

我健康 我快乐

小记者:王紫钰 编号:193121 周口六一路小学四(5)班

清晨六点,我到户外跑步。呼吸着新鲜的空气,迎着朝阳,我心里快乐极了。我慢慢地跑到了河堤,仿佛听到了小河流水的声音,柳树刚长出嫩叶,喜鹊在枝头比赛唱歌。我此时的心情快活似仙。

锻炼结束回到家,妈妈已经给我准备好早餐,馍菜汤再加一杯牛奶、一个鸡蛋。妈妈说,营养丰富的早餐可以提供我身体所需要的养分。早餐不可马虎。

上午,我们排队来到了操场做课间操。上了两节课,同学们都想活动一下。

我们跟着音乐的节拍,有节奏地跳起来,扭一扭屁股,甩一甩手,精神更加饱满了。做完操,喝着美味的学生奶,心情倍儿爽,接下来在课堂上我会更加认真地听讲。

晚上睡觉前,我做了些简单的放松运动,看会儿自己喜欢的课外书,享受着轻松愉快的时光。睡前再喝一杯牛奶,有助于入眠。快乐的一天,就这样过去了。

我运动,我营养,我健康,我快乐!
(辅导老师:苏蕊)

减肥总动员

刘镭瑄 周口七一路二小三(6)班

我们家有三胖,小胖是我,中胖是姥爷,大胖是姥姥,我们的体重都超标了。于是,我们准备进行家庭减肥计划,来一次减肥总动员。

先说姥爷吧。他每天去小区广场上锻炼身体,去公园走路,回到家少吃肉,多吃水果和蔬菜。就这样,一天、两天,一个星期、两个星期……功夫不负有心人,姥爷减肥成功。

再说我,我吸取姥爷的成功经验,少吃多动。因为正是长身体的时候,所以我早上、中午正常吃,晚上少吃,写完作业后再去公园散步。可是,到了晚上,肚子就咕咕叫了起来,于是,我又吃起了夜宵。唉,减肥失败。当然,我并没有善罢甘休,开始练习跳大绳。可是,才坚持了几天,我又得了流感,发

高烧,跳不动了。呜呜呜……减肥彻底失败。

最后说说姥姥吧。每次姥姥都坚定地说:“我准备过午不食,你们就等着看我瘦下来吧!”于是,姥姥每天和姥爷一起去公园走路。然而,回到家中,看见我和爸爸妈妈正津津有味地吃晚饭,姥姥还是挡不住香喷喷的饭菜的诱惑,一屁股坐到餐桌前,大口大口地吃起来。嘻嘻……姥姥减肥也失败了。

虽然这次减肥总动员我以失败而告终,但是我明白一个道理:减肥需要管住嘴、迈开腿。所以我们无论做什么事,都要有坚定的毅力,只有这样才会成功。

(辅导老师:朱新瑞)

第一次采访

小记者:赵晨旭 编号:198107 沈丘县西关小学四(2)班

刚加入周口报业小记者团队的我,在爸爸的陪伴下去沈丘县跨境电商产业园参加“新闻第一课”,这是我小记者生涯里的第一次采访。

听完讲解后,在老师的指导下,我们走进电商体验馆参观、采访,我在这里看到了世界各国的食品,有美国的汽水、比利时的巧克力、马来西亚的果汁、泰国的石榴汁饮料、越南的椰子汁……应有尽有。我非常高兴能在自己家乡看到世界食品。

随后我们还看到了阿尔法机器人、

世界名表、韩国化妆品等。最吸引我的是大厅里的几台智能购物机,能买国外的好多产品。当时我感到世界仿佛就在我的眼前,好开心啊,我看到了沈丘的崛起。

我当天采访的体会是:未来是电商的时代,社会在进步,时代在进步,电商物流使我们的生活越来越方便,我相信电商将改变未来,改变我们每个人的生活。

(辅导老师:张俊杰)

我当小记者啦

小记者:蒋开心 编号:198416 沈丘县回民小学五(4)班

前几天,在周口报业小记者中心老师的组织下,我们在沈丘电商产业园参加小记者培训,结束后还对电商产业园进行了参观采访,这开启了我的小记者生涯。

当天参加“新闻第一课”培训后,我们在大记者的指导下参观采访了沈丘电商产业园展厅,这让我对互联网线下体验店有了初步的认识和了解。当我看到展厅里丝瓜络特色农产品时,才知道农产品也可以通过电商模式卖出去,电商物流真的可以改变现

在的商业模式!

电商物流并不是什么新鲜名词,自从我们进入互联网时代,电商物流不但改变了商业模式,也改变了我们的生活方式。

我相信,随着互联网的发展,世界各国的商品都会走进我们县的每一个乡村,我们的家乡也会走向世界!同时互联网的发展也将促进乡村振兴,推动我们伟大中国梦的实现!

(辅导老师:李静)

一次有意义的采访

小记者:周祎 编号:198486 沈丘县回民小学六(7)班

我终于如愿当上小记者啦!周口报业小记者这个“职业”是我梦寐以求的,因为以前总在报纸上看到记者的文章,我很羡慕,也报名参加了小记者。今天,我来参加这个“新闻第一课”的培训,简直太兴奋了!

培训结束后,在周口报业传媒集团记者的带领下,我们兴奋地参加了第一次采访活动,在采访中我了解到,当下电商物流已经融入我们的日常生活,无处不在的电商物流真正做到了方便大众。

在传统消费模式中,消费者只能从亲身体验中获取商品的信息,信息获取

量少,经常买不到自己心仪的商品,而通过电商,消费者可以以一个全新的方式获取所需要的信息;传统消费中消费者外出才能获得自己所需物品,而电子商务使得新时代的消费者即使不出门也可以满足自己的需求,不再为没有时间逛街买东西而烦恼,更不用为了挑选一件产品而东奔西跑,只需要一张银行卡、一台电脑或者一部手机,就可以畅游“商场”,不仅节省了时间,琳琅满目的商品更是增添了购物的乐趣。

这次采访,让我觉得非常有意义。我长大后要成为一名真正的记者!

(辅导老师:代兵)

有意义的一天

小记者:林祎 编号:198330 沈丘县回民小学三(5)班

今天,我早早地起床和妈妈一起去沈丘电商产业园参加期待已久的小记者培训。妈妈骑车带着我,阳光洒在我的身上,是那么温暖!路两边的鲜花开得是那么鲜艳、漂亮,我的心情别提有多高兴了,因为这是我第一次做这么有意思的事情。我相信我能做得很好。

很快我们来到电商产业园会议室,看到同学们正聚精会神地听老师讲着课,我激动地坐了下来,拿出笔记本记着老师讲的内容,我听着听着也和大家一样入了迷,老师讲到精彩的

部分,我比刚刚更用心了。我们还做了游戏,还大声地宣誓,我为自己是一名小记者而自豪!

培训结束后,老师带领我们去参观电商购物超市,有德国馆、法国馆、澳大利亚馆、泰国馆等,里面有各种各样的零食、玩具、化妆品等,它们来自世界各地,这些商品通过网络销售,省去了很多环节,为消费者节省了金钱,电子商务成为了现在最流行最简单方便的一种购物方式。

我觉得今天是开心而有意义的一天。

(辅导老师:陈萍)

