

改善身高发育不足有方法 均衡的营养 充足的睡眠 适量的运动

本报讯(校园记者辅导老师 贝国华)6月9日,株洲北师大附属小学150名校园记者上了“特殊一课”:市中心医院儿科副主任医师文湘兰为孩子们讲解身高的秘密。

身体生长的快速阶段有两个,一是婴幼儿时期,二是青春期。可是很少有人知道这两个时期孩子到底能长多高以及长高的规律和秘密。文湘兰医师在课堂中教会了孩子们通过计算公式:男生遗传身高=(父亲身高+母亲身高+13)/2+5,女生遗传身高=(父亲身高+母亲身高-13)/2-5。用这个公式,就可以判断自己是否发育正常。她还告诉孩子们改善身高发育不足的方法:均衡的营养、充足的睡眠、适量的运动。

“现学龄前儿童的身高管理相对比较完善,但中小學生身高管理仅停留在对身高重视的家长的层面,仍有很多需要努力的之处。”文湘兰说。

亲子共读 感受绘本的魅力

本报讯(校园记者辅导老师 王卫平)6月6日,醴陵市校园记者在书香里成长社区进行了读书会活动的第三场——阅读绘本《克里克塔》。

在罗老师的带领下,大家一起阅读了《克里克塔》,了解了克里克塔和波特太太、孩子们以及镇上发生的有趣故事。读书会还借助绘本图片进行想象说话,激发孩子阅读的兴趣,也让孩子们懂得人与动物之间应该真诚相待,才能达到和谐相处。

“其实,很多动物只是外表看起来让人有点不舒服,比如蚯蚓、蜘蛛、蛇等,如果你真正跟它们相处,会发现其实它们并不那么可怕。”校园记者万方说。活动最后,校园记者进行了专题采访。

“在作家的眼里,这些动物也是那么的可爱、有趣。希望校园记者通过此次绘本阅读学会思考,爱护小动物!”活动策划者说。

据悉,蛟龙教育·书香里儿童成长社区是一家致力于早期教育领域优质儿童教育资源的整合与推广的教育机构。成立以来,一直秉承“用爱和智慧”潜心做教育,致力为儿童打造一个不可复制的童年。

第一次包粽子,不是漏米,就是开线 粽叶飘香 浓情端午

本报讯(株洲晚报融媒体记者 彭慧洁)端午节即将来临。6月11日,天元区白鹤菱溪小学校园记者举办包粽子活动,让孩子们体验中华传统文化的魅力。

“怎么包出一个粽子呢?”在学校食堂,厨师阿姨一边示范,一边向校园记者们介绍包粽子的方法和注意事项:先将两片粽叶折叠成漏斗状,往里面填上糯米,八宝豆加上香甜的蜜枣,随后将粽子盖上小帽,加以棉绳固定。不一会儿,一个胖乎乎的粽子就完成了。示范完毕,孩子们拿起粽叶和食材,迫不及待地开始动手操作了。

“哎呀,我的粽子米漏出来啦。”“老师,快来帮帮我,我的粽子包不住了!”大部分校园记者是第一次包粽子,所以包的粽子不是露米就是开线。经过孩子们半个小时的“奋战”,一个个造型奇特的粽子就呈现在大家眼前,有三角的,有四角的,

传统手艺我来学 粽情端午 传承文明

本报讯(通讯员 罗湘娟)端午节来临之际,芦淞区白关中心小学昨日开展了“我跟校长妈妈学一技”“秀秀我的小巧手”“话(画)说端午”等一系列活动,孩子们在体验中亲近中华传统文化。

当日,校长周英斌耐心地教孩子们包粽子:一折叶、二盛料、三压



▲开心包粽子。彭慧洁 摄

形状各异。看着各自的杰作,校园记者脸上都绽开出灿烂的笑容。

“今天是我第一次包粽子,我要

把粽子带回家跟爷爷奶奶一起分享。”校园记者曾越开心地说。

实、四包紧、五扎绳。只见孩子们手中粽叶舞动,麻绳穿梭,一个个可爱、鲜绿的粽子就这么诞生了,三角粽、锥型粽、饼粽等各种各样的粽子一下子堆满了盆。中午孩子们吃着自己包的红豆、绿豆糯米粽格外香甜。

该校大队辅导员金文芳老师教四年级的孩子们制作香包。穿针引

线,孩子们紧张又兴奋围在一起,先剪布缝成小荷包,再将艾叶、香叶为原料制成的香料,放进小巧的荷包里,再系上带子。

丰富的活动,让孩子们感受到浓浓的节日氛围。与此同时,孩子们在实践中,重拾传统手艺,相互协作、相互分享,度过了一个有意义的端午节。

校园,我们一起“画”龙舟



本报讯(校园记者辅导老师 贝国华)包粽子、划龙舟是端午节的传统习俗。6月11日,天元区太阳宫小学45名校园记者开始了一场特别的“画”龙舟活动。

当日,杨旭芳老师讲解了端午的由来、习俗后,还为校园记者们精心准备了“龙舟”,小记者们拿出自己的彩笔在“龙舟”上填满了色彩。校园记者易睿祥拿着自己的“龙舟”自信地说:“这就是最好的‘龙舟’,没有之一!”其余孩子看着自己“画”的龙舟,也是开心极了!

◀看,我画得最好! 贝国华 摄

校园记者探索“科学长高的秘密”

本报讯(通讯员 唐清辉)6月11日,市中心医院儿科副主任医师文湘兰来到荷塘外国语学校,为该校校园记者讲解“科学长高的秘密”。齐聚多媒体教室聆听株洲的专业讲解并积极思考,课堂因为校园记者的提问而生动活泼,如惊起一滩鸥鹭。

“为什么小孩子会越长越高,而大人不会?身体快速生长一般在哪些阶段?”

“儿童在生长阶段最需要补充什么?”

“听说吃鸡蛋身体好?是真的

吗?”

“长高要喝牛奶,为什么?”

“为什么有些人能长到2米?听说在屋子里打伞,戴帽子长不高,是这样吗?”

“不健康的食物,对身体长高有什么不好的地方?”讲解完毕,在问与答中,孩子们反思自己,关注身心健康。

文湘兰教授——耐心地解答孩子们的问题后,指出婴幼儿时期、青春期是一个人身体快速生长的重要阶段,均衡的营养、充足的睡眠、适量的运动等都有助于身体长高。



▲孩子们学会了科学长高的知识。唐清辉 摄

绘画作品



我的中国梦
天元区新马小学1802班 朱映蓉
证书:21040076376 指导老师:黄奕

给刘老师画张像
景炎学校2013班 刘晨宇
证书:21011067673
指导老师:刘昱兰

“面粉含春威不露,丹唇未启笑先闻。”一双清澈得可以映亮世间万物的双眼嵌在了洁白的鹅蛋脸上,光滑如绸缎般的肌肤被岁月拂过了浅浅的印记。一笑,便露出一口洁白的牙齿,真可谓“回眸一笑百媚生”。一怒,脸上原本温和的线条瞬间变得冷峻起来,如同万年冰山一般。

她是谁?她就是我们的班主任兰姐。说她凶,她又不凶。有一次,我看见兰姐穿着一身职业西装还打着领带,我悄悄走到她的后面,自顾自地念叨到:“哈!这哪像老师样?明明像个卖保险的!”“你说我像什么?”厚厚的眼镜片仍然挡不住兰姐锐利的眼光。我如同一块被强光照射的奶酪,感觉四肢发软,仿佛要融化一般,无助地在心中呢喃道:“完了!完了!兰姐会怎样处罚我呢?”“哈哈哈哈……”我不明所以地看着兰姐。兰姐的两条柳叶眉笑到一起去了,说道:“从小到大,你是第一个说我像卖保险的,哎哟,笑死我了!”当我回到了教室,刷新了对兰姐的认识,原来兰姐这么的和蔼可亲啊!

你们一定觉得她很温柔和蔼是吗?可是有一次,我在政治课上与同学讲了小话,被罚站到教室后面反思,结果被兰姐知道了,当她怒气冲冲地站在教室门口时,我正在与同学嬉笑打闹。“刘晨宇,给我出来!”兰姐的怒吼就如同春雷一般巨响,将我吓了一大跳。我心虚地走了出去。兰姐怒火万丈,两片柳叶眉倒竖起来,双眼也只剩下能挡杀神的怒火。她很铁不成钢地点着我额头,吼道:“要跟你说话几次啊?每次都下次一定改,结果还是老样子!”兰姐仿佛一头发狂的狮子,她两眼死死地盯着我,龇着白牙,露着牙花儿,“兰姐,我错了,下次再也不敢了。”我低着头,哈着腰,连连认错。“哼,写份深刻的检讨书,快去!”说罢,她便气冲冲地回到了教室。我边跑边想:唉,为什么兰姐像变了个人样的呢?

瞧!这就是我们的兰姐!我们班级如同一条喧闹的小溪,鱼儿们在水中嬉戏,兰姐就是那宽广的河流,包容我们,教导我们,所以我们更加应该去关心她,体谅她,理解她。哦,对了,你们班有这样的好老师吗?

劳动的感觉

杉木塘小学1702班 李家豪 证书:21031154034 指导老师:熊领

阳光明媚的一天,妈妈在阳台上晒衣服,我在躺椅上看书。阳光照在妈妈的头发上,我顺着光线望去,只见妈妈乌黑柔亮的头发里掺杂了几根碍眼的白发,眼角处的几条细纹也变得格外明显了。我心里一盘算,准备帮爸爸妈妈分担一些家务活,体会一下劳动的感觉。

我主动找到妈妈,问道:“妈妈,我可以帮你分担一些家务吗?”妈妈抚摸着我的头,露出惊喜的表情说道:“可以呀,你去拖客厅的地吧!”我爽快地答应了。

我来到厕所里,提起重重的拖把,再拿一个空桶装满水,把拖把放在水桶里面先洗干净,再拿出来甩干。接着把拖把提到客厅,开始来来回回地拖地。一开始还斗志昂扬,感觉浑身充满了

力量,慢慢地,发现越来越吃力,越来越拖不动了。我弯着腰,地还没拖完,就已经累得腰酸背痛了。我把下巴耷拉在拖把顶端,慢悠悠地移动着拖把,旁边的妈妈见到我这副丧气的样子,鼓励道:“就不行了?加油!”这时的我已经满头大汗了,但一听到妈妈对我的鼓励,又信心倍增,继续“战斗”起来。不久,就把地面拖得干干净净了。

通过这次劳动,我深深体会到爸爸妈妈平时是多么辛苦!不仅白天要上班,下班回家还要辅导我的学习、准备饭菜、做家务活……每天累到很晚才可以休息。

以后我一定要好好读书,不让爸爸妈妈操心,自己的事情自己做,在空闲时间也多帮妈妈做家务!

小草牵动了我的情思

攸县震林中学1904班 向彬琪 证书:21072463849

它,是一个卑微的生命,也许会不堪一击;但它,又有着不屈的信念,有着顽强的生命力和一颗坚强的心。它的名字叫——小草。

小时候,我每天上下学都会看到路边稀稀疏疏的小草。记得有一次,我看到一株小草,已经长出了小拇指高,它正在随着风儿摆动着,仿佛在向路边的人们招手,跟人们问好。小草在春天的时候很绿;在秋天的时候,树上的叶子都变黄飘落在地上,但小草还有着翠绿的身体;在冬天的时候,我觉得小草会很冷,我就想给

它们穿上很暖和的大棉袄,就像我们一样。

记得有一次,我看到有些人在草地上玩耍,打闹,这时,绿绿的草儿好像在说:“好痛,好痛,求你们不要再踩了。”于是我灵机一动,弄了一个小标牌,上面写着:“请不要在此地玩耍,小心有蛇出入。”不一会儿,人们就陆陆续续走了,哈哈!我可真是个小机灵鬼!

小草是我们大自然中的一种植物,是我们人类的好朋友,所以我们要爱护花草树木,不要乱摘乱踩花草。

雷声

茶陵县思源实验学校(小学部)1701班 陈俊岑
证书:21081793347 指导老师:谭观秀

天上的雷声是什么呢?

爸爸说,雷声是大地的吼声
妈妈说,雷声是大地的歌唱
小姨说,雷声是果园开花的声音
同学说,雷声是老师辅导他

作业的声音

我说,雷声是雷公打鼓的声音
轰隆隆!轰隆隆!雷声到底是什么呢?

我们敬爱的袁爷爷
白鹤小学二(2)班 周子涵
证书:21040110453
指导老师:黄湘蓉

尊敬的袁隆平爷爷:

您好!

此时此刻,您还能听到我们对您的呼唤吗?您还能看到我们追逐您的身影吗?您还能看到田间稻穗飘扬的样子吗?我们多么希望您能够看到,能够听到!

可我知道,这一切都不可能了。我们敬爱的袁爷爷,您真的永远地离开了我们!当噩耗传来,全国人民都在悲痛。您逝世的消息,让我们泪流不止。谁都不愿意接受这样的事实因为失去您,是我们整个国家和世界的损失啊!

忘不了,您发明了杂交水稻,让人们远离饥饿,过上了幸福的生活;忘不了,步履蹒跚的您坚持下田研究的情景;忘不了,您说自己有两个梦想,一个是禾下乘凉梦,一个是杂交水稻覆盖全球梦;忘不了,您给我们留下了巨大的精神财富。您的淡泊名利,无私奉献,坚持不懈,心怀天下的精神深深地感染着我们。袁爷爷,您永远活在我们心里!

袁爷爷,您告诉我们,每个人都是一颗种子,我们要做好这颗种子。我们一定不会辜负您的期望,做一名新时代的好少年,做一颗有梦想的种子,一颗积极向上的种子!永远怀念您,我们敬爱的袁爷爷!

一堂不愉快的课

二中附小比拉1班 罗晨
证书:21042566001
指导老师:杨睿彬

又是一个崭新的星期六,我要去上补习班。为了环保,我决定低碳出行——坐公交。可这公交车,大得像一头非洲大象,可速度却像一只蜗牛,非常慢。终于到了神农城,我抬起手看时间,“呀!快迟到了!”我赶紧像一只豹子似的向培训班冲去。

踏着铃声,我长吁一口气,昂着头走了进去。“嘭!”猝不及防,地上居然有摊水,我向后退了下去,来了个四脚朝天。“哈哈……”安静的教室顿时笑声满堂,大家笑得前俯后仰,有人指着我说:“你看,罗晨好滑稽呀!”终于,补习班的老师走了进来,看到我摔在了地上,赶紧把我扶了起来。

我呆呆地坐在座位上,脑子里一片空白。“罗晨,你来!”突然,老师叫我去黑板上做题。啊,我的还在我的屁股上呢,老师刚刚讲了啥?我慢慢吞吞地走上去做题,可心里就跟十五个吊桶打水——七上八下,完全想不出一个解题思路。叮铃铃,下课了,终于结束了这不愉快的一堂课。