

做爱绿护绿的有心人
 市二中附属小学 1802班 袁宇航
 证号:22042561126
 指导老师:欧阳子娟

今天是我的第一次采访,内心非常紧张,心一直怦怦地跳,但我还是鼓起勇气向人群走去。人群中有一个熟悉的面孔——蔡沐廷,我连忙上去叫住他:“小沐,植树节马上就要到了,你有没有兴趣接受我的采访?”“好呀!”蔡沐廷微笑着点点头。

“请问你有没有植树的经历,可以和我们分享一下吗?”

“当然可以。去年植树节爷爷带我去植树,我学着爷爷的样子拿起铁锹在小山坡上挖了一个洞,然后把小树苗放到挖好的洞中。爷爷帮我扶着小树苗,我就用铁锹铲土,一点一点把洞填满,最后我还提来了一桶水给小树苗浇水呢。今年植树节我还要去看看去年种的小树长高了没有,再给它浇浇水!”

我也非常喜欢大自然,校园里一排排大树,一片片草地,不仅是一道美丽的风景,还可以净化空气。但有些同学却不明白这个道理,他们随意践踏草地,折断树枝……希望每一位同学积极行动起来,爱护校园的一草一木,做绿化、美化环境的有心人,让我们生活的校园更加美丽。

神奇的蛋壳
 银海学校 2001班 廖也萌
 证号:22040120092
 指导老师:颜玉琼

一只蝴蝶在草中翩翩起舞,它捡到了一个洁白的蛋壳,它兴奋地喊来毛毛虫和小蚂蚁,准备一起玩跷跷板。它们找了一块薄薄的木片,用毛线固定在蛋壳上面,小蚂蚁和毛毛虫爬上跷跷板,一高一低地玩得劲起,小蝴蝶扇着美丽的翅膀,飞来飞去,时不时喊着:小蚂蚁加油!毛毛虫加油!

过了一会,三个小伙伴玩腻了,商量着换一种玩法。它们找来一块粉色的花格子布,用四根线拴在蛋壳上,小蚂蚁、毛毛虫一起爬了进去,一阵风吹来,“热气球”摇摇摆摆地升空了,“热气球”越飞越高,它们仿佛就可以摸到天上的白云了,它们快活地笑啊笑,在空中飘得很远。

时间过得真快,不知不觉到了下午,天气说变就变,转眼乌云滚滚,它们只好回到地面。刚回到地面,雨水就落了下来,它们把蛋壳翻过来当伞,小蚂蚁和毛毛虫急得差点哭了起来,小蝴蝶见了,轻声安慰它们说:“没事,没事,赶紧进去躲躲雨吧!”它们躲在蛋壳里,叽叽喳喳地讲着故事,说着笑话,雨水从洁白的蛋壳上滴下来,就像一片银色的瀑布。

天黑了,雨慢慢地消停。小蝴蝶、小蚂蚁、毛毛虫因得眼睛都要睁不开了,它们合力把蛋壳翻过来,当成一张摇摇床,又摘了一片树叶盖在身上,脸对脸地睡着了。

月亮在云中穿行,把皎洁的月光洒在大地上,像是给大地披上了一片轻纱,三个小伙伴慢慢地进入了美妙而香甜的梦乡。

绘画作品



为冬奥会加油!
 庆云山小学三(1)班 鲁明茜 证号:22020650457



我们与地球共存
 红旗路小学 1805班 胡杨婉妍
 证号:22010840374 指导老师:戴心怡

弘扬雷锋精神

太阳宫小学 1804班 张生铭 证号:22040130031 指导老师:谢丽

雷锋,一个耳熟能详的名字,一个家喻户晓的人物。雷锋出生在一个贫苦的家庭,但他并没有因此而放弃梦想。

雷锋精神感染着一代又一代的人,弘扬雷锋精神是每一位少先队员都应该做的。帮助别人也是帮助自己,的确,我们生活中处处都有雷锋。

前几年,四川发生了地震,无数人无家可归,无数人葬身在一片废墟中,无数人失去了自己的亲人……俗话说:“一方有难,八方支援。”献出我们的爱心,虽说是微不足道的,但对灾区的人们来说却是很大的帮助。很多好心人去支援灾区,这仿佛让我看到了当年的雷锋,就连捡垃圾的老爷爷都能献出爱心,我们更应该献出自己的爱。争做做好少年,学习雷锋好榜样。

不一样的清明节
 北师大株洲附校 1704班 尹碧彤
 证号:22040410010
 指导老师:刘小玲

“清明时节雨纷纷,路上行人欲断魂。”清明节到了,往年到了这时候,我都会跟家人一起回老家扫墓、踏青。

今年的清明节,因疫情防控的原因,我们响应政府号召,尽量不出行,选择网上寄哀思。清明节也是踏青的好时候,我们一家人来到了沿江风光带,这里绿草如茵,鸟语花香,闭上眼睛闻一下,不用看,都知道春天来了。

好风景不用去远方,我们生活的城市就有如此美好的春色。但我还是希望疫情赶快消失,让大家都可以过上不用戴口罩,自由呼吸的日子。

做蒿子粑粑
 白鹤菱溪小学 2001班 秦径舟
 证号 22040060344
 指导老师:刘稳

今年清明节,我和爸爸妈妈到郊外游玩,发现了很多艾草。艾草的叶子是三角形的,边缘有不规则的锯齿状,叶子正面是绿色,反面有许多灰白色的小绒毛,叶柄有点红色。妈妈说:“艾草可以做蒿子粑粑吃,我们摘一些回去吧。”于是,我和爸爸妈妈齐心协力,摘了很多艾草。

我们将艾草带回家后,立即忙碌起来。我负责把艾草择干净,交给妈妈清洗,再用开水烫一烫。爸爸将烫好的艾草切碎,加入糯米粉和白糖,用力和面,搅拌均匀。我取出一小团艾草面团,放在掌心揉搓成一个小圆球,两手一压,一个蒿子粑粑就做好了。妈妈将锅里放油,把粑粑放入锅里炸。只听到噼里啪啦的响声,阵阵香味扑鼻而来。妈妈将炸好的粑粑一个个夹出来,一盘热乎乎的蒿子粑粑上桌了。闻一闻,清香扑鼻,咬一口,外酥里嫩,又香又甜,真是太美味了。

妈妈告诉我,蒿子粑粑是在清明节吃的一道传统点心,就如同端午节吃粽子,中秋节吃月饼一样,清明节吃蒿子粑粑有纪念先人、团团圆圆的寓意,而且还可以预防疾病,提高身体免疫力呢。

小草
 白鹤小学一(4)班 陈昱聰
 证号:2204011202
 指导老师:黄慧聰

我有时觉得我是一棵小草
 在春天和夏天
 当我开出美丽的花时
 身边围满了人
 可秋天和冬天
 却只有日月和满天繁星陪伴着我
 但我觉得这已经很好了

雨
 栗雨小学 1804班 应熙玄
 证号:22040150589
 指导老师:王语琴

天灰灰
 雨纷纷
 红墙白顶朦朧美
 草儿青
 花儿艳
 大树头上青与红
 虫儿跑
 蚂蚁搬
 鸟儿雨中飞



我市儿童青少年总体近视率为41.44% 专家提醒:孩子3岁后应每年进行视力检查

株洲晚报融媒体中心记者/谭筱 通讯员/汪雅婷

当前,“小眼镜”越来越多,儿童青少年群体近视率居高不下,家长们深表担忧。

6月6日是全国“爱眼日”。记者走访部分眼科医院发现,视光与小儿眼科“人气爆棚”。是什么原因导致孩子的视力下降?又该如何防控近视?

我市中小學生整体近视率达41.44%

“孩子在家没发现异样,但是从这学期开始,跟我说黑板看不清了。”上周末,在株洲三三一爱尔眼科医院大视光中心,刘先生带着9岁的小萱正在做检查。散瞳验光结果显示为近视300度,让家长不禁吃了一惊,“怎么短短的时间,度数增加了这么多?”

医生详细询问小萱最近的用眼习惯。原来,她用眼不规范,长时间观看电子设备,加深了近视。在医生的指导下,她准备通过佩戴角膜塑形镜控制近视。

“特别是周末,其中三分之二都是咨询青少年近视的问题。”该院相关负责人介绍,像小萱这样的情况很常见。每个学期末和开学时都是配眼镜、矫正视力的高峰。

今年上半年,株洲三三一爱尔眼科医院作为全市中小學生近视防控基地,医生入校为孩子们检查视力并建档。从今年中小學生视力体检结果来看,我市中小學生整体近视率达到41.44%,相比去年同期,有所下降。

“你们知道近视的危害吗?”“每天使用电子产品的时间有多长?”……连日来,株洲三三一爱尔眼科医院走进市二中附小、白鹤小学、白鹤菱溪小学、天元区隆兴小学等学校开展爱眼日专题活动。

现场,眼科医生为学生们讲解了眼睛的结构,以及不规范的坐姿、长时间用眼对眼睛的危害性等,医生们还和学生进行互动交流,教会同学们规范做眼保健操。

目前,我市许多学校正通过改善教学设施和条件防控学生近视,如采用具有高滤光技术的纳米黑板,采用护眼教室灯并建立视力数据库,开展护眼活动及知识讲座等。

专家支招:及早发现 有利于近视的控制

专家表示,当前电子产品在家庭中被广泛使用。一方面,它的亮度、对比度比较强烈。还有就是图案变化非常快,就会使眼睛的肌肉始终处于紧张的状态下,让眼睛长时间疲劳。尤其是在视觉发育的关键时刻,也就是中小學生时期,这个时候过多地应用电子产品,就会加重眼睛的负担。

如何控制住“小眼镜”激增的趋势? “防治结合,以防为主,近视防控是系统性工程,主阵地在学校和家庭,医院只是近视治疗的最后一环。”

株洲市儿童青少年近视防控专家、株洲三三一爱尔眼科医院副院长尹泳红建议,家长作为孩子的第一监护人,要引导孩子养成良好的用眼习惯,减少电子产品使用时间,定期为孩子进行视力监测,一旦发现近视,应到正规医疗机构规范配镜。

专家表示,暑假即将来临,也是孩子近视的高发期,及时检查视力,有助于家长们及早了解孩子的眼健康状况。如果已经近视,可以尽早干预,阻止孩子发展为高度近视;如果视力良好,可以科学预防,让孩子远离近视。

发现孩子视力下降需要马上配眼镜吗? 专家表示,一定要先进行详细的检查,由医生决定是否需要配戴眼镜或更换眼镜度数。视力检查除了预防近视,也可以及早发现斜视、弱视、远视等可能造成孩子视力模糊的疾病。

“近视不是一朝一夕形成的,如果能及早发现孩子的视力变化,将更有利于控制近视。”专家介绍,屈光发育健康档案是一种预防监控系统,不仅针对已发生近视的儿童,也面向所有适龄儿童(3~12岁最佳)。

尹泳红提醒家长,3岁后的孩子每年都应做全面的视力检查,只有及时矫正近视才能控制其发展,让孩子更好地投入学习。



▲医生为孩子进行视力检查。记者/谭筱 摄

知多点 五个科学用眼“小妙招”

1. 增加阳光户外活动时间。每天户外活动至少2小时,接触全光谱的阳光和一定的视野,课间记得到教室外放松眼睛。
2. 执行“202020”法则。即看电子设备20分钟后,孩子要向20英尺(6米)外,远眺不少于20秒以上。
3. 保持正确的读写姿势。学习书写时,保证“一尺一拳一寸”,即头部距离桌面一尺,身体距离书桌一拳,手握笔时距离笔尖一寸。使用正确的握笔姿势,即笔杆与纸面的角度在40~45度之间,握笔的拇指与食指相对,与笔尖距离约一寸。
4. 保持充足睡眠,均衡饮食。建议小学生每天睡眠至少10小时。同时,均衡摄取营养,多吃蔬菜、水果、粗粮以及含有B族维生素的食物。
5. 定期检查视力。家长应尽早为孩子建立视力健康档案,一旦发现孩子视力下降应及时到医院检查,在医生的指导下进行科学矫正。

炎炎夏日 儿童嬉戏忙



为了让幼儿感受夏天的美好,激发孩子们对大自然的热爱,体验表现与创造美的快乐,昨日,博卡拉幼儿园组织开展夏日户外活动。

孩子们在草坪上尽情撒欢,在教师的带领下一起做游戏、讲故事、观察自然界。各式富有创意的游戏内容,让孩子们流连忘返。(株洲晚报融媒体中心记者/谭筱 摄影报道)

短评 保护孩子视力 家长责无旁贷

戴灏

随着电子产品日渐丰富,游戏、娱乐、学习功能不断强化,手机、平板电脑已走进越来越多的家庭,正在成为孩子们成长过程中重要而熟悉的“工具”。然而,当这些电子产品越来越深入走进儿童和青少年的生活后,由于长时间或不规范使用,正在成为他们的视力“杀手”。其实,出现这样的结果,家长也负有很大的责任。

笔者发现,有的家长把孩子电子产品当成了孩子的“安慰剂”,为了安抚孩子,或是摆脱孩子的“纠缠”,把手机、平板电脑当作交换,让孩子任意使用,自己当起“甩手掌柜”。以至于一些低龄儿童,都能熟练使用这些电子产品。笔者身边一位4岁的儿童,整天沉迷于手机短视频,甚至学会了自行“开直播”。而家长的态度却认为,这是“孩子聪明”“有趣”。笔者认为,长此以往,不仅会影响孩子的视力,甚至还会让孩子沉迷其中,难以自拔。

除此以外,随着电子产品学习功能日渐丰富,其中海量的教学、学习视频,也让青少年对这些电子产品的依赖越发严重。如果家长不做好引导,不去规范使用时间和使用方式,很容易让孩子视力出现问题。因此,作为监护人,家长要当好第一责任人,尤其是让孩子在幼儿时期远离电子产品,为他们的健康成长营造良好的生活环境。



株洲晚报
微信公众号



星少年
微信公众号