

小记者化身小农夫 体验农耕乐趣

□王俊祥 文/图

本报讯 4月13日，在沈丘县美田里研学劳动教育实践基地，来自周口市永宁路小学的50名周口报业小记者异常活跃，他们化身“务农小能手”，探寻农耕文化，体验农夫生活，学习生存技能。

当日上午，春风和煦，50名小记者远离城市的喧嚣，投入大自然的怀抱，一次“触摸农耕 乐享自然”的奇妙体验活动就此开启。在教官带领下，孩子们围炉烤面包、植树添绿、搬罾捕鱼、拉犁耕地、拉耩播种、推磨碾米……对每个环节都充满了好奇。孩子们第一次认识并接触了多种农具，在劳作中体会农民的辛苦，在汗水中领会“一粥一饭当思来之不易”蕴含的意义。一名小记者说：“农民伯伯太辛苦了，我们要珍惜每一粒粮食，以后不会再剩饭菜了！”

当天，小记者还到基地国防教育园、红色文化园接受爱国主义教育，在沙滩上寻宝，手绘风筝放飞梦想……

据了解，沈丘县美田里研学劳动教育实践基地位于美丽乡村示范村沈丘县白集镇李腰庄村。“基地以实践和体验为主，目的是培养孩子们的劳动实践技能，树立正确的价值观，学会尊重劳动者及劳动成果！”基地负责人李辉说。



体验推磨乐趣

牙本质敏感的预防

牙本质敏感是指牙齿受到外界刺激，如摩擦、咬硬物、冷热酸甜等刺激，出现短暂尖锐的疼痛或不适的现象。

如何预防牙本质敏感呢？

1. 养成正确的刷牙习惯

不能横向拉锯式刷牙，要使用巴氏刷牙法。日常使用刷毛较软的牙刷和摩擦系数低的含氟牙膏或抗敏感牙膏，刷牙时注意不能过度用力，减少刷牙造成的牙颈部釉质磨损和创伤性牙龈萎缩。

2. 少吃酸性食物和饮料

减少进食酸性食物和饮料（尤其是碳酸饮料）的频率，进食后及时用清水漱口，至少1小时后再刷牙。酸会让牙釉质脱矿、硬度降低，进食后立即刷牙反而会导致牙齿的损耗。等待唾液充分发挥缓冲作用后再刷牙更有利于保护牙齿。

3. 尽量不吃过硬的食物

尽量不吃带壳的坚果、较硬的肉干等，避免咀嚼硬物造成牙齿磨损和隐裂。

4. 及时就医

当发现牙颈部有深而窄的楔状缺损时，要及时寻求牙医进行充填治疗。

5. 避免频繁使用家庭牙齿美白产品

过氧化氢、过氧化脲等美白剂中含有少量弱酸，使用后会造成牙釉质轻度脱矿。虽然牙齿敏感的症状一般会在数天内自行缓解，但不推荐本就存在牙齿敏感症状的人频繁使用牙齿美白产品。②25

(王译周)

小小理货员

4月14日，一名小记者在商水香山购物广场充当理货员。当天，周口报业商水县小记者来到商水香山购物广场，化身小小收银员、小小理货员，开启了一场难忘的职场体验之旅。

在活动中，小记者们清点需要补货的商品，按照品类、规格整齐地摆好，体验超市人员的日常工作。

通讯员 季瑞 摄



低年级班级管理小诀窍

结合自己在班级管理中积累的经验，加上其他老师的指点，我找到了一些低年级班级管理小诀窍，现在分享给大家。

每次一年级开学，老师都铆足劲儿，准备迎接什么“惊喜”都可能发生的新学期，包括孩子上厕所后找不到班级、哭着找妈妈等。

小游戏拉近关系

你要准备一些简单的小游戏，比如“木头人”，它能让孩子快速地安静下来听你讲话。“猜字谜”“脑筋急转弯”游戏可以让孩子们迅速拥有成就感，给你一个表扬他的机会。

给孩子展现的机会

你接手一个新班级后，如何快速找到适合各个岗位的得力小助手呢？你要设立一些岗位，然后抓住机会，表扬一些愿意展示自己的“领头羊”，择优使用。

要有非物质奖励

低年级的孩子自制力较差，不能指望他们自觉遵守班级纪律，你要根据情况给予他们一些非物质奖励。但非物质奖励永远是最佳选择，比如积分排名，让他们获得成就感；轮流做值日生，为班级夺得流动红旗；把书写工整的作业当作范本，让他们拥有自豪感……

班规是底线

“不以规矩，不能成方圆。”班有班规，这是老师管理班级必须坚守的底线，要让孩子们明白，在这个班级里，做什么允许的，做什么受到鼓励的。

(作者为周口市六一路小学教师 赵宁宁)

青少年口腔健康知识课堂

周口口腔医院 主办

爱牙热线：8921777 8389120