



# “光盘行动”从我做起

## ——六〇一中英文小学336班“光盘五个一”系列活动侧记

“一粥一饭当思来之不易,半丝半缕恒念物力维艰。”光盘是一种风尚,是一种素质,更是一种美德。为弘扬勤俭节约的优良传统,引导广大学生发扬艰苦奋斗,勤俭节约的作风,养成健康文明的生活习惯,六〇一中英文小学336班的校园记者在班主任彭朗老师的带领下,举办了“光盘五个一”系列活动。

本次活动涵盖了“一幅手抄报”“一场主题宣讲”“一次社区宣传”“一次主题征文”“一场总结会”五个部分。活动中,校园记者们不仅阐述了自己对“光盘行动”的认识,还分享了在实际行动中具体做法和点滴收获;通过制作手抄报以及主题宣讲,让校园记者们深切感受触目惊心的“舌尖上的浪费”,除此之外,还通过“社区宣传”引领家长、邻居们参与到光盘行动中,积极营造勤俭节约的良好社会风尚。

本期,我们将活动中部分优秀的手抄报及“征文”作品展示出来,以此激励更多的人参与到光盘行动中。

### 优秀征文

#### 小餐桌,大文明——光盘行动从我做起

李佳轩 证号:200109972610

在我很小的时候,妈妈就教我诗歌:锄禾日当午,汗滴禾下土。谁知盘中餐,粒粒皆辛苦。当我长大一点的时候,妈妈每次都告诉我:我们吃的每一粒米,每一颗青菜,都饱含着农民伯伯的心血和汗水,我们一定要珍惜。民以食为天,食物虽然普通,但却是一个国家老百姓最重要的东西。

今年8月份,习近平爷爷号召大家节约粮食,拒绝浪费,光盘行动广泛开展。我们学校也开展了很多光盘行动的宣传和活,通过这些活动,我更加明白了粮食的重要性。小餐桌,大文明,承载的不仅仅是人类的生生不息,更传承了中华民族勤俭节约的传统美德。

光盘行动,从我做起,以后我会更加珍惜粮食,尽量吃多少打多少,吃不完的打包回家;我还会做光盘行动的宣传员,号召我身边的亲人、朋友、同学一起坚决不浪费,养成光盘行动的好习惯、好行为。

#### 光盘行动我已加入,你呢?

柳亚辰 证号:200109972720

近期,我们班开展了“光盘”行动,光盘是什么?妈妈告诉我“光盘”是指吃饭时不浪费粮食,吃光盘子里的东西,吃不完的饭菜打包带走,这是节约粮食的好习惯,我一定要参与,心里暗暗决定一定要用行动来证明我可以做到,绝不浪费粮食。

每次在学校和家里吃饭的时候,我看着一粒粒米饭和香喷喷的菜被大家浪费的时候,就想起一首唐诗:锄禾日当午,汗滴禾下土。谁知盘中餐,粒粒皆辛苦。农民伯伯那么辛苦种出来的粮食,我们却不知道珍惜,经常把没有吃完的米饭倒掉,真浪费!真不应该!

上周六,我们给601社区的叔叔、阿姨、爷爷、奶奶发放了“光盘”行动的宣传资料,倡导大家一起来加入“光盘”行动,节约粮食。

通过这次“光盘”行动,我懂得了要珍惜粮食,以后用餐一定要做到吃多少添多少,不剩饭,爱惜粮食,不浪费,节约每一粒饭。

#### 节约粮食 不负“粮”心

吴秉锟 证号:200109972770

我在学校宣讲“光盘行动”的演讲中带着同学做了一个小游戏——蹲,谁都知道做一个很容易,但做一个一千个一万个呢?农民伯伯在种植粮食时要做多少个这样的动作啊!

记得小时候,爸爸带我回株洲县(现渌口区)老家,我在田里贪玩了一会儿就被带刺的草划伤了裸露的皮肤。爸爸告诉我,农民伯伯经常受伤,需要无数次前往田间为幼苗浇水、施肥、除草,护其成长,方可丰收。常年面朝黄土背朝天的工作,才换来一袋袋来之不易的粮食!我们没有理由浪费粮食,一定要节约粮食,不负“粮”心!

#### “光盘行动”,我在行动

卞恩哲 证号:200109972360

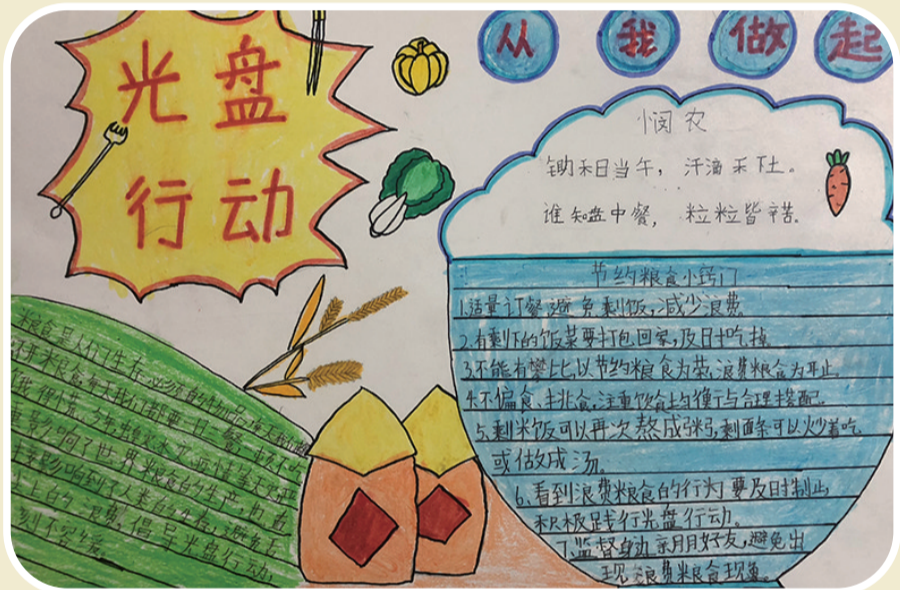
为了宣传“光盘行动”,我积极报名参加了学校组织的“光盘行动”演讲比赛。我们精心准备了演讲稿还制作了PPT,利用课余时间,我们8位同学在学校操场上向全年级学生做了宣讲。

星期天我们校园记者还到601社区散开展“光盘行动”的倡议书。接到倡议书的叔叔阿姨、爷爷奶奶们都觉得这个活动很有意义,既能体验生活,又能让更多的人加入到“光盘行动”的队伍中来。



▲六〇一中英文小学336班“光盘行动”演讲现场合影 魏明 摄

### 优秀手抄报



601中英文小学336班 肖博文 证号:200109972730



601中英文小学336班 凌允乔 证号:200109972410



601中英文小学336班 王锦翔 证号:200109972750



601中英文小学336班 周柏廷 证号:200109972650

庚子年九月廿二  
2020/11/07  
星期六  
今日16版  
株洲日报社主管、主办  
国内统一刊号 CN43-0061

# 株洲晚报

微信公众号 智慧株洲App  
新闻热线 28829110  
广告热线 28835396  
总第6921期

## 2019年度湖南省见义勇为先进个人评选 我市三人入围,请为他们投票

刘放军:男,52岁,芦淞区一单位职工  
路遇歹徒持刀行凶,他智勇周旋成功夺刀

刘放军,是湖南爱吃餐饮管理服务有限公司职工。

2019年8月21日傍晚,刘放军下班回家,在经过芦淞区龙泉路时,看到一群人正在激烈争吵。突然,一中年男子持刀向另一男子刺去,男子捂胸、倒地,表情十分痛苦。行凶男子身材魁梧,手持10厘米长的工具刀继续朝人群挥舞,情绪很是激动。刘放军见状,迅速冲上前去想夺下行凶男子手上的

刀。第一次,没有成功,行凶男子迅速转身朝着刘放军刺了过来,刘放军赶紧躲开。

“住手!”刘放军怒喝一声,趁着该男子愣神的刹那,迅速抓住男子握刀的手,成功夺刀,并与群众一起将男子控制住。之后还积极联系医护人员,维持现场秩序,直到民警与医护人员到位。  
(记者 李卉 通讯员 涂承东 邓冻)



▲刘放军

侯杰:男,36岁,濠口区人  
为救落水儿童,他献出了自己的生命

侯杰,生前为广东省广州市花都区浩顺电子有限公司部门主管。

今年5月17日,周末工厂放假,侯杰夫妇带小孩来到广东省清远市清城区石角镇游玩。当天12时30分许,侯杰一行行至石角镇北江河石角镇界牌段时,看到一名儿童不慎落水,儿童的父亲正在水中施救。当时水流湍急,两人被冲出几十米远,情况十

分危急。侯杰来不及思索,立即脱去衣物,纵身跳入河中,此时儿童的父亲已经不见踪影。侯杰奋力靠近孩子,并将其托举起来,努力向岸边游去,可每前进一点都十分困难,渐渐地,侯杰力气越来越弱,速度越来越慢,在离岸边约10米处,他体力不支,与孩子一起沉入水中。次日凌晨,侯杰的遗体被打捞上岸时,他依然保持着救人的姿势。在此次意外中,男孩及其父亲也不幸遇难。



▲侯杰

李志勇:男,45岁,茶陵县人  
民房着火,他救火时从房顶摔下

今年1月19日上午11时许,家住茶陵县下东街道的李志勇开车从长沙回家,经过茶陵县炎帝社区线路局附近时,看见路旁一处民房着火,火势凶猛,李志勇赶紧下车寻找工具,参与灭火。可过程中风向转变,一股浓烟扑面而来,李志勇本能后退,

踩中腐朽木板,之后木板断裂,李志勇从约三米高的房顶摔落到地面。经医院诊断,李志勇多处粉碎性骨折,多处积血,肌肉损伤。  
“别人家有难,看到了,不帮一把心里过不去。”当别人问起时,李志勇笑着说。



▲李志勇

### 我们这样庆祝自己的节日



今年11月8日是第二十个记者节。拔河、投篮、跳绳……昨日,株洲日报社举行庆祝记者节暨第二届全民健身周活动。平常在街头巷尾奔忙的记者们,在酣畅淋漓的比赛中,展现出新时代新闻工作者团结协作、奋勇拼搏的精神风貌。  
(记者 戴凇 摄影报道)

### 2020福布斯中国富豪榜出炉 株洲钟若农家族上榜

本报讯(全媒体记者 李军)11月5日,福布斯中国官网显示,2020年福布斯中国富豪榜出炉,400位财富超过100亿元的上榜者中,株洲宏达电子的钟若农家族,以142.8亿元排在第265位,成为我省8位上榜者之一。

400位上榜富豪中,阿里巴巴主要创始人马云蝉联首富,腾讯首席执行官马化腾、农夫山泉创始人钟睺睺分列第二、三位。8位上榜富豪居住在湖南,其中长沙7位,株洲1位。

公开报道显示,宏达电子主要专注于钽电容器等军用电子元器件的研发、生产、销售及相关服务,是国内军用钽电容器生产领域的龙头企业。钟若农家族累计持股比例超过70%。出生于1989年的曾琛,是宏达电子董事长钟若农和前任总经理曾继疆的女儿,曾琛直接持股35.19%。从2011年开始,曾琛在宏达电子先后担任总经理助理、副总

经理、董事会秘书等职务。2019年5月,31岁的曾琛接棒,成为宏达电子总经理。  
上榜的湖南富豪中,爱尔眼科的陈邦以1047.6亿元财富,排在全国第28位,成为湖南首富。在2019年的福布斯中国富豪榜中,陈邦就是湖南富豪,今年是蝉联这一宝座。三一重工的梁稳根紧随其后,以600.5亿元的财富位列全国第51位,财富较上年增长191.8亿元。安克创新董事长阳萌以280.2亿元的财富位列全国第118位,首次上榜。  
包括株洲宏达电子的钟若农家族在内,其他上榜的湖南富豪,财富较去年都有所增长。爱尔眼科的李力以243.5亿元排在第147位;圣湘生物的戴立忠以176.2亿元排在第210位;益丰药房的高毅家族以134.1亿元排在第293位;绝味食品的戴文军以131.4亿元排在第303位。