下课时打开教室门窗通风 积极参加体育锻炼 社区医护人员叮嘱:

学生秋季防病 贵在养成好习惯

□本报记者 孔琳

现在的天气变化比较大、昼夜温差也大,小学生该怎么做才能少生病呢?近日,长安东路小学邀请长安区煤机街泵业集团社区卫生服务站健康教育员李晓翠,到校讲解防病知识。大家跟着社区医护人员看看我们该如何防病吧。

李晓翠讲解了秋冬季常见病、症状、防病方法,并着重讲解了呼吸道传染病的预防方法:

一是卧室、教室等处每天通风,保持空气流动。定时打开门窗自然通风,可有效降低室内空气中微生物的数量,改善室内空气质量,是最简单、行之有效的室内空气消毒方法。尤其是学校的教室,这个季节下课时应该打开所有门窗,而最佳通风时间为上午9点至10点,下午3点至4点。

二是学生应积极参加体育锻炼。每天锻炼能使身体气血畅通,筋骨舒展,体质增强。在锻炼的时候,必须注意气候变化,要避开晨雾、风沙,合理安排运动量,以免对身体造成不利影响。

三是生活有规律,睡眠休息要好。生活有规律,保持充足的睡眠,对提高自身的抵抗力相当重要。要合理安排作息,小学生每天的睡眠时间不应少于8个小时,做到生活有规律,劳逸结合。

四是衣、食细节要注意。秋季天气多变、早晚温差较大,极易降低人体呼吸道免疫力,使得病原体极易侵入。同学们必须根据天气变化,适时增减衣物,合理安排饮食。饮食上不宜太过辛辣、油腻,要多饮水,摄入足够的维生素,宜多食富含优质蛋白、糖类及微量元素的食物,如瘦肉、禽蛋、大枣、蜂蜜和新鲜蔬菜、水果等。

李晓翠提醒,预防性疫苗是阻击呼吸道传染病发生的最佳积极手段。另外,同学们身体如有不适,应及时告诉父母去看医生,尽早诊断,及时治疗。

李晓翠说,秋季防病最关键的一点是:养成良好的卫生习惯。要保持学习、生活场所的卫生,饭前便后、外出归来一定要认真洗手,打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子应用卫生纸掩盖,用过的卫生纸不要随地乱扔,勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥,不随地吐痰,个人卫生用品不要混用。

李晓翠希望每位同学都树立起良好的健康保护意识,不让疾病找上自己。

■学生认真听防病知识。(长安东路小学供图)

新新作文·童心童眼

我看《闪耀少年之空中接力》

石家庄市八一小学四(1)班 徐浩轩(小记者)

这天,我和爸爸观看了《闪耀少年之空中接力》这部电影。

电影的主人公肖宇凡是一个热爱篮球的高中生。他在进入石家庄市第二中学读书后,尝试各种方法加入二中篮球队。在通过“单挑”等一系列努力后,肖宇凡终于如愿以偿,加入了梦寐以求的篮球队。

进入篮球队后,肖宇凡和队友一起在教练的指导下起早贪黑、刻苦训练。经历了数次挑战与失败,大家认真总结经验,认识自身的不足,并通过不懈的努力与提升,终于在全国中学生篮球联赛上大放异彩。

整部电影看得我热血沸腾。尤其是电影中全国中学生篮球联赛一场关键比赛进行到最后0.7秒时,二中篮球队被对手反超1分,我好像一下子置身到比赛现场,心提到了嗓子眼儿,心中不停地为二中篮球队加油。当肖宇凡和队友拼尽全力跳起争抢,一个漂亮的空中接力,篮球入筐的那一刻,我激动地跳了起来,那颗提到嗓子眼儿的心终于放了下来。

电影中,二中篮球队员通过不断训练,最终取得了优异成绩。我们的学习也一样,需要通过上课认真听讲,课后认真完成作业,不停地重复练习,巩固所学知识,才能真正掌握所学,取得优异成绩。

通过观看这部电影,我深刻感受到,做任何事情都要坚持不懈、努力拼搏,才会有满满的收获。

编辑点评:作文语言精炼,层级分明。尤其是第三自然段中,对观影时的心理和动作描写,生动自然。最后提炼出的观影感受也积极向上。不错哦,继续加油。

校园简讯

瀚唐和雅小学:迎接“世界动画日”

10月28日是“世界动画日”,瀚唐和雅小学五(5)班的同学们装扮成动画人物,庆祝这一节日的到来。从公主到英雄,同学们扮演得栩栩如生,并从中感受到动画的魅力。活动丰富了同学们的课余生活,也培养了他们的团队合作精神与审美能力。

本报记者 孔琳

五里庄小学:全市武术选拔赛夺魁

10月27日,在石家庄市“奔跑吧,少年”中小学生武术套路选拔赛中,五里庄小学韩子聪同学凭借着扎实的武术功底、顽强的拼搏精神和出色的临场发挥,一路过关斩将,最终以卓越表现荣获个人刀枪比赛第一名。同时,他还斩获个人武术套路比赛第二名的好成绩,展现了非凡实力。

本报记者 安迪 通讯员 王蓓佳

红星小学:开展教师读书沙龙

根据新课标及桥西区义务教育教学改革实施方案及要求,红星小学将书香校园建设作为学校建设发展的重要方向和抓手,于近日开展了“教师星光读书沙龙”。教师们分享阅读感悟和教育心得,探索适合教师和学生成长的阅读指导方式,用书香温润师生精神成长。

本报记者 安迪 通讯员 王菲菲

方北小学:队列会操比赛展风采

10月25日,方北小学队列会操比赛拉开帷幕,同学们身着整齐的校服,个个精神抖擞,朝气蓬勃。他们一丝不苟地完成每一个动作,展现出良好的精神风貌。此次比赛增强了班级凝聚力和集体荣誉感,培养了同学们的纪律意识和团队合作精神。

本报记者 孔琳

大郭学校:普及食品安全知识

为进一步增强学生的食品安全意识,近日,新华区大郭学校开展了宣传教育活动。学校通过张贴公益海报、组织师生观展等方式,向学生普及食品安全知识。精美的海报成为知识窗口,让学生们深入了解平衡膳食、食源性疾病预防等内容,活动助力少年儿童健康成长。

本报记者 孔琳 通讯员 郝优 郝慧娇

红旗大街小学:开展绿色环保实践活动

10月25日,红旗大街小学少先队大队部开展了“小小环保卫士 共筑绿色家园”实践活动。队员们在德顺街上捡拾垃圾。队员们表示,今后会积极参与志愿服务活动,为保护环境贡献自己的一份力量。

本报记者 孔琳 通讯员 陈晓楠

长安九幼:运动悦童心 健康向未来

10月25日,长安区第九幼儿园举办了彩虹体育节,设有团体操、体能展示和体育游戏。不但锻炼了孩子们的体质、意志力,培养了孩子们的合作意识,同时也增强了孩子之间的感情,丰富了孩子们的幼儿园生活。

本报记者 安迪

校园简讯

南马路小学:消防常演练 安全筑童心

10月24日上午,南马路小学举行消防应急疏散演练,并邀请消防站消防员对全校师生开展了一次消防知识、消防器材使用培训。演练和培训进一步增强了师生的消防安全意识,帮助师生掌握了火灾应急逃生、自救的方法,提高了学校整体消防安全管理水平。

本报记者 安迪 通讯员 刘欢欢

柏林庄学校:诗词过级 诗香伴成长

为激发学生诵读经典诗词的主动性,培养学生养成终生学习的好习惯,10月24日,柏林庄学校举行了古诗词过级活动。活动中,学生们自己做“小考官”,相互检查古诗背诵。琅琅诵读声传遍校园,学生既丰富了文学积累,也激发了学习古诗词的浓厚兴趣。

本报记者 安迪 通讯员 陆红昕

鹿泉区韩庄小学:书声琅琅颂经典

为弘扬中华优秀传统文化,提升学生人文素养,鹿泉区上庄镇韩庄小学日前开展了经典诵读活动。活动中,同学们以独诵、齐读、领读、师生读等自己喜欢的方式广诵经典,诠释了自己对诗文内容的理解和感悟。此次活动不仅是一次文化洗礼,更激发了学生对中华优秀传统文化的热爱,促进了学生综合素质的全面提升。

本报记者 安迪

4中:预防校园霸凌 守护青春成长

近日,石家庄市第四中学举行“预防校园霸凌”主题讲座。石市特警支队女子特战中队中队长、市青少年安全成长协会特聘高级教官蒋佳朗向同学们介绍了校园霸凌的定义、形式、危害以及应对方法,并与学生互动,就同学们的问题和困惑给出了具体建议和指导。下一步,学校将进一步加强校园安全教育,完善校园霸凌预防和处理机制,为学生们创造一个安全、和谐、美好的校园环境。

本报记者 安迪

10中:教育硕士来研习

10月25日,河北师范大学2024级学科历史专业教育硕士团到石家庄市第十中学进行见习研习。大家听取初中历史同课异构课,并围绕听课内容进行教研活动,分享听课心得。本次见习研习让学校师生受益匪浅。十中历史组教师将通过“六环节”落实高效课堂,促进双方共同学习,共同进步。

本报记者 安迪

23中盛和校区:植物拼图 拼出壮美画卷

近日,石家庄市第二十三中学盛和校区生物组举行了植物拼图活动。同学们细心采集树叶、花瓣、种子,发挥想象力和创造力,将爱国元素融入其中,拼出了一幅幅象征丰收和希望的壮美画卷,充分表达了对大自然的热爱和对祖国的深情厚意。

本报记者 安迪