

鲤城实小金山校区、丰泽区丰盛实小小记者走进福医大附属二院 解码骨骼奥秘 认识吸烟危害



近日,鲤城区实验小学金山校区与丰泽区丰盛实验小学的小记者走进福建医科大学附属第二医院鲤城院区,参与“福医二院惠世科普”活动。

活动中,该院儿科主治医师卢鹏程与副护士长陈淑超分别为小记者做了生动的健康科普讲座,内容涵盖影响身高的关键因素、科学运动与均衡营养的方法,以及吸烟和二手烟对青少年儿童健康的严重危害等知识。讲座结束后,小记者们还现场体验了骨龄测量。此次活动不仅让小记者学到了专业的生长发育知识,更深刻认识到科学管理健康和养成良好的生活习惯对自身成长的重要性。

融媒体记者 傅蓉蓉 通讯员 谢梦易 文/图

★成长的奥秘你知道吗

□小记者 胡宸毓
(丰泽区丰盛实验小学四年级)

世界无烟日是哪一天,一手烟、二手烟和二手烟哪个危害更严重……这次的小记者活动,我们开启了别开生面的健康知识探索之旅。

通过陈老师深入浅出的介绍,我们知道了二手烟比一手烟的危害更大,二手烟指的则是烟草燃烧后的化学物质会滞留在衣物、家具表面半年以上,同样会危害身体健康。卢老师的讲座同样干货满满,他告诉我们影响身高的因素中,虽然遗传因素占了70%,但充足的睡眠、均衡的饮食、适宜的运动等却能够帮助我们长得更高。更有趣的是我们还现场测了骨龄。当我把左手放进仪器里时,不一会儿数据就出现在平板上,医生就可以通过数据测算出骨龄。当看到我的骨龄低于实际年龄时,我暗暗下定决心,以后一定要多运动、不挑食,争取长得更高!

(指导老师:杜若霜)



卢医生与小记者们分享长高的“秘密”

★远离“烟”患 健康成长

□小记者 林晔
(鲤城实小金山校区二年级)

活动一开始,陈老师便向我们强调烟卡的危害。接着,她用一组触目惊心的数据为我们展示了二手烟和二手烟的可怕:全球每天约有7亿儿童暴露于二手烟中,中国有超3亿人受到二手烟

的危害。卢老师的身高课堂则充满趣味。他通过互动提问,使我们了解到长高如同禾苗生长般需要科学呵护。活动的最后,医护人员为我们测量了身高,检测了骨龄。当看到自己的骨龄正常时,我真切感受到保持健康生活习惯的重要性。

无论是拒绝烟卡,还是远离吸烟环境,抑或是关注身高发育,健康成长都藏在生活的点滴里。让我们用科学知

识守护健康,拥抱更美好的未来!
(指导老师:王英文)

★为健康成长加分

□小记者 林煦
(鲤城实小金山校区五年级)

活动中,陈老师详细为我们讲解了一手烟、二手烟和二手烟的危害:尼古丁会令人成瘾并加速心跳,焦油可能诱发肺癌、喉癌……而二手烟的危害比一手烟更严重,它会危害到青少年生长发育的各个阶段。随后,陈老师与我们分享了“5日戒烟法”:前4天依次逐步做到早睡早起、放松神经;多吃蛋奶制品、少接触吸烟环境;用深呼吸或喝水来抵制、分散烟瘾;到了第5天就可以初步摆脱烟瘾了。而卢医生则通过提问互动,带领我们了解不同年龄段的身高标准和如何科学长高。

这次活动让我认识到了健康成长藏在生活的细节里。从拒绝烟草到科学管理身高,每一个好习惯都是在为未来的自己加分。

(指导老师:陈丽君)

丰泽区第三实验小学城东校区小记者

开启湿地探秘之旅 共赴生态保护之约

近日,丰泽区第三实验小学城东校区小记者参加以“保护修复湿地 你我共同参与”为主题的福建省第三届湿地保护宣传周活动。当天,泉州市观鸟学会的工作人员为小记者们详细讲解了湿地与红树林的相关知识,并带领小记者参观了洛江生态警务展示馆及生态警务摄影展。小记者通过展示馆内的图文资料、实物模型,以及摄影展中生动的作品,直观感受生态警务在湿地保护工作中的重要作用,领略泉州湿地的生态之美。

当天,小记者还前往洛阳江红树林湿地,用望远镜认真观察湿地中的鸟类,了解分布在泉州的鸟类品种和栖息情况。大家亲眼看见了优雅飞翔的白鹭、在水中嬉戏的野鸭,深刻认识到保护湿地对维护生物多样性的重要意义。

融媒体记者 林婷瑜 通讯员 张艳 文/图



小记者们观赏江滨海鸟

★感受湿地之美

□小记者 庄峻泽
(丰泽三实小城东校区二年级)

走近洛阳江红树林湿地,眼前成片的芦苇随风摇曳,翠绿的植被与蓝天白云相映成趣。

我举起望远镜寻觅鸟儿的踪迹。几只白鹭飞过,洁白的羽翼在阳光下闪耀,不禁让我想起杜甫笔下“两只黄鹂鸣翠柳,一行白鹭上青天”的诗句。

这次难忘的湿地之行,让我深刻认识到保护湿地和鸟类的重要意义。每一片湿地都是生命的摇篮,每一只鸟儿都是大自然的精灵,保护它们就是守护

我们共同的家园。(指导老师:吕森林)

★守护飞羽精灵

□小记者 陈卉梓
(丰泽三实小城东校区二年级)

走进洛江生态警务展示馆,最令我印象深刻的当数戴胜鸟。它有着独特的自我保护“妙招”——为了吓退天敌会将自己弄得臭烘烘的,因此有了个俏皮的外号“臭姑姑”。我还了解到眼镜王蛇是国家二级保护动物,黄嘴白鹭更是国家一级保护动物,它们都是大自然重要的一员。

在实践环节,我学会了使用双筒望远镜观鸟,观察到了几只白鹭。它们乌

黑的长喙与雪白的羽毛形成鲜明对比。不远处,一只全身灰褐色的夜鹭躲藏在植被中觅食。

通过这次活动,我深刻理解了保护动物的重要性。我们不仅不能伤害它们,遇到有人要捕捉它们时,还要及时劝阻。

(指导老师:凌丽)

★古诗中的鸟儿

□小记者 陈钰
(丰泽三实小城东校区二年级)

通过志愿者姐姐生动的讲解,我发现许多鸟儿都曾在我背诵过的古诗中留下身影——王士禛笔下的“乡信凭黄耳,归心放白鸥”,杜甫诗中的“两个黄

鹂鸣翠柳,一行白鹭上青天”,还有白居易诗里“几处早莺争暖树,谁家新燕啄春泥”……令我感受到文学与自然的奇妙交融。

随后我们来到洛阳江边观鸟,首先映入眼帘的是身披雪白羽衣、长着黑色尖喙、鲜黄脚趾的白鹭;接着夜鹭也进入了我的视野,它们羽毛或灰或蓝灰,在光影下泛着独特的光泽。我还观察到红树林的叶子并非红色,之所以如此得名,是因为它的树皮割开后 would 流出红色的单宁酸!

“绿水青山就是金山银山”,让我们从身边小事做起,守护湿地,呵护鸟儿,共同绘就人与自然和谐共生的美好画卷!
(指导老师:黄惠芬)