小记者风采

小记者：孙文禾 编号:5306
学校:周口六一路小学三(5)班

爱好广泛的我

亲爱的同学们，我是六一路小学三(五)班的学生孙文禾，今年9岁了，皮肤黑黑的、耳朵大大的、鼻子高高的、眼睛炯炯有神。

我的爱好很多，有跆拳道、书法、读书、写作文。我练跆拳道已经一年了，老师对我要求非常严格，是想让我在危难时刻防身和帮助别人。我练书法才刚刚开始，我一定认真练，把这门传统艺术好好传承下去。我最喜欢读的书是迪斯尼版的《终极谜》系列，书中的唐老鸭和米奇已经陪伴我5年的时光了，每次拿到新书，我都特别高兴，非一口气读完。这些爱好给我带来了不少快乐。

我有一个特殊的身份，那就是，我是周口晚报的小记者。我经常参加小记者活动，给我印象最深的是今年暑假的“军事历奇夏令营”。这次经历锻炼了我的意志和耐力。

我有一个最大的缺点，就是不爱交新朋友。不过，我以后一定会改正缺点，发扬优点。你们愿意和我交朋友吗？

小记者孔泉将于本周过生日，看看爸爸妈妈为你的祝福吧！

孔泉：农历八月初四是你10岁的生日，全家人祝你生日快乐！你在父母心目中是一个聪明、好学、活泼、懂事的孩子。爸爸妈妈希望你今后成长的道路上平安健康、幸福成长、学习进步、早成栋梁！

深爱你的爸爸妈妈

如何引导孩子远离电视

电视对孩子的危害远不止损害视力这么简单！英国心理学家通过研究发现，儿童经常看电视会减少其荷尔蒙褪黑激素的分泌，间接影响儿童的免疫系统、睡眠规律和发育时间，导致其提前进入青春期，出现早熟特征，还可能会导致其阅读和社交能力出现障碍。

那么，家长如何引导孩子有节制地看电视，怎样跟孩子度过“电视时间”才是科学无害的呢？

家长率先垂范

孩子迷恋电视，家长有很大责任。如果家长能先管住自己，多开发些跟孩子玩的项目，那么孩子自然就会远离电视。家长应在孩子面前多读书看报，环境相对平和、安静的家庭，对培养孩子的专注力很有帮助。

规定看电视的时间

孩子看电视最好要在3岁以后；3岁前的宝宝看一次电视的时间应控制在十几分钟之内；低年级学生，全天累计看电视不得超过2小时。

制订看电视的计划

家长每周和孩子在电视节目预告单上画出计划要看的节目，这些节目时间一到就要开电视，结束了就关电视；帮助孩子设计每日活动计划，把关电视后的活动安排好，逛公园、找朋友、做游戏……保证每天都有不重复的活动内容，这样孩子就能从一个兴趣点向另一个兴趣点自然过渡。

让孩子感受生活的精彩

家长陪孩子一起看电视，是融入孩子内心的方法之一。家长看完电视可以跟孩子聊聊电视内容，做些跟电视内容相关的活动，比如可以仿照动画片里的内容，给布娃娃或是小动物玩具做件与动画人物、动物相似的衣物；带孩子到博物馆看看动画片中真正的恐龙是什么样子的等，让孩子懂得，现实生活比电视节目精彩百倍。 **（刘亮）**

成长在线

家长眼中的小记者

女儿在活动中成长

我的女儿谭怡然在读小学三年级，她4岁之前是个聪明好学、人见人爱的乖孩子，后来却变得让我们头疼了：任性、偏食、不听话，凡事自己做主，我用尽各种方法都无济于事，直到去年当上晚报小记者以后，她开始变化了。

记得第一次参加的小记者活动是“一日军训”，细雨中她的坚持和毅力让我欣慰。她说：“全天的训练叫我都快全身散架了，我却没有调皮，也没有掉队，怎么样？你女儿没有给你们丢脸吧？”平时爱撒娇的女儿经受住了这次严格的训练，我喜上眉梢，毕竟那时她才7岁。还有，探秘周口“三馆”，她认识了自己从没有见过的文物宝贝。

3月的早晨，我唤醒睡梦中的女儿，早早地赶到川汇生态园参加报社发起的“绿化家园，共植幸福林”活动。她和那么多的孩子一起挥锹挖坑、浇水培土，干得热火朝天，一大片绿色的希望很快出来。看着孩子额头的汗珠以及沾着泥土的小手，我既心疼又高兴：孩子会劳动了！暑假里，我带她去看望那里的“树朋友”——一棵百日红。看到自己几个月不曾见过的小树苗，她很高兴，“树朋友”不但没有死，还开花了呢。再看看别人种的，有的叶子都黑了，有的没有开花，还有的已经明显死去了。我夸她是个幸运的女生。她深沉地说，不知道其他小树苗的主人有没有去过？希望更多的小记者能经常去看望他的小树苗。这样，可爱的小树苗就不会寂寞和孤独了！这时，孩子幼小心灵里已经拥有了植树护绿的环保意识！我能不满足吗！

二郎山亲子采风，上山下坡，参观历史遗迹，欣赏民俗风情……回家好久了，她还叽叽喳喳跟家人和亲戚讲述着那次出游的趣事。对生活的热情和对新鲜世界的探索欲望逐渐在孩子心灵里萌发……

每次小记者活动，女儿都有很多收获。回到家，我引导她写写自己对活动的感受，大胆向晚报投稿。今年以来，自她连续发表几篇作文后，写作兴趣更加浓厚了，对以后的小记者活动多了几分期待。由于下雨，她未能参加黄泛区金秋采摘活动，至今她还后悔不已呢！

孩子的成长离不开优良的环境与正确的引导。周口晚报举办的各种小记者采风体验活动带给孩子的欢乐与进步是巨大的，也是众多家长有目共睹的。多让孩子参加社会实践活动是每一位家长殷殷期待的。相信我的女儿今后在学习生活中表现得更好，进步更大！

（小记者谭怡然的家长 王静）

广告