



本报小记者团走进东营爱尔眼科医院学习了爱眼护眼知识,到史口镇第二小学与那里的小学生结交朋友,小记者们都用自己的文字记录下了他们的经历与收获,在字里行间见证他们的所思所想。

### 近视眼

都说眼睛是心灵的“窗户”,但是我的这扇“窗户”却出了点问题,最近看远处的东西会看不清,爸妈说我有可能是近视了。但分不清是真性还是假性近视,必须到专业眼科医院诊治。正好,黄三角早报小记者团组织到东营爱尔眼科医院采访,并体验“小眼科医生”,我可以借这个机会好好咨询我的眼睛问题,学习爱眼知识,就怀着激动的心情报名参加了。

采访当天,我早早赶到集合地点,只见一辆蓝色大巴已经在等着我们,30多个小记者和部分家长一起到了位于西城北二路的爱尔眼科医院。医院好漂亮,“东营爱尔眼科医院”几个大字格外显眼。我们在一名医院阿姨的带领下到二楼,首先填了一张基本信息表格,然后医院的王淇阿姨给我们上了一堂爱眼护眼知识课。

通过听课,我知道了眼睛的内部结构,造成近视、远视或散光的原因等知识。原来我们的眼睛就像一台照相机,把物体反射到底片上,如果眼睛出现问题,那看到的物体就不一样了,怪不得我看东西看不清,原来

是我眼睛的“调节器”出了问题,我得好好听听,如何改正错误的用眼习惯。王医生告诉我们:错误的姿势长时间近距离阅读,长时间接触电子产品,不注重户外活动,过分的糖分摄入,原来这些就是造成我眼睛近视的原因。那我的眼睛近视了还能不能恢复?怎么做才能恢复?我认真地继续听着。王医生告诉我,如果是真性近视了就不能恢复了,只有克服以上不良习惯才能更好预防和科学护眼。

今天的活动真是受益匪浅。我们还当了一回眼科小医生,给同学们检查了眼睛,加深了对眼睛的认识。最后,医院还给我们每位小记者建立了健康档案,当然我的不及格了,医生让我改天再来会诊,针对我的情况提出具体治疗方案。在这里我要提醒其他小朋友,一定要爱护自己的眼睛,改掉不良的习惯,让我们这扇“窗户”永远清澈、明亮。

东营市实验小学 初冠辰  
指导老师 马山青

### 我学会了爱护眼睛

今天我们黄三角早报的小记者到东营爱尔眼科医院上了一堂很有意义的护眼课,并且体验了如何当一名眼科小医生,最后我们还享受到了眼科阿姨的仔细检查。

我们统一乘车来到东营爱尔眼科医院,一位视光部的王淇阿姨给我们讲解了眼的构造:有晶状体、角膜、瞳孔、视网膜……我还了解到正常的视力是相交线在眼睛后方的黄斑中心凹的地方成像,像拍照片时的底片一样;近视的话,相交点在视网膜黄斑中心凹的前面,如果真近视了,就不会恢复,散光根本没有交差点,会引起视网膜脱离,玻璃体液化变形。

如果不好好保护眼睛,还会发生白内障、青光眼、黄

斑出血和黄斑变形,多么可怕呀!当然保护好眼睛也有方法,那就是:1、上学学习要三个一。离桌子一拳,眼睛离书一尺,手握笔尖一寸。2、看书45分钟后要往远处看,让眼睛多歇歇。3、每天坚持户外活动至少两小时。4、少吃甜食,多吃水果和蔬菜。5、眼睛不要长时间盯着手机、电脑,电视看。6、不要躺着看书。

活动的最后,阿姨还给我们做了细致的视力检查,我还眼睛保护的很棒哟!眼睛是心灵的窗户,让我们共同把这扇窗户保护得更亮,更明净吧!

东营市实验小学 崔珂祯  
指导老师 马山青

### 我和伙伴“手拉手”



阳光明媚,正如白居易写的“人间四月芳菲尽,山寺桃花始盛开”。

在通往史口的路上,风景无限,花儿和树一路伴我同行,穿过乡间小路,驶过柏油马路,开过林中小径,到达了史口镇第二小学。进入校门,史口镇第二小学三年级二班的学生们整齐地排成一个方队,有秩序地喊着“欢迎,欢迎”,我难免有些激动,心正如正在坐着过山车。我们排好队,一起合了个影,老师让我们大家交朋友,互相交流一下。接着我们开始了旅行。

第一站,植物大棚。我们从学校出发,老师和家长们在两边,学生在中间,一路上一定少不了的是欢声笑语。虽不是来自同一个地方、同一个小学、同一个环境,但每人都有一颗互帮互助的心。灿烂的阳光穿过初春的枝叶,碎影洒落在小朋友笑盈盈的脸上。进入大棚,满都是清香,芬芳扑鼻,眼前一片明亮。大棚里种着空心菜、西红柿、小油菜等等,数也数不过来。随后我们又参观了徐家民俗博物馆。

我们乘车返回到学校,大家一起共进午餐,与新交的农村小伙伴互换礼物,共同玩耍。通过这次活动,让我学会了很多,也明白了很多。在此,感谢二小的同学、老师、校长对我们这次的热烈欢迎。

胜利八分场小学 刘静壹 指导老师 刘淑慧

### 难忘的“城乡结对”活动

阳春三月的一个周六,我们黄三角早报的小记者团一行去东营区史口第二小学与农村的小朋友举行“城乡少年手牵手,爱心结对共成长”活动。我可是期待了很久呢。

到了东营区史口二小,这里的同学们早已列队等候,欢迎我们的到来。我与东营区史口镇第二小学的朱正峰同学结成对子,我们互相介绍自己,了解对方。朱正峰和我差不多高,一双眼睛很有神,长得很有气。他的爸爸妈妈都出去打工,每天早出晚归,天不亮就出门,晚上回到家就很晚了,有时回不来,所以他跟爷爷奶奶生活在一起。但他从不影响学习。放学后,还经常帮爷爷奶奶做些力所能及的家务活。

我们共同参观了蔬菜大棚,认识了许多蔬菜,还亲自体验了一下用锄头锄地。我们一起去了徐家民俗馆,在这里我认识了许多老式农具,最令我惊叹的是老式织布机,它是完全依靠人力操作的织布机。一路上,我们彼此都更熟了。

回到学校,在学校我们举行了结对仪式,互换礼物,我的心里有一种说不出的紧张和兴奋!接下来我们还一起表演了才艺,有的表演诗朗诵,有的讲故事,有的表演舞蹈,我演奏了萨克斯,有的同学不认识萨克斯,但我能看出他们都很喜欢。

这次活动,让我感受到农村小朋友的淳朴、热情、好客,学到了他们自强不息的精神。让我们城市和农村孩子在学习、生活上相互帮助,相互影响,共同进步,共同成长吧。

东营市晨阳学校 李欣泽 指导老师 孙玉书



### 陈庄镇薄家小学组织参观村史博物馆



为了培养学生热爱祖国、热爱家乡情怀,13日,利津县陈庄镇薄家小学组织全体师生,参观崖西村村史博物馆,进一步了解当地乡村的发展历史。参观过程中,同学们兴趣盎然,很多同学被煤油灯、蓑衣、纺车、织布机等带有历史痕迹的老物件所吸引,不时发出啧啧地感叹声。博物馆外面有水磨、石磨,学生们争先恐后地操作着,感受着劳动人民的智慧。活动的成功举行使同学们对祖国的悠久历史和劳动人民的聪明智慧有了更深的了解。

本报通讯员 崔爱民 党英伟 摄影报道



### 画个春天

4月15日,东营市植物园迎来了一批批春游踏青的市民。东营市实验幼儿园大三班的小朋友就是其中的一个团体。在草坪区,小朋友们用手中的画笔在百米长卷上绘画自己眼中的春天,感受着东营城市发展带来的变化。

本报通讯员 任芳 尚同玲 刘茹 摄影报道

