

成长讲堂(一)

健康从我做起 我是控盐小能手

大家还记得农历新年前夕,萧山区关爱青少年成长导师团为大家送来的祝福吗?作为各自专业领域的出众一员,导师们一直以来都很关注我区青少年的健康成长。新的一年,成长讲堂又要开启啦!

同学们一定都对牙齿和骨骼健康的检查不陌生,保持身体健康,关乎每一个人。想知道如何通过日常科学健康的饮食及作息,增进牙齿及骨骼的健康吗?想知道青少年每天最多摄入多少克盐才不影响身体健康吗?2月19日,40余名萧报小记者通过特别的一课,掌握了这一健康生活的奥秘。

活动中,在成长导师、萧山区疾病预防控制中心主任医师王富良的带领下,小记者了解到日常生活中摄入盐分的渠道除了饮食中的食盐以外,所有的调料及零食中都含有盐。大家在王老师的带领下,学会了通过食品包装袋上的营养成分表,查看食品中含盐量的多少。“哇!原来蛋糕也有盐。”对于大多数小记者而言,这样认真读懂包装袋上的营养成分表还是头一回,不禁惊讶万分。

此外,在王老师的讲解中,小记者们还了解到盐分是维持人体健康不可或缺的物质,如果缺乏盐分摄入,身体就无法维持正常机能。但是,过量的盐分摄入,也会带来很多疾病的风险。青少年们在日常饮食中,每日的盐摄入量应少于等于4克才是最佳。

此外,小记者们还获得了一张闯关卡,通过一系列游园闯关活动,找出了含有盐分的各类食品,并根据营养

成分表上的“钠”含量,找出了“盐分大王”,从而对含盐量有了更深刻的理解。

有精彩刺激的游园闯关,又有满满科普干货,王老师用科学的知识 and 生动形式,让“控盐”的理念植入孩子们的心中。科学的作息源于科学的意识,科学的意识必然在日后的漫长岁月中,陪伴大家健康成长。(文/摄 王思梦)

小记者 於书亦
高桥小学南江校区108班

在活动中,我们通过闯关游园,一起寻找了生活中的含盐产品,学会了看营养成分表。我们每一位小记者在闯关过程中都了解自己的体重,学会了如何计算自己的BMI值。在王伯伯的带领下,我们了解了盐对人体健康的重要性。盐摄入量过多或过少,都会对人体产生危害,小朋友们每天的盐的摄入量最多为4克。

回到家,我迫不及待地拿出了家里的小零食,再一次了解了含盐产品,并自豪地和爸爸妈妈述说了盐对人体健康的重要性。我超级期待下一场小记者活动呢!

小记者 楼泽霄 高桥小学406班

活动一开始,王老师给我们看了



王老师指导小记者看懂包装上的营养成分表

《闪闪的红星》的一个片段,聪明的潘冬子为了躲避敌人的检查,将棉内衣浸在盐水中,从而为战士提供了宝贵的盐。从这个小视频中,可以看出盐是很重要的,可是有多重要呢,且听王老师娓娓道来。

王老师借着视频向我们普及了盐的知识,通过本次活 动,我知道了像我这样的小学生,一天盐的摄入量不能超过4克。盐摄入过多,容易导致水肿、高血压、肾脏疾病等。当然,也不

能不摄入盐,摄入过少,会导致全身乏力,食欲下降,所以学会看各类食物的营养成分表也是很重要的。王老师将我们日常所见的调味品、零食的营养成分表一一做了介绍,让我们受益匪浅。

最后,王老师还给我们讲解了BMI指标,经过计算,我的BMI数值是标准的,听到王老师这话,我瞬间轻松不已。要知道寒假的时候,爸爸妈妈都说我胖了,让我减肥,这下我可以有理有据地告诉他们,我不用减肥啦。

成长讲堂(二)

在学校如何交到更多好朋友 社交技能学起来

良好的沟通能力和人际交往能力是走向成功的必备条件,在学校如何交到更多的好朋友?在家里如何与爸爸妈妈有效沟通?人际交往能力即所谓情商,高情商的孩子在与人相处时往往更懂得表达自己,从而让自己的交际环境更为舒适。而人际交往能力是可以后天培养的,养成人际交往好习惯,敢于挑战自己,走出舒适圈,每一位“社恐”都可能变成“社牛”,成为一个受人欢迎的人。

2月18日,成长导师、浙江省青春健康教育师资、国家二级心理咨询师徐芳组织萧山日报小记者来到专为孩子们设计的“社交沙龙”,开展了一次“学习人际交往,铸就美好未来”的主题活动,在游戏和互动中,培养人际交往能力。

在徐老师的带领下,30余名小记者从“捉乌鸦”的破冰游戏开始,与身

边陌生的小伙伴们手拉手,从局促地站成一圈,到在五彩的活动室渐渐打成一片,一场游戏之后,刚参与活动时的那种陌生感彻底消失,只是游戏过后,小记者们还是不认识对方。没关系,徐老师有小妙招,同学们两个一组,互相为对方贴上姓名卡片,这样就互相认识了。“孩子们,你们想成为什么样的人呢?”徐老师告诉大家,无论想成为怎样的人,都要学会与人沟通,成为一个可爱的人。

在与陌生小伙伴的相处过程中,小记者们明白了与人交往过程中,学会倾听与明事理的重要性,一个人际交往能力强的人,总是善于做一个倾听者,倾听朋友的观点和问题。同时,他也一定是一个讲道理的人,只有以理服人,才能交到志同道合的朋友。当然,交朋友的过程中,最重要的是勇敢迈出第一步,成为主动问好的人,只



破冰游戏

要付出真诚与行动,一定能交到更多的好朋友。在一个半小时的活动中,小记者们都结交到了自己的新伙伴,他们互换了联系方式与祝福卡片,让这段友谊更为稳固。活动最后,每一位小记者都收到了徐芳老师的评价

卡,为这一次人际交往学习画上圆满句号。相信这天下午阳光灿烂的活动室里,与新朋友第一次见面的场景,若干年后,也会在回忆时令人不由微笑。(文/摄 王思梦 通讯员 孙嘉瑞)

科学色拉酱·研学

定向寻宝 学会地图与指南针的使用

2月18日,由萧山区科协联合萧报小记者团策划举办的“科学色拉酱·研学”——定向寻宝,地图与指南针的使用活动在美丽的南江公园开启。

活动现场,小记者跟随老师以小组的形式开展活动,想要先人一步找到打卡点,最终赢得这场趣味比赛,看图识方向是必备技能。在老师的指导下,小记者们学习定向小知识以及指南针的使用方法。根据提供的线索,明确分工,看地图,认标记,相互讨论研究决定出发路线,用脚步丈量南江公园,一步步寻找目标。路线选择的不同,挑战的难度也会不同。在“寻宝”之旅中,小记者们合作、沟通,在轻松愉快而又不失紧张的氛围中,展现出了坚强的毅力和独特的智慧。

科学色拉酱·实践

探寻天际 手绘个性月球灯

为使小记者们对太空有更多的认识,激发他们对科学世界的探索兴趣。2月19日上午,在“科学色拉酱·实践”课堂上,一场以月球为主题的科普活动正在开展。

活动伊始,宣宣老师以“嫦娥一号”新闻事件为例,引导小记者们学习月球的相关知识,从人类探索宇宙历程、中国航天发展史和制作月球灯三部分入手,将科普与实践相结合展开活动。在彩绘环节中,老师首先讲解了手绘月球灯的步骤及技巧,引导小记者们通过颜料描绘一个个五彩缤

此次活动中,小记者们与大自然融为一体,学会了识别地图、判断方位等技能,也增强了体魄,培养了独立思考和分析判断的能力。这种不同于传统跑步形式的运动,独特而具有吸引力。(文/摄 蔚佳豪)

小记者 施浙涵 北干小学103班

可乐老师先教我们怎么分辨东南西北,比如看房子的朝向和太阳的位置。然后老师给了我们两个任务:一是学习看指南针和地图;二是看着照片找“宝藏”,并在地图中圈出来。在老师的指导下,我们很快就学会了怎么使用指南针——只要指南针处于静止状态时,红色的一端指向的方位就是南方,让红色的小针对准“南”这个

的月球灯。小记者们发挥想象力,自由搭配色彩,通过手中富有创意的画笔,在灯罩上画出自己喜欢的图案。一盏盏个性化的月球灯在小记者们的巧手下陆续完成。月球灯接通电源后,散发出柔和的“月光”,引得小记者们阵阵惊呼。

此次通过科普课堂和实践活动融合的形式,使小记者们在玩中学习,在探究中成长。(文/摄 宣舒瑶)

小记者 姚萌琪 金山小学302班

活动一开始,老师给我们科普了

字就可以了,是不是很简单呢?

马上到了找“宝藏”环节,老师给每个小组两张照片,大家都迫不及待地出发了。正当我们在四处寻找的时候,我突然听到有人大喊:“找到啦!”大家顺着声音跑了过去,都围在了河边的宣传牌边上。我们小组仔细地对照了照片,果然是我们要找的“宝藏”。大家开心极了,急忙在地图上找出对应的位置。然后,我们继续出发去寻找下一个“宝藏”。下一个“宝藏”有些远,我们沿着小路绕过了一个小“山丘”,来到了弯弯曲曲的小河边,很快就发现了我们的目标——一棵长得像菠萝的铁树。但是,地图上它又在哪儿呢?在妈妈的帮助下,我在地图上找到了我们走过的小路和边上的河



跟着指南针辨识方向

流,很快我就把“菠萝树”的位置圈了出来。我们小组顺利地完成了“寻宝”任务!

回家的路上,我拿着公园平面图爱不释手,我跟妈妈说回家后我也要画成平面图的样子,这样我们就可以在家里玩“寻宝”的游戏了。这次“寻宝”活动太好玩了!



手绘月球灯

关掉了教室的灯,教室里瞬间成了灯的海洋,五彩缤纷,让人眼花缭乱。活动结束后,我把月球灯带回家,打算放在床头,每天伴我入睡。

结绳纳福 巧手编红手链

2月18日,40余名小记者来到萧报学堂,上了一堂别开生面的红绳手链编织课。领到老师发放的红绳后,小记者们七嘴八舌地讨论起来:“这么细的绳子怎么能编成一根手链呢?”随后,小记者们跟着老师的步骤,两两合作,在老师手把手的指点下,小记者们慢慢掌握了诀窍。小手中的红绳从弯弯扭扭不断返工到熟练操作,红绳在小记者们的手中灵活地穿梭,一根根红手链渐渐成型。小记者们迫不及待地戴上自己亲手编织的红手链,相互展示,喜悦之情溢于言表。

一根看似普通的红绳手链,把自己满满的爱化成一个红绳的结,编织成带着祝福的红手链,送给家人,送给朋友,意义不凡。(文/摄 陆梦蛟)

小记者 杨谨美 回澜小学205班

我以前从来没有编过红手链,所以觉得整个过程很神奇:原来小朋友们戴着的手链,是用这样细细的长绳编织出来的呢!

在编手链的过程中,有两件事让我印象深刻。第一件事,活动刚开始的时候,老师打算让我们模仿她的样子,用牙齿咬住红绳的一头去编,但老师很快发现我们力气小,咬不住绳子。所以,老师很聪明地把我们两两分成一组,让我们和隔壁的小朋友互相帮助,帮对方拽紧绳头。这样,一个小朋友编完之后,第二个小朋友再去完成。第二件事,编红绳快结束的时候,老师拿出打火机把绳头烧了一下,说这样就不会脱线,红绳手链就能牢固了。在家里,爸爸妈妈一直不准我碰打火机,所以我从来不知道火可以这样烧绳子。原来,火除了做饭之外还有其他用途,这真的很神奇。

回到家之后,我把这次编好的红绳手链送给了妹妹,妹妹很高兴,觉得我编的红绳手链真漂亮。我想,以后我可以学习更多的本领,创造更多的美丽作品,让我们每个人都漂漂亮亮、开开心心的。



展示红手链

工厂探营 走进康师傅乐园

2月18日,40余名萧报小记者相约走进康师傅梦想探索乐园,探索康师傅背后的故事。一到目的地,大家便看到了一个可爱的吉祥物,据工作人员介绍,这是乐园的吉祥物——康宝宝。随后,大家走进充满童趣的大厅,梦想探索之旅就在这里启航啦!在这里,小记者们了解了康师傅品牌的来源、产品的种类。乘坐小火车“梦想探索号”,观看了康师傅的生产线,品尝康师傅的明星产品。通过参观和品尝,大家对食品安全有了更深的认识,了解到康师傅的每一包方便面在生产过程中都需要经过繁复的工序和严格的安全检验,这样才能保证每一碗面的安全。同时,丰富多彩的活动内容让小记者们直呼过瘾。(文/摄 雷晓燕)

小记者 陈诗苗 盈丰小学201班

我们首先坐大巴车来到康师傅梦想探索乐园,观看了怎么做方便面的视频,然后乘坐着小火车来到了工厂。哇,里面竟然没有工人,是无人车间,也是无菌车间,从放置面粉到切丝,再到油炸、脱水都是机器来操作的,只有最后放调料的时候有工人在核对,好先进啊!

我最喜欢的环节就是现场吃方便面了,这是我吃过的最好吃的方便面,比妈妈在家里给我做的好吃多了。最后,工厂还送给我们每人两盒方便面,我非常开心。



聆听工作人员讲解