

孩子每天户外运动多久能预防近视？

昨天 200 名晚报小记者跟着博士医生学了很多

阅读提示

2018 年全国青少年儿童近视调查统计显示 :全国青少年儿童总体近视率为 53.6%。其中 ,6 岁儿童为 14.5% ,小学生为 36.0% ,初中生为 71.6% ,高中生为 81.0%。

□ 记者 叶美 通讯员 刘妙菊

小记者们 ,如果要预约近视 ,每天电子阅读最多不能超过几分钟？
30 分钟！

大家知道户外运动能有效预防近视 ,你们知道 ,夏天要运动多久？冬天要运动多久？

知道 ,夏天是两个小时 ,冬天是三个小时！
昨天下午 1 时许 ,莲都区莲都小学的阶梯教室不时传出这样的问答。原来市人民医院的眼科医生倪莉莎博士正在给 200 名晚报小记者带去了一堂 科学用眼 远离近视 的安全讲座。

据了解 ,2018 年下半年 ,国家卫生健康委员会同教育部、财政部组织开展了 2018 年全国青少

年儿童近视调查工作。结果显示 :2018 年全国青少年儿童总体近视率为 53.6%。其中 ,6 岁儿童为 14.5% ,小学生为 36.0% ,初中生为 71.6% ,高中生为 81.0%。

随着电子阅读等不良阅读习惯的增加 ,身边的近视眼不仅越来越小 ,而且越来越多。如何才能帮助孩子科学用眼 ,远离近视呢？每年的 3 月是近视防控宣传月 ,为了帮助小记者们从小认识近视 ,预防近视 ,处州晚报小记者工作室和莲都区莲都小学特别组织了这次讲座。

昨天的讲座 ,倪莉莎博士从如何认识近视、近视发展的原因、预防近视的方法、建立屈光档案、近视管理白皮书等多个方面向小记者一一进行了讲解 ,让小记者们受益匪浅。

让心愿和小树共成长

3 月 11 日下午 ,龙泉市绿谷外语实验小学校园里传来了一阵阵欢声笑语 ,六年级段正在组织开展 我为亚运植棵树 暨许心愿活动。同学们手拿铲子、喷壶 ,小心翼翼地将自己的心愿写在纸上用瓶子装起来 ,悄悄地埋在树根下面。希望自己的心愿和种下的小树 ,一起在阳光下茁壮成长。

通讯员 陈小云 叶绍强



3000 多名少先队员远足探春为亚运助力

□ 记者 吕恺 通讯员 夏晓霞

本报讯 喜迎亚运 乐享春天 徒步远足拉练活动现在开始 ,出发 日前 ,随着朱志光校长的一声令下 ,缙云县实验小学一年一度的缤纷四季少先队系列活动之 探春 远足拉练活动 ,在全校 3000 多名学生的欢呼声中拉开帷幕。

在 探春 远足拉练活动中 ,穿插了各种亚运小活动 :一年级 彩绘亚运 ,二年级 点燃亚运 放风筝 ,三年级 话说亚运 ,四年级 齐唱亚运 ,五年级 争做亚运先锋 ,六年级 亚运知多少 。

活动现场热闹非凡 ,精彩纷呈。一支支五彩的画笔在画板上描绘着孩子们心目中的亚运 ,一个个生动有趣的亚运吉祥物跃然纸上。

此次徒步远足拉练活动以 喜迎亚运 乐享春天 为主题 ,旨在 2022 杭州亚运会来临之际 ,让孩子们在享受春天勃勃生机的同时 ,更近距离地接触亚运会 ,了解亚运文化。学校副校长蓝涌淋说 ,下一步 ,学校将会举办以杭州亚运为主题的全员运动会 ,让每个孩子在运动会中增强体质、磨炼意志 ,为 2022 年杭州亚运会助力加油！

扛起钢枪的小记者从小有个绿色的梦

□ 记者 叶美 通讯员 蔡跃新 李倩 文/图

本报讯 小记者们 ,为什么我们要成立退役军人服务中心呢？

我知道 ,就是给他们做好服务工作 ,因为他们为保家护国做出了很大的贡献

3 月 12 日上午 10 时许 ,丽水市退役军人服务中心来了一批特殊的小客人 ,他们是来自莲都城北小学的 40 名处州晚报小记者。当丽水市退役军人服务中心的吴叶伟主任抛出一个一个问题时 ,小记者们应声而答。

少年强 ,则中国强！为了让长在红旗下的祖国花朵 ,从小能尊重军人、热爱军人、学习军人钢铁一般的精神和意志 ,处州晚报小记工作室特别组织了这次活动。

在吴主任的引领和解说下 ,小记者们相继学习了 军人的职责 军人的誓言 中国人民解放军发展历程 峥嵘岁月 英雄事迹 科技强军



等内容 ,瞻仰了丽水军人的 光辉岁月 还参观了一代代老军人在战场上使用过的各种枪械、武器、服装和生活用品等。

在这里 ,小记者们不仅观看了喀喇昆仑边防官兵的英雄事迹 ,还在军人誓词前 ,发出了铿锵的誓词。有的甚至还背起枪械 ,兴奋地拍照留念。他们纷纷表示长大后也要当军人保家卫国。

从身边小事入手 关注消费和安全

莲都区处州中学开展 3·15 权益日主题教育活动

□ 记者 吕恺 通讯员 雷晓霞 章媚

本报讯 又是一年 3·15 ,为了帮助同学们树立正确的消费观和自我保护意识 ,培养同学们的维权意识 ,昨天 ,莲都区处州中学开展了 3·15 消费者权益日主题教育活动。

我知道消费者享有安全权、知情权、自主选择权、公平交易权、求偿权、结社权、获知权、人格尊严受尊重权、监督权等九项基本权利。705 班的主题班会课上异常热闹 ,同学们在班主任施展锋老师的组织下 ,一起学习 3·15 消费者权益保护知识。

708 班的主题班会围绕 诚信 3·15 主题开展 ,关注 3·15 关注消费安全 ,今年 3·15 的主题 消费与安全案例 ,形式多样的学习融合了知识性和趣味性 ,让同学们收获满满。

同样 ,在其他班级也紧密围绕主题开展了相关的学习活动。同学们在活动中进一步树立正确的消费观 ,增强维权意识和自我保护意识 ,引导同学们从身边的小事入手 ,关注消费和安全。

树到底有多好

一堂绘本课

帮小记者打开了思路



□ 记者 张蕾 文/图

本报讯 我喜欢苹果树！白云山上有很多松树！近日 ,小蕾姐姐绘本课堂第 17 期在绿洲花苑多功能厅开讲 ,20 余名晚报小记者和小蕾姐姐一起读绘本 ,听故事。

课堂上 ,小蕾姐姐和小记者们分享了绘本《树真好》。作品中 ,作者发掘了童年与树木之间的记忆和联系 ,娓娓道来的散文化讲述风格 ,让小记者在欣赏作品的过程中有一种亲切又温情的阅读体验。

你和树之间有哪些难忘的回忆？树可以给我们的生活带来哪些变化？我们应该怎样爱护树木？课堂上 ,小蕾姐姐不时引导小记者思考树给大家带来的美好。小时候我经常去乡下摘柚子 ,柚子树给我带来了许多欢乐！丽水的树很多 ,所以空气才会这么清新！在聆听故事的过程中 ,小记者们积极地与小蕾姐姐互动。

活动最后 ,小蕾姐姐鼓励小记者拿起纸笔 ,以 我要种棵树 为题 ,对话心中的朋友。我喜欢树 ,因为它可以净化空气 ,抵挡沙尘暴 ,还可以结出果实为人类提供天然的食物。树真好！我要每年都种棵树！小记者吴松美在自己画下的一棵苹果树旁这样写道。