

80名本报小记者到曦辉眼科诊所

# 学习爱眼护眼知识

晨报讯(记者 祁凯燕) 1月14日上午,80名淇河晨报小记者在家长的陪同下,走进曦辉眼科诊所,听爱眼护眼知识讲座,并接受免费视力检查。

9时左右,报名参加活动的小记者和家长陆续到达曦辉眼科诊所,在眼科医生的带领下排队检查视力。小记者董宸硕告诉医生,虽然他的视力测试结果显示正常,但他最近上课看黑板总感觉模糊。仔细查看各项检查数据后,曦辉眼科诊所的杜医生发现董宸硕的眼球周长发育数值已经达到成人标准:“虽然他目前的双眼视力都是0.8,但其他发育数值有些超范围,已经达到隐性近视的程度,发展下去很容易患真性近视,到时候再矫正就费力了。”杜医生建议董宸硕的家长督促孩子每天多吃绿色蔬菜、蛋黄之类的食物补充叶黄素,同时配合冷敷缓解视疲劳,也可以到曦辉眼科诊所定时接受免费的康复治疗。

随后的讲座中,学生看书时上身习惯性前倾、走路无缘无故摔跤等情况的形成原因,都被眼科医生详细解答。家长和小记者们知道了眼部的构造原理,明白了预防近视要从平时做起,不仅要少看电视,注意读书写字时的正确坐姿,还要多做运动自我调节,在缓解视疲劳的同时注意控制眼周长发育,以免过度用眼导致近视。

“视力健康对学生来说十分重要,家长必须重视,时刻提醒孩子养成爱眼护眼的好习惯。”杜医生在讲座中提醒,晚上写作业时,最好把灯调到适当的亮度,摆放在左侧。室外活动范围超过6米时,孩子的眼睛才能得到有效放松,所以要多带孩子参加户外活动,同时有氧运动对眼睛的健康也有一定的好处。听了这些护眼知识,不少家长感叹平时关注的知识太少,今后会多加注意,一定从各个方面着手,督促孩子养成健康的好习惯。

“小记者活动太火爆了,上次举办‘爱眼护眼’讲座活动我们就没报上名,这次好不容易才报名成功,来听课检查之后感觉受益匪浅。”一名小记者家长带孩子接受视力检查后,感叹幸亏这次参加活动,及时发现孩子眼睛发



医生为小记者检查视力



小记者接受视力检查



小记者和家长听爱眼护眼知识讲座

本组图片由晨报记者祁凯燕提供

育情况略差,今后会格外注意。

“往期参加活动的小记者和家长反响都很好,大家增强了护眼意识,养成了良好的用眼习惯,这样一来我们举

办活动的目的也就达到了。”杜医生接受记者采访时说,目前已有数十名参加过活动的小记者在这儿长期接受康复训练和治疗,效果比较理想。

## 我是环保小卫士

星期四下午,我们学校五六年级全体师生参加了“清洁家园,扮靓鹤山”环保小卫士活动。

两点半,伴随着集合的哨声,同学们在班主任的带领下,自带扫帚、簸箕、垃圾桶、抹布等工具到操场集合。工作人员为每名同学发放了印有“环保小卫士志愿者”字样的黄马甲和黄帽子。同学们纷纷试穿试戴,每个人的脸上都洋溢着兴奋之情。学校的领导讲了这次活动的意义和注意事项后,我们走出校园,到附近的社区参加义务劳动。

瞧,男同学们在认真捡拾着绿化带里的垃圾袋、废纸片,女同学们动手擦拭着墙上的污点和楼梯扶手上的灰尘。我们小组负责打扫居民楼前的卫生,只见大扫帚、小笤帚一起上阵,不一会儿空地上的垃圾和灰尘就不见了。我负责将垃圾倒入

鹤山区双语小学六(1)班 冯钰珍

小记者证编号:170616013

垃圾箱,虽然脏了些,但我不在乎,因为老师说了“鹤山是我家,清洁靠大家”,我是鹤山区的一名小学生,应该为扮靓家乡尽自己的一份力量。五年级的同学也不甘示弱,他们负责铲除杂草,清理杂物。不一会儿,他们分配的片区里也变得干干净净。

劳动结束了,我们回到校园,参加“争做环保小卫士”签名活动。同学们排着队依次来到横幅前面,认真地签上自己的名字。我们班我第一个上台,一笔一画地写下了自己的名字,一位叔叔还给我照了张特写呢!我心里美滋滋的,能参加今天的志愿者活动,感到很光荣,也很自豪。

签名还在进行中,同学们一边脱下志愿者服装,一边谈论着,我知道,他们的话题肯定也离不开今天这次有意义的活动。  
(辅导老师:杨明耀)

## 老家变美了

市淇滨小学四(8)班 刘宸宇

小记者证编号:170503779

我的老家在浚县,它是一座国家级历史文化名城,我就是浚县县城出生的。现在我虽然在淇滨区居住,但妈妈有空儿就会带我回老家看看。因为我的老家就在浚县大伾山山门附近,那个地方很热闹。

以前的浚县县城在我的记忆里是个道路狭窄、街道拥挤的小城,街道上连红绿灯也没有。每到节假日,各条大街都很堵,空气中也总有种什么东西被烧焦的味道,街道两边的小摊小贩很多,乱扔垃圾现象也不少,城管人员想管也管不过来。特别是每到正月庙会期间,我老家附近就会有许多的商贩在伾浮路中间摆摊卖东西,想从那里过很不方便。

现在,这一切都变了。如果你现在到浚县县城,你会看到雄伟壮观的古城墙,古朴厚重的四大城门,清澈秀美的中国大运河浚县段,焕然一新的云溪桥、钟鼓楼、古县衙、李家大院……而且每条街道都宽阔整洁,各个路口也安上了红绿灯,车辆通行方便安全。尤其是西大街,那古朴典雅的房屋配以宽阔干净的路面让你有种来到江南丽江的感觉。这些变化只用了短短几年的时间,真让我有点儿不敢相信。听妈妈说,浚县正在创建旅游城市,2017年正月十六的古庙会还向全世界进行了直播,在世界各地的浚县人都能实时看到家乡的古庙会,看到日新月异的浚县。来自世界各地的浚县人都夸家乡越来越美了,古庙会的传统社火表演也更精彩了。

我为我老家浚县这种翻天覆地的变化感到骄傲和自豪!

我爱我的老家浚县,愿浚县的明天更美好!

(辅导老师:代艳华)

## 听名人事迹报告会

盼星星,盼月亮,终于盼到了星期二下午的班会——名人事迹报告会。同学们兴奋不已,早早准备好了名人材料,期待着这场别开生面的班会。

班会一开始,老师先把我们分成了4个小组,然后让我们在小组内选出3名代表来讲述名人事迹。同学们有的讲黄继光,有的讲邱少云,有的讲刘胡兰,还有的讲王二小……同学们讲得绘声绘色,各有特色。真可谓八仙过海,各显神通。

鹤山区双语小学四(2)班 祝超琪

小记者证编号:170616003

在同学们讲的众多故事中,邱少云的故事最让我感动。邱少云为了取得战斗的胜利,当熊熊烈火在他身上燃烧时,他忍受着万般痛苦,纹丝不动,直至壮烈牺牲。他这种伟大的革命精神,深深地震撼着我们的心灵,这种精神是值得我们所有人学习的。

班会的时间虽短,却永远留在了我的心中,让我对这些名人先烈充满了敬仰之情。  
(辅导老师:张秀玲)

## 参观110指挥中心

周六早上9时,爸爸带着我来到市公安局大门口,参加淇河晨报小记者的采访参观活动。

我们到时,已经有很多小朋友和家长在那里等待。接待我们的警察叔叔、阿姨和我们小记者在大门口合影留念,然后我们又做了热身活动,排好队进入了市公安局办公大楼二楼。

我们参观了市公安局的文化长廊和荣誉室,看到市公安局这些年获得的奖杯和奖牌。然后我们来到市公安局110指挥中心,那里有一块跟整面墙一样大的屏幕,从那儿能看到沃尔玛超市,还有山城区的一些地方。110指挥中心里还有许多

市鹤翔小学二(1)班 韩翼展

小记者证编号:170401402

高科技的东西,我看到一个鼠标能控制3台电脑。一位警察阿姨给我们讲解了什么时候可以拨打110,什么情况不能拨打110。她还告诉我们每位接电话的警察阿姨每天最多可以接到400多个电话,工作强度非常大。

我们还采访了接警员阿姨,了解她们是怎么工作的,接警员阿姨回答了我们的提问。从采访中我了解到,我们幸福安定的生活,是在许许多多警察的默默付出中得到的,所以当警察阿姨问我们谁长大以后愿意当警察时,许多小记者高高地举起了小手。  
(辅导老师:戴琳琳)