



学习护眼小妙招 爱眼护眼我先行

小记者优秀习作选登

春雨

南安第一实验小学 陈奕然
指导老师 林凤凰

春天的早上,阳光照耀大地,给大地镀上了一层金。花瓣上,几颗露珠悠闲地躺着,享受着晨曦的沐浴,直到风儿拂过,它才无声地投入大地妈妈的怀抱。

宁静的午后,天慢慢地暗沉下来。天空中,有几朵云正聚在一块儿聊天,不久便引来了更多的乌云。屋檐下,几只燕子低飞而过。起风了,园子里,树叶沙沙作响。哦!看来是要下雨啦!

不一会儿工夫,雨似从天上洒下的细丝,如牛毛般地飘下来。它是那么柔弱,风一吹,就随意飘飞,如一位在雨中舞蹈的水精灵。

它,悄悄地,无声地滋润着万物。在花间,在叶间,在丛林间,在枝叶间,它无处不在,为大地蒙上了一层薄薄的面纱。

俗话说“春雨贵如油”,是的,春雨虽然细如牛毛,如银丝,但每一场春雨对于万物来说,都是宝贵的甘露。每当春雨降临,万物总是贪婪地吮吸着这甘露,花儿、草儿、树儿……铆足劲儿往上蹿,张望着这个神奇的世界。

渐渐地,雨越下越大,窗外一片朦胧。雾中,几座楼房若隐若现,星星点点的树木在雨中摇曳,雨中的景物,如诗如画……

啊!春雨,你是万物的生机,是生命的源泉,幸福的使者!我爱春天的雨。

我与石头撞了个满怀

南安第一实验小学 谢俊松
指导教师 徐婷婷

冬日的清晨,没收了早晨的寂寞,临行的激动,没收了我的睡意。今天,我们小记者要去水头、石井一日游,下午还要参观东岸石窟,那里面有许许多多珍贵、美丽的石头。

上午的时间似乎格外漫长,终于,下午来了!步入东岸石窟,一股古朴风扑面而来,在柔和的灯光下,一块块价值连城的石头熠熠生辉。

在快要走到石窟中央的时候,我远远望见了一桌满汉全席,感到万分奇怪,好好一个石窟内,咋还有一桌丰盛的美食?难不成是我们准备的?我冲到满汉全席的近旁,凑近了那桌菜,想闻闻那香喷喷的味道。一靠近,我才发现,这不是满汉全席,而是石头全席,很像满汉全席的石头全席,桌上所有的石头都天然形成的,没有经过任何雕刻,有长沙臭豆腐,选取的是两块方方正正的黑色石头;有烤羊腿,选取的是一块红白相间的石头;有东坡肉,是一块上面一小层红色的“皮”,下面是一白色的,还带些褶皱的“肥肉”,层次分明,仿佛连猪油都在往外冒。

大自然真是鬼斧神工,又像孩童般调皮,整了这么一桌香喷喷的石头,来逗吃货们流口水。

在玉石馆里,一条用玉石雕刻的龙,引起了我的注意。这条龙是由中国四大名玉之一的岫岩玉雕刻而成的,中间是黑色的,颜色分别向左右两边扩散,渐渐变淡,慢慢由浓绿到浅绿。中间黑色的部分被雕刻成了一条龙,绿色的部分则是一座山,前面还有个大水缸,水从龙口流向水缸。整座雕塑是按照前靠水后靠山的中国风水雕刻而成。山上有奇花异草,亭台楼阁,山顶的石柱向下垂伸。啊!这美丽的玉石,大师真巧手啊!

望着石窟内那一块块美丽的石头,那颜色、那形状、那纹路,脑中又浮现起刚刚老师介绍的岩石的形成,石窟内一块块原石,都是经历了沧海桑田,岁月一次次打磨,它的美丽才展现在我们眼前。在选择合理的原石,雕刻合理的物件,运用合理的雕刻技术,石头的价值又会翻上几翻。我们每个人都是块不错的料子,我们不仅是别人来雕刻,更重要的是自我雕刻,我们要选择适合自己的方向,用更好的技术来雕刻自己,不怕吃苦,勤奋学习,实现自己的价值。

我懂得了感恩

南安第一实验小学 李紫嫣
指导老师 童宝安

以前听爷爷说起感恩节,那时候我还疑惑地摸了摸头,懵懵懂懂。爷爷说,家人对我们的关心、朋友对我们的关心,还有在学校老师和同学对我们的关心,都值得我们去感恩,我们要充满感恩去对待每一个人。

那时的我还不懂感恩的含义。我记得有一次,我起床起晚了,却埋怨爷爷没有早点喊我起床,磨磨地刷牙,扒了几口饭,穿好衣服,匆匆往学校赶。

路上寒风呼呼地吹着,我被冻得瑟瑟发抖。爷爷见状,把他的大衣脱下来,给我披上。为了不让我迟到,爷爷把车开得飞快。凛冽的风“嗖嗖”地从我耳边吹过,像刀子一样,刮得我的耳朵生疼。

到了学校,爷爷一路望着我,让我慢跑跑。但是为了避免迟到,我飞速向教室奔去,依然迟到了。赶到教室,我已经气喘吁吁了。

中午放学回家,爸爸跟我说,爷爷因为早上穿太少了,感冒了正在休息。我不禁热泪盈眶,爷爷为了我不着凉,竟然让自己承受痛苦,这一切都是为了我啊,都是因为爱呀!我跑到爷爷床边,轻轻地、内疚地说了一声“对不起”。

从那时起,我仿佛瞬间成长了很多,学着帮忙做家务,孝敬爷爷,并学会了感恩。

黄小红 文/图

眼睛近视是如何引起的,如何正确地爱眼、护眼?带着这些疑问,近日,内厝实验学校的20多名小记者走进官桥宝岛眼镜店,与胡医生零距离交流,学习爱眼、护眼的知识。



▲快速单眼铅笔盖你行吗?

◀你们知道正常的视力是多少?

眼镜店之行

小记者 林天祺

今天,黄老师带我们去官桥宝岛眼镜店了解保护眼睛的知识和认识眼睛的构造。

活动开始,我们了解了店里的“镇店之宝”。“第一台是验光仪,可以快速查出我们眼睛的状况,一般可以知道这个人有没有远视,近视,散光。第二台是生物测量仪。”这些仪器可真是医生们的好帮手。

最后,老师为我们上了一堂生动的爱护眼睛课堂。胡医生拿出一个眼球,老师说眼球的第一层是角膜,它不能小于500um,不然做不了激光手术。第二层是虹膜,有黑也有蓝。第三层是晶状体,第四层是玻璃体,如果玻璃体增长一毫米眼睛的度数就会增加300度,第五层是视网膜,里面需要很多叶黄素,近视的原因之一是缺少叶黄素。那我们近视了要怎么办?老师说:“握笔不能抱拳,坐姿要离书桌一拳,眼睛也要离书一尺,手要离笔尖一寸,也要做一些适当的运动,营养也要足够。”最后老师还说:“眼贴、眼罩可以缓解疲劳。”老师送我们每人一本本子和眼罩,最后合了个影。

今天的小记者活动很有意义,让我学到了新知识,我喜欢当一名小记者。

爱眼收获

小记者 林琳

今天我们小记者又出发啦!我们来到宝岛眼镜店,学习如何正确爱眼护眼知识。店长胡医生还贴心地摆好了椅子等候我们。

大家都到齐了,接下来,我们开始体验。第一台机器叫作验光仪,它能快速测出远视,近视,散光,但只是大概的。第二台机器叫作生物测量仪,它也是测眼睛的,不同的是它可以把眼睛里的数据全部测出来,也可以知道是近视还是没近视,大家都知道吧!眼睛近视有两种情况,一种是真性近视,一种是假性近视,如果生物测量仪和验光仪测出来的一个是近视,一个是没近视,那就是假性近视,通过休息、运动还是可以恢复的。但是如果生物测量仪测出来的是近视,那就真近视了。

接着胡医生讲解了眼球的构造。他拿出了一个眼球模型,把第一层拔了出来。“眼球的第一层叫角膜,角膜的厚度,大家得注意一下,如果有人觉得眼睛近视了,只要去做一下激光手术就会好了,那是大错特错。如果角

膜的厚度小于了500um,那是做不了激光手术的。”接着他又把模型的第二层拔了出来,解释道,这是虹膜,虹膜是黑色的。他又把第三层拔了下来,第三层叫晶状体,假性近视是因为晶状体坏掉了,如果把晶状体修复好的话,假性近视就可以消除。他把第四层拔了出来,第四层是一个圆形的透明小球叫玻璃体,玻璃体如果变长了会近视。每变长一毫米等于增加了300度。

如果真的近视了也没有关系,只要你能每天坚持用眼过后,在外远眺5-10分钟。玩手机最多半小时,度数是可以减下来的。注意握笔和坐姿,有些人就是握笔姿势不对,习惯握笔,所以挡住了视力,歪头下来看,导致头不正,视力下降。每个人都要遵守坐姿要一拳一尺一寸,一拳是身体离桌面的长度是自己的一个拳头。一尺是眼睛离书本的长度,一尺大概33cm,最佳范围在33-40cm。一寸大概是3cm,是手到笔尖的长度。坚持每天多运动,营养要到位,要多吃胡萝卜,西兰花。还有就是保证充足的睡眠,一定要睡好。

感谢胡医生以及他的团队,学习了爱眼护眼知识,让我们的成长之路又添了精彩的一笔。

看非遗曲艺 赏最美乡音



▲小记者观看布袋戏。

▲小记者体验布袋戏表演。

来吧!和我一起看场布袋戏

小记者 傅为一 指导老师 刘莲角

“啪啪啪……”从实验小学的多媒体教室里传出了一阵阵掌声,咦,这是怎么回事呢?原来是“传统戏曲进校园”——南安石井菊江布袋戏来我们学校演出了!怎么?你也迫不及待想去看看,那赶紧跟我走吧。

表演开始了,伴随着一阵敲锣打鼓声,一个头上扎着小辫子、身穿红肚兜的小木偶上场了,这不就是哪吒吗?再往后一瞧,一只狮子正偷偷地尾随着。突然,它“嗷唔”一声,迅速向前一扑,哪吒灵巧地躲开。狮子重整旗鼓,哪吒猛地一跃,骑到了狮子背上,冲狮子头上挥了儿拳,狮子败下阵。我激动得鼓起掌来!

最精彩的,要数绿衣人与黄衣人对战了。瞧!绿衣人正打着锄头,一脸轻蔑地打量着一手持盾、一手握刀的黄衣人。黄衣人也不甘示弱,眯着眼睛瞥了一眼,就冲过去与绿衣人打起来。只见绿衣人举起锄头,用力地敲了下去,只听“铛”的一声,黄衣人用盾挡住了绿衣人的攻击。两个人你来我往,打了好一会儿,黄衣人渐渐落了风,干脆把盾直接罩在身上,像只老乌龟趴在地上不动。绿衣人见了,哈哈大笑,举起锄头“铛铛”敲着“乌龟壳”。可那“老乌龟”还是一动不动。绿衣人又用锄头勾住“龟壳”,使劲拉,可黄衣人还是一动不动。

绿衣人气呼呼地准备再次朝“老乌龟”敲去时,黄衣人悄悄伸出刀刺了一下他的屁股,疼得他哇哇大叫,哈哈!这只“老乌龟”还真的是诡计多端呢!

怎么样,这场布袋戏有趣吧?想看的小伙伴们赶紧来吧!

一场精彩的演出

小记者 梁语宸 指导老师 陈玉琳

早上,林老师笑眯眯地走进教室,向我们宣布了一个好消息。她说:为丰富我们的校园文化生活,增长我们的见识,传承和发展优秀民俗文化,石井镇菊江布袋戏剧团,给我们带来了一场精彩的表演。

我们兴高采烈地来到多媒体教室。看见教室中央搭着一小巧精致的戏台,随着一阵“咚咚”的锣鼓声,演出开始了。最先出场的是一只可爱的狮子,只见它骄傲地摇摇脑袋,抖抖金毛,晃晃屁股,时而张牙舞爪,时而扬起后腿,时而快速奔跑,比真正舞狮表演还精彩。生动的剧情,激烈的打斗,喧闹激昂的锣鼓声,让我们陶醉其中。

演出结束时,剧团工作人员还热情地邀请我们上台互动,体验指掌间的表演艺术。我们几位有幸被邀请到台上的同学,兴趣盎然地套上各种各样的木偶。在艺人的指导下,我们生涩的表演,逗得同学们哈哈大笑。

木偶戏也称掌中戏,是一种古老的民间艺术,也是乡土文化的瑰宝。

今天,能在学校观赏这样一场精彩的演出,太开心了。

有趣的布袋戏

小记者 苏泽楷 指导老师 刘莲角

早上天阴沉沉的,同学们却一个个兴高采烈,劲头十足。为啥我们如此激动?因为我们要去看布袋戏喽!

第一个节目是“戏舞狮”。先是一个小布袋跳上台,在台上喊着:“戏舞狮喽,戏舞狮喽”,紧接着一只红色的狮子也跃上台,蹦蹦跳跳。狮子追着小布袋跑,小布袋左跑右跑,一蹦蹦到狮子的背上,“唧唧呀呀”唱起歌。那灵活的动作,俏皮的表演,把我们逗得哈哈大笑。

第二个节目是“卖艺”。一个戴着红头套的小木偶头上顶着一根很细的竹子,竹子上有一个玻璃盘子。他一摇一扭,小步走着,玻璃盘子也左晃右晃,看得人心尖发颤,但就是不掉。突然,一个调皮的小公子跑出来抱住卖艺的,抢走了他头上的碗,卖艺的立马追上去,二人为了盘子打了起来:“阿大啊,看我的佛山无影脚!”“哎呀,看我的少林龙爪手”……他俩你来我往,打到最后都气喘吁吁,连说:“不打了,不打了!”这耍赖的本事不比我差!

我们还观看了“武松打虎”“关羽打赵云”,那惟妙惟肖的表演,配上铿锵有力的乐鼓,让我看得热血沸腾。

活动结束了,同学们还沉浸在欢乐的海洋中。



剧团工作人员介绍戏剧。