

鲤城区第三实验小学小记者走进泉州市妇幼保健院儿童保健中心

探访儿童健康守护站 争当“健康小使者”

近日,鲤城区第三实验小学小记者走进儿童健康守护站——泉州市妇幼保健院儿童保健中心,在《青少年常见不良体态体态》科普讲座中学习脊柱健康知识,实地参观保健中心科室,并亲身体验身高体重测量、足弓检测、脊柱检查及感统训练等项目。

此番丰富多彩的学习体验,让小记者们深入理解了身心健康的重要性,立志从自身做起,争当传播健康知识的“小使者”。

■融媒体记者 颜雅珍
通讯员 何毓慧 文/图

★让好习惯撑起成长的脊梁

□小记者 叶子瑜

(鲤城区第三实验小学四年级)

在《青少年常见不良体态体态》讲座中,医生阿姨告诉我们:许多身体问题,都始于日常生活中不起眼的小习惯。让我印象最深刻的是背书包的学问——我以前总习惯单肩背包,认为方便省力,却不知长期如此会导致高低肩,甚至影响骨骼发育。

医生阿姨强调,正确做法是双肩轮换背负,或采用身前背法,让重量均匀分布,才能保护正在成长的身体。



小记者与医护人员合影

这次讲座让我深刻认识到:挺拔的体态不仅关乎形象,更影响着长远健康。那些容易被忽略的小习惯,恰恰是守护健康的关键。从今天起,我将把所学付诸行动,认真对待每一个姿势与细节,为未来健康的自己打下坚实基础。

★争做健康小达人

□小记者 谢语涵

(鲤城区第三实验小学三年级)

讲座结束后,我们分组体验不同项目,我幸运地加入了足弓检测小组。医生阿姨告诉我们,足弓就

像脚底的“小拱桥”,关系着走路、跳跃甚至脊柱健康。

检测时,我们脱去鞋袜,站在专业仪器上静静等待。随着仪器无声扫描,一份详细的足弓报告很快生成。医生阿姨对照报告耐心讲解,指出哪些同学足弓发育良好,哪些同学需要更多关注。

她还特别叮嘱,如果足弓尚未明显形成也不必担心,可以通过几个简单方法锻炼:多踮脚尖、光脚走鹅卵石路,或者使用按摩球,都能帮助足弓健康发育。

这次活动让我收获满满——不仅学到了脊柱与足弓的知识,更明

白了保护身体要从细微处做起。今后我要养成良好的习惯,做个“健康小达人”。(指导老师:邱清莉)

★挺立人生 从“脊”开始

□小记者 林宸翰

(鲤城区第三实验小学五年级)

走进儿童医院,我们开启了一场关于成长的特别探访——关注一个与我们息息相关,却常常被忽视的健康基石:脊柱。当“脊柱侧弯”这个词在朱医生的介绍中浮现,我的内心不由得一颤,原来,这根支撑身体的“柱子”,也需要我们用心去倾听和守护。

原来,脊柱侧弯的成因复杂多样,包括遗传因素、不良姿势、骨骼发育异常、运动不足,以及其他病理因素等。脊柱一旦发生侧弯,常呈“C”或“S”形,所带来的危害不容小视——它可能导致体态异常、腰背疼痛、影响身高发育,甚至损害心肺功能,进而对心理健康产生负面影响。朱医生还告诉我们,可以通过对称性肌肉训练、脊柱伸展运动、侧向伸展与旋转等体育锻炼及日常训练来预防脊柱侧弯、调整恢复脊柱平衡。

脊柱健康无小事,它是支撑我们人生的“顶梁柱”。让我们共同守护脊柱,保持挺直姿态,挺立出健康、自信的人生!(指导老师:檀贞贞)

泉州市新隅小学、泉州中远学校小记者走进古城法庭

法庭奇妙游 变身“宝藏守护官”

近日,泉州市新隅小学、泉州中远学校小记者走进古城法庭,在讲解员颜诗鑫的带领下,开启了一场特别的“寻宝”之旅。在“鲤好知荟·世遗文萃”司法保护展馆中,他们不仅深入了解鲤城区人民法院在知识产权保护与世遗文化司法守护上的实践,更穿上法袍、敲响法槌,亲身体验“小小法官”如何守护这些无价之宝。这趟融合法治与文明的旅程,让小记者们在实践中埋下了一颗种子:今日做宝藏的发现者,明日成为文明的守护人。

■融媒体记者 颜雅珍 文/图

★当一回小法官

□小记者 黎欣怡

(泉州中远学校四年级)

“今天,就让你们来当一回小法官!”老师话音刚落,我心里立刻涌起一阵兴奋与紧张。

我们走进模拟法庭,眼前的一切都和电视里看到的法庭一模一



参观展厅,了解鲤城区拥有的知识产权品牌分布情况。

样:高大的法台、整齐的座椅、正中央高悬的国徽,空气里仿佛都弥漫着肃穆的气息。我轻轻坐下,屏住呼吸。老师笑着问:“谁想坐到法官席上试试?”大家齐刷刷举起手,胳膊伸得笔直,谁也不肯落后。老师目光扫过,点了几个坐得端正的同学——我竟幸运地被选上了!

我穿上黑色法官袍,一步步走向法台中央,端正坐下。我握起面

前那柄小小的法槌,吸了口气,轻轻一敲——“咚!”清脆的响声在寂静中荡开,连我自己都心头一震。老师微笑着点头:“真像一位沉稳的小法官。”那一刻,仿佛有颗蜜糖在我心底化开,甜得让我忍不住扬起嘴角。

回家的路上,夕阳暖暖地照着,我拉着妈妈的手说个不停。微风拂过耳边,仿佛有一颗小小的种子,悄悄落进了我的心田。(指导老师:黄少玲)

★世遗文化的小小守护者

□小记者 林鑫妍

(泉州市新隅小学四年级)

走进“鲤好知荟·世遗文萃”司法保护展馆,我触摸到泉州这座城市的智慧脉络。从老字号的百年商号、创新企业的专利证书,到“七彩刺桐蛇”“十龙九子”等鲜活的文创IP,每一项成果都凝结着创造者的心血。在真假商品对比展柜前,我恍然大悟:保护知识产权,就是守护每一个灵感迸发的瞬间。

转入世遗展区,我们观摩了一楼围墙上的二十二处世界遗产点以及展厅里鲤城区人民法院在文化遗产保护上的一系列典型案例展示,让我看到司法如何为文化遗产筑牢防护网——从制止破坏到跨国协作,法治力量正让古老文明在现代重新焕发生机。

从今天起,我愿成为保护行动的践行者:尊重原创,购买正版;游览古迹时,不刻不损;更要青春之声,讲述每件文物、每个品牌背后的守护故事。