



“健康体重 健康未来”科普知识宣讲活动走进鲤城区第三中心小学

健康小达人 从管理体重开始

通讯员 曾晓红 文图
融媒体记者 林婷婷

近日,由泉州市学生记者团、福建医科大学附属第二医院联合开展的“健康体重 健康未来”科普知识宣讲活动走进鲤城区第三中心小学。该院临床营养科医师、医学硕士洪姗燕从健康体重的重要性、体重过轻或过重的危害、如何保持健康体重等方面展开深入浅出的讲解,通过生动的案例、图片,图文并茂地让小记者们了解到体重与健康之间的密切关系,以及不良饮食习惯和生活方式对体重的影响。

同时,洪姗燕医生还针对小学生的生长特点,给予科学饮食、适度运动、规律作息等保持健康体重的建议。小记者们纷纷表示要珍惜健康、关注体重,从现在做起,养成良好的生活习惯,为健康成长打下坚实基础。



小记者们认真听讲获益匪浅

★肥胖危害多

□小记者 叶凤岚

(鲤城区第三中心小学五年级)

听完洪姗燕医生的讲座,我第一次知道肥胖对身体会有那么多的危害,它可能加重关节负担引发关节炎;也可能导致脂肪堆积在血管壁,使血管壁变硬,造成血管压力值增加,引发高血压;还会影响身材美观,使人产生自卑、抑郁等心理问题……

体重管理并非小事,我们平时就要注重合理饮食,加强运动锻炼,这样才能拥有健康的体重。

(指导老师:邓凉凉)

而生病,拥有健康的体重显得尤为重要,那怎么做能拥有健康的体重呢?首先,我们应坚持天天运动,维持能量平衡、保持健康体重。其次,要预防腹型肥胖,男性腰围不超过90厘米,女性不超过85厘米。第三,我们要践行“日行一万步,吃动两平衡,健康一辈子”的健康一二一理念,通过合理饮食与科学运动保持健康体重。最后,要注意能量摄入量,平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。

健康体重是我们身体健康的一个重要标志,让我们一起变身健康小达人,从体重管理开始!(指导老师:钱萍婷)

★从此关注健康体重

□小记者 杨凤仪

(鲤城区第三中心小学六年级)

我国6~17岁超重肥胖率为19%!没想到青少年儿童肥胖现象如此严重,要知道肥胖可能会导致我们

打鼾,做一点运动就满头大汗,还会导致上课注意力不集中等现象发生。所以我们一定要重视保持健康体重,平日里,要饮食规律,一日三餐搭配好。吃饭不要过量也不要吃太少,还要吃好早餐,天天喝奶。吃饭的时候要细嚼慢咽,不要狼吞虎咽。除了饮食规律以外,我们还需要运动管理。

回家后,我让爸爸关注我的体重变化,及时提醒我调整饮食习惯和运动方式,助力我健康成长。

(指导老师:黄素娇)

★健康体重好帮手

□小记者 苏宝佳

(鲤城区第三中心小学四年级)

洪姗燕医生教我们如何保持健康体重。首先要合理膳食,一日三餐定时定量,饮食规律,荤素搭配、粗细搭配,多吃新鲜水果蔬菜,少吃高糖、高盐、高脂的食物,合理选择零食;每

天应补充300ml奶类,7~10岁儿童每天应饮水1000ml,不喝含糖饮料。其次是保持充足睡眠,至少每天睡九个小时。最重要的是科学运动,运动是保持健康体重的好帮手。

(指导老师:钱萍婷)

★尝到了肥胖的苦

□小记者 蔡帅钧

(鲤城区第三中心小学四年级)

健康体重就是正常的体重。听着洪姗燕医生的介绍,我看看自己胖胖的身体,不禁伤心起来。胖胖的身体已经让我尝到了肥胖的苦,比如跑几步就很喘,早上睡不醒晚上睡不着……洪医生鼓励我们每天摄入1000毫升的水,食用适当的奶制品,多吃水果蔬菜,每天运动15~30分钟,一周3~5次。

我暗下决心要减肥,相信在我的努力下,在爸妈的监督下,我一定会拥有健康体重!(指导老师:钱萍婷)

★变身健康小达人

□小记者 姚炫楷

(鲤城区第三中心小学四年级)

目前世界上有许多人因过于肥胖

丰泽区第五中心小学小记者走进丰泽区图书馆

开启想象之门 探索无限可能

近日,丰泽区第五中心小学小记者团走进丰泽区图书馆,参加“丰图讲堂·书与远方”第三季第一场活动,聆听泉州本地知名儿童文学作家北辰“文学想象力”的讲座,北辰以其深厚的文学功底和丰富的创作经验,引领小记者们走进一个充满奇幻和想象的文学世界。

活动伊始,北辰向小记者们阐述了文学想象力的内涵和意义,并以蚂蚁、螳螂等昆虫引导小记者们想象它们之间的对话。小记者们纷纷分享他们天马行空的想象力,北辰耐心倾听,还结合自己的创作经历,分享一些写作技巧和心得,让大家受益匪浅。

在随后的创作环节,北辰邀请小记者发挥想象力进行创作。从一个画面到一段话,从一个想法到一幅画,小记者们本子上的一笔一画,无不展现出他们丰富的内心世界。



小记者积极参与现场创作

★启迪心灵的旅程

□小记者 代君睿

(丰泽区第五中心小学四年级)

北辰老师带来的两幅充满哲思的动物插画,令我印象深刻。第一幅画作中,两只蚂蚁端坐于雄伟的岩石之上,它们彼此凝视,似乎正在交流着关乎它们小小世界的重大议题。第二幅画则展现了两只螳螂,在紧张僵持中相互试探,虽然动作夸张却保持着一种微妙的平衡,仿佛谁都不愿意轻启战端。

探讨第一幅图画时,大家踊跃举

手,热切地分享自己的解读与想象。我也激动地站起来,向北辰老师讲述自己的想象。讨论第二幅图画时,现场的热烈氛围更上一层楼,各种创意和想法宛如夜空中耀眼的繁星,竞相闪耀。在这激烈的思想碰撞中,我的发言得到了北辰老师的高度评价,他认为我的想象力至少达到了七级水平——这对于一个学生而言是极为难得的认可。

这是我首次在这么多人面前因为丰富的想象力受到瞩目,深深地鼓舞了我,让我坚信未来有朝一日,自己也能跻身作家行列。这场活动不仅让我深刻理解到无拘无束的想象

力是文学创作的精髓所在,更让我认识到,它是我人生道路上一笔宝贵的财富,将伴我一起走过漫长而精彩的旅程。

(指导老师:杨翠玲)

★插上想象的翅膀

□小记者 蔡泽铭

(丰泽区第五中心小学三年级)

讲座一开始,北辰老师就带领我们来到了动物世界,看蚂蚁聊天、螳螂打架、蚂蚁阵营与螳螂阵营对决。老师先让我们猜两只蚂蚁在说什么?同学们开始热火朝天地讨论

起来。我思考了一会儿,怀着忐忑的心情,举手回答:“大蚂蚁说‘红蚂蚁要来进攻我们了,你们回去做好防御准备,我在这边放哨,小蚂蚁你回去告诉大家。’”北辰老师听了直夸我。我开心极了,别看这只是简短的一句话,背后可隐藏着一个蚂蚁争夺王位的故事呢。

北辰老师告诉我们,想象是难能可贵的天赋,他鼓励我们要敢于想象,勇于创作,用文字来表达内心的世界。北辰老师为我点亮了想象的灯,让我在想象的世界中越飞越高。

(指导老师:王东艺)