早的陶器出现在什么年代?是不是所有的土都可以烧制陶器、瓷器?插花的瓷器出现在什么年代……小记者们在认真听讲的同时,不时提出自己的问题。对于这些问题,张伟都做了详细解答。

讲解完毕,张伟带领大家来到展厅参观,并向大家介绍了部分展品。1997年以来,张伟深入鲁山窑址考察并进山寻觅,历经十余年的研究与上千次试验,成功恢复了失

传千年的鲁山花瓷制作技艺。这一成果在2011年北京故宫博物院鉴定会上得到专家认可,并获河南省、平顶山市科技奖。

2015年,张伟接到蒲城古陶的复原任务后,组建了以国家级、省级陶艺大师为核心的研发团队。他们多次前往蒲城店遗址进行实地考察,经过反复研究以及上百次的试验、烧制,最终于2019年恢复了失传千年的蒲城古陶制作技术,让这一古老的艺术得以重现。

## 矿工路小学邀老战士 何金良进校园作报告

□记者 王建党

本报讯 6月24日上午,卫东区矿工路小学特邀老战士何金良来到学校,为一年级的孩子带来一场别具一格的报告会。

何金良绘声绘色地讲述了自己亲历的革命历程和战斗故事,用生动鲜活的事例带领同学们回顾那段难忘岁月。在珍宝岛战场上,看到身边3名战友牺牲,何金良不顾腿部受伤,和其余战友奋力抗击,决不让来之不易的T-62坦克落入敌人手中。最终,他们取得了胜利。听到这里,在场的师生被深深感动,不约而同地鼓起掌来。

同学们怀着崇敬的心情认真倾听、仔细记录,不愿错过任何珍贵的历史片段。

在随后的发言中,该校政教主任杜丽红对何金良的到来表示感谢,并叮嘱孩子们要时刻牢记为祖国和人民浴血奋战的英雄们,努力学习、积极进取,为祖国的繁荣富强贡献自己的力量。



## 为什么说睡眠质量 比睡眠时长更重要

快速减轻疲劳,加快恢复速度,让身体精力充沛,睡眠永远是首选方法。但是,睡眠不足或者过度都会加重疲惫感,引发各种身体疾病。如何利用睡眠实现有效休息,是一项技术活儿。

对于每天要睡够多少小时,才能保证身体健康的问题,在各类健康科普的传播下,相信大家都有所了解。但是,每个人所需的睡眠时长是因人而异的,有的人不睡够9个小时就起不来,有的人睡4个小时就能活蹦乱跳;有的人睡一整天依旧昏昏沉沉,有的人只需打个盹儿就活力四射。

适当的睡眠时长是保证身体正常运转的必要条件,但是睡眠质量不好,睡再长时间也是做无用功。也就是说,提高睡眠质量,才能达到利用睡眠缓解疲劳、实现休息的目的。

提高睡眠质量的方法有很多,例如,在固定时间起床,能有效调整每天的节律;在睡觉前洗个热水澡,以放松身心等。

(本报记者田秀忠整理)

## 我们毕业啦

6月25日,市长虹学校举行六年级学生毕业典礼,孩子们放飞纸飞机、放飞梦想,感恩父母、感恩老师。图为六(1)班学生与班主任合影留念。

本报记者 王建党 摄

