

爱护眼睛，从我做起

小记者：孙羲尧 证号：210698 开来路小学一（2）班

老师经常告诉我们，眼睛是心灵的窗户，我们要爱护自己的眼睛。今天有幸参加周口报业传媒集团小记者部联合爱尔眼科医院举行的预防近视专题讲座，我真是太开心了。讲座开始前，主持人先让小记者和家长做了个互动。小记者们蒙上双眼转 3 圈，然后端着水杯去找家长。有的小记者扶着墙壁，很快

找到了家长；有的跌跌撞撞走到家长面前，滑稽的场面逗得现场的人们哈哈大笑。随后，主持人让小记者们分享感受。有个小记者说：“蒙着眼睛的感觉很不好，什么都看不到。”我突然意识到，眼睛对我们真是太重要了。

爱尔眼科医院的彭涛主任在讲座上说的一句话让我印象深刻。彭主任

说：“如果未来想当科学家、天文学家的，必须要好好保护眼睛。否则，对实现梦想可能会有影响。”我的梦想是当天文学家，我一定要在日常的学习生活中端正坐姿，养成良好的爱眼、护眼习惯，将来成为一名伟大的天文学家。

爱护眼睛，从我做起！

（辅导老师：王小震 杨苓蕊）

难忘的爱眼活动

小记者：王诗蕊 证号：210912 盛和小学五（2）班

3 月 26 日上午，妈妈陪我参加了由周口报业传媒集团小记者部和爱尔眼科医院联合举行的预防近视专题讲座。

讲座开始前，主持人和我们进行互动，教我们做律动操——拍拍手。主持人说 1，我们说 2，主持人说 3，我们说 4，主持人说喜羊羊，我们说灰太狼。接下来是问答环节，谁能够快速

地回答主持人提出的问题，就会得到一份精美礼品。在这一环节，由于我的声音太小，与礼品擦肩而过。

我们还和家长做了互动游戏，叫“蒙眼送水”，3 个小记者面对家长，戴上眼罩，原地转 3 圈再把水杯送到家长手中，谁能够最快把水杯送到家长手中就有奖励，奖品是一个笔记本。

活动中，爱尔眼科医院的彭涛主任给我们讲解了近视眼的危害、怎样保护我们的眼睛等知识，让我们受益匪浅。

活动结束后，我们每人得到了一个纪念品。这次活动可真有意思，不仅让我心情十分愉快，还让我懂得了眼睛是心灵的窗户，要爱护它。

（辅导老师：王雪花）

爱眼护眼我先行

小记者：徐源阔 证号：210646 榆树园小学四（1）班

在一个周六下午，我作为一名小记者，怀着激动又好奇的心情，参加了由周口报业传媒集团小记者部和爱尔眼科医院联合举行的预防近视专题讲座。

主持人告诉我们要带着问题聆听讲座。真是不听不知道，一听吓一跳。原来，我国近视人数已超过 6 亿，医生说如果近视了就不能当兵，不能当武警和消防员。我马上想到如果这些重要的工作没人做，我们的国家还怎么发展呢？看来爱眼护眼真是关系重大啊！

通过聆听讲座，我还知道了每年的 3 月和 9 月是近视防控宣传教育月。近

视的原因 40% 是因为遗传，60% 是后天因素，比如看书写字姿势不端正，看电视、手机、电脑太多等。如果情况一直恶化，还可能会导致失明，永远看不到这美丽的世界！还好，医生教了我们预防近视的方法：均衡营养，多吃含叶黄素的食物，每天坚持运动两个小时以上……只要做到这些，就能有效预防近视。

通过这次活动，我知道了预防近视的重要性，也学会了很多预防近视的方法，在以后生活中，我一定会身体力行，做一名爱眼护眼的小卫士。

（辅导老师：武春晓）

雨后的世界

小记者：陈默 证号：210714
实验小学四（4）班

雨后的世界是美丽的，
彩虹在天上惊鸿一瞥，
云朵在悠闲地跑步，
一群鸟儿飞过，
留下翅膀的痕迹。

雨后的世界是湿润的，
花儿舒展开笑容，
绿草也悄悄探出了头，
刚被冲刷的树叶上，
闪烁着亮晶晶的水珠，
一滴滴悄然滑落，
仿佛在玩着滑滑梯。

雨后的世界是充满生机的，
不远处两只小猫嬉戏玩耍，
突然钻进沾满雨珠的花丛，
惊得一群蜜蜂四处飞散，
瞧，多么美丽的一幅画面，
定格在这雨后的世界。

（辅导老师：刘英）

动物园研学之旅

小记者：雷嘉旭 证号：212255 六一路小学三（6）班

今天是星期六，我们小记者一起到周口野生动物园游玩。

我们到动物园后，一眼就看见一只大老虎懒洋洋地趴在铁笼子里，眯着眼睛在睡觉，我们不敢打扰它休息赶紧往前走，又看到了土拨鼠、梅花鹿、丹顶鹤。在讲解员的讲解下，我们知道丹顶鹤是国家一级保护动物，我们一定要保护、爱护它。紧接着，我们进入了迷宫。在迷宫里，我们很多人都晕头转向走了一圈

又一圈，好不容易出来了，个个累得满头大汗。

中午吃过饭，我们还去看了猴子，猴子非常调皮，有的爬上爬下，有的抓耳挠腮，还有的互相捉虱子吃。

一天很快就结束了，我们还有 3 个地方没有去玩，下次有机会我一定再去看一看。这一天虽然累，但是我很开心、很快乐。

（辅导老师：王晓慧）