



少年新闻眼

路边垂柳“剃光头”不愁来年绿油油

晚报小记者:刘淑俐 文/图
记者证编号:ZKWBXJZ00030
辅导老师:张亚丹

本报讯 12月6日下午,在市区交通东路,有一拨儿园林工人正在砍小渠旁的柳树枝。

他们在做什么?小记者带着疑问采访了一名工人,他说:“这些树大概是2000年栽的,因为前不久受冰雪天气影响,有些树枝断了好多,横七竖八的,很不美观,也有不少树枝枯死,砍掉它们后,不少树枝明年春天还会发芽生长。”



图为园林工人在整修树木。

当街撒尿,羞不?

晚报小记者:马帅豪
记者证编号:ZKWBXJZ00005
辅导老师:杜卓贤

本报讯 昨日中午12时许,荷花市场南大门的交通路路边上,停放着好多车辆,有一个司机光天化日之下竟然拉开车门,用车门挡住下身站在那儿撒尿。

小记者看到,离车3米远就是大街,车辆行人川流不息。此人当街撒尿,羞不?

坚持锻炼 健康生活

晚报小记者:李梦琦
记者证编号:ZKWBXJZ0133
学校:周口四中八(2)班

本报讯 每日晚上7:00至8:30,总有一群老太太在万鑫苑东区内锻炼。她们拍拍腿,活动活动腰,相互捶捶背,总是那么开心地笑着。

据参加此项活动的梁女士说:“她以前天天在家没事干,睡觉睡得头晕,自从参加了这项活动后,身体有了明显好转,并表示,锻炼身体是第一位的,只有身体好,才能干别的事儿。”

每天坚持骑车、散步……健康的生活理念逐渐被人们认可。

本报小记者付聪在读书评书活动中获特等奖

记者 窦娜

本报讯 记者昨日获悉,本报小记者付聪在刚刚揭晓的“语文报杯”中学生读书评书活动中获得特等奖。

“语文报杯”中学生读书评书活动是由语文报社首创,以“读优秀的书,做高尚的人”为宗旨,在全国范

围内产生广泛影响的大规模读书评书活动,自1982年举办第一届以来,累计有数百万中学生参加。

本报小记者付聪,业余非常喜欢诗歌和文学,在《语文报》、《中国青少年优秀作品选》等刊物上都曾发表过作品。今年9月在语文报社和四川少年儿童出版社联合主办的首届全国中学生原创文学大赛中,

他夺得一等奖。此次,他凭借自己对人与环境独特的理解以及出色的文字描述,以读《寂静的春天》有感,在众多的参赛作品中脱颖而出,喜获特等奖。

获奖后,付聪表示,取得的成功不仅是自己奋斗的结果,更是父母、老师和报社编辑辛苦指导的结果,以后他会更加努力。

读“周口晚报小记者版”有感

晚报小记者:周子新
记者证编号:ZKWBXJZ20086
学校:西华县艾岗小学四年级
辅导教师:侯贵花

提起“周口晚报小记者版”,很多同学都不陌生。它是每个少年儿童的知心朋友。它不但给我们带来乐趣,丰富了我们的课外生活,还使我们增长了知识。

俗话说:“萝卜白菜各有所爱。”这句话果真不假,最近班主任老师

每个星期都为我们抽出一节课的时间,让我们阅读“周口晚报小记者版”的文章,并且让我们相互交流写作知识。同学们争相发言,有的说:“我喜欢作文。”有的说:“我喜欢散文。”有的说:“我喜欢《周口晚报》的每个版面。”讨论非常激烈。

而我最喜欢的是“周口晚报小记者版”。它能提高我理解课文的能力。以前,我连一个很短的文章都不会写,通过一年读“周口晚报小记者版”的文章,使我的写作

能力提高不少,我的学习成绩也比以前进步了。这都是我订一份《周口晚报》带来的好处。明年我还要订《周口晚报》,它真是一份写作上的好教材。在大征订到来的时候,我也向各县市的同学说:“抓紧时间订《周口晚报》,当一名小记者,咱们明年参观学习时好好会面啊!”

请《周口晚报》的编辑叔叔、阿姨多给我们小记者在写作上加以指导,以表感谢!

校门口零食不要吃

晚报小记者:付浩然
记者证编号:ZKWBXJZ00087
辅导老师:张亚丹

本报讯 12月5日,周口市区大庆路某小学一李姓学生因在

校门口买零食吃导致腹泻,打针吃药3天才好。这位同学说,以后再也不买校门口的零食了。

本学期开学以来,由于校内小卖部被取消了,许多学校门口出现了大量的流动商贩。这些商贩没有

相关部门颁发的卫生许可证,所售的辣条、面包等也不卫生。10月份,一名五年级学生就因吃校门口所售的辣条而引起肚子疼。12月5日,又有一名六年级的同学因这些不卫生的食品得了个“胃肠炎”,吃药打针一星期才好。不光如此,这些商贩还围住校门,影响师生出行。因此,笔者建议同学们,以后在家吃饱饭,不要到校门的小摊点买零食了。

新民小学举行队列比赛

晚报小记者:王静宇
记者证编号:ZKWBXJZ00011
辅导老师:李芳芳

本报讯 12月3日下午,为强健体魄,发扬团结互助、勇于拼搏的精神,周口新民小学举行了

一场队列比赛。此次比赛包括纵队正步、横队正步、左转、右转、原地踏步和集体正步走。参赛中,观看比赛的学生都能遵守会场秩序,认真观赛并不时对参赛代表的精彩表演致以掌声。参赛的各个班级代

表在赛场上更是精神抖擞,他们用整齐的队列、统一的步伐、响亮的口号展示了新时期小学生的风采。



校园风景线

小记者培训通知

根据小记者工作安排,周口晚报社定于12月13日(星期日)下午2:00至4:30在周口市周口大道(东沙河大桥北路东)周口报业大厦14楼会议室举办小记者培训活动。由本报资深记者讲解

消息入门、采访方法与技巧以及如何针对晚报小记者专版开设的栏目写稿、投稿等。

培训对象:晚报小记者和正在办理晚报小记者证的学生。同时欢迎各校小记者站长及辅导员参加。

请家长及时通知小记者,参加培训的小记者请携带小记者证(还未领证的可以不带)、笔、本。特此通知!

周口晚报社
2009年12月9日

如何改掉爱吃零食的习惯?

一七年级女生说,她爱吃零食已经有五六年了,即使刚吃过饭总也忍不住吃,现在身高不过一米五,体重却已有61公斤。她问,如何改掉爱吃零食的习惯?

主持人:许多中小學生都有爱吃零食的习惯,但不得不说这是一个坏习惯。要想改掉这个坏习惯,也不难,最重要的是认识到其害处,然后再采取措施逐步改掉。

现在的零食花样繁多,不仅吸引了孩子的眼球,而且占领了孩子的胃。零食吸引孩子主要靠其很重的口味。孩子正处于生长发育阶段,尽管味觉已经很发达,但味蕾尚未

发育完全,对成人而言有一点点口味的食物,对孩子来说就是口味重的食物了,小学生对这些口味重的食物很感兴趣。但是,长期重口味将不利于孩子的成长发育。主要的影响有以下三个方面:

一、增加生理负担。调味料中多含有钠,长期摄入钠导致血压升高。孩子的生理系统尚未发育完全,摄取过多的钠,会对他们的肾脏造成过多负担,因为钠主要是由肾脏排出的。

二、诱发疾病。孩子对食物口味的喜好,大多是从小养成的。若喜欢吃重口味的食物,如甜食,容易造成

蛀牙、肥胖及偏食习惯。而甜食吃多了,血中的糖分多,胰岛素就要大量分泌,来降低血中的糖分,这就会对胰腺造成负担。

三、养成挑食偏食坏习惯。小学生如果经常食用味精等鲜味剂,就不会喜欢吃淡而无味的食物,结果养成挑食偏食的坏毛病。

下面介绍几种改掉的方法:
(1)早饭要吃饱,不带零食。让自己忙一点,就会想不起吃零食。
(2)午饭要吃好,想吃零食时可以喝点茶水。
(3)晚饭也要吃饱。吃过晚饭后,看报看书,找同学玩,但不要吃零食哦!总之是让肚子吃饱,让手

不空着、思想不闲着,这样就不会想起吃零食。另外,如果你是一个平时很节省的人,那你可以给自己做个账本,看看你平时究竟把多少钱花在了零食上,也许数目会让你大吃一惊。

(主持人新雨 成长热线 8599331)



成长热线



姓名:邹翘楚
记者证编号:ZKWBXJZ00009
学校:周口六一路小学五(3)班

特长:舞蹈、钢琴、国画、书法
晚报发表作品和日期:
1.《热爱读书》2007年1月17日
2.《快乐的假日》2009年7月22日

邹翘楚:多彩的童年

我是一个幸福、活泼的阳光女孩,我的童年生活处处都充满了灿烂的阳光!

在我刚刚记事儿的时候,爸爸和妈妈每天早饭后就骑上摩托车带着我,把我送到爷爷、奶奶家。一进门,就看到我大姑正将刘一帆往床上按,因为他紧紧地抓着大姑的挎包,不让大姑去上班。说到这里,您还不认识刘一帆吧?刘一帆是我的表弟,他只比我小半岁。刘一帆眼睛大大的,又高又瘦,别看他是个男孩,可摔起跤来,百分之百地会被我摔倒!从上小学一年级开始,奶奶就安排我们姐弟俩在同一个班,目的是好让我们互相帮助,也便于我俩互相监督。瞧!奶奶的这一招也真灵,我俩不管是谁在学校犯了错儿,用不着老师给家长打电话,只要一放学奶奶就能知道,因为不用奶奶发问,我们就会一五一十地向奶奶汇报啦!

早在幼儿园中班时,我就参加了市文化局幼儿舞蹈班。说起我学跳舞,那我真是卖劲儿啊!不管是练习“劈双叉”,还是“拿大顶”,再苦再累,我从来没有哭过一次!2005年六一儿童节,我还代表学校到周口人民公园表演了幼儿歌舞《菲菲历险记》,我扮演的是两个主角之一的小白兔“丁丁”。那天,我的表演可神气啦!咱周口电视台还录了像,在电视上还放过!不信?您到我家里去看看,我家的电脑上还保存有影视呢!

小学二年级时,我妈妈请了周口师院艺术系的学生教我弹钢琴,练的是《小汤姆森》。也就是从那年夏天开始,我还跟着周口师院的一位老教授学习国画和书法。3年多的时间过去了,我对学习国画和书法越来越有兴趣,简直是“入了迷”!我得空儿就练习画画、写字。由于我用功,老师都说我进步很快,我画的国画《夏珠(葡萄)》还登在《彩虹画刊》上呢!您说高兴不高兴?

说到这里,您应该全面了解我了吧?我真的是一个幸福、活泼的阳光女孩啊!还有一点,我还是一名品学兼优的好学生。在家里,我听爸爸、妈妈、爷爷、奶奶的话,在学校,我尊敬老师、乐于助人,年年都被评为班级的标兵!您看,我是不是一名幸福、活泼的阳光女孩?在我的童年生活里,处处都充满了灿烂的阳光。