



爸爸请不要玩手机

市实验小学五年级(3)班 田煜翔



爸爸,您在单位工作很辛苦,一上班就是一整天,还经常值夜班,第二天早上才回家。您每天上班都很辛苦,但是也不能没事就玩手机啊。

长时间玩手机不只对视力有影响,对身体也有很大的害处。世界上有不少人都因为看手机过度而突然死亡,比如,在一次设计课上,一个学生一边用电脑设计物体,一边偷看手机。监控上显示这个学生看着看着突然倒在桌子上,经医院抢救无效死亡。还有一个人因为手机使用时间过长,突然感到脖子刺痛,到医院进行检查,竟然得了很少见的胶状脑瘤。这种胶状细胞会因手机辐射而加速生长,并且极易病变。

如果长时间近距离看手机,眼睛还可能患上白内障。有一女子在国庆节期间,每天从早上七点一直到晚上七点连续十二小时玩游戏后,感到双眼刺痛,经治疗后,左眼失明,右眼近视六百度,这个消息令人惋惜。

睡前玩手机对睡眠不好。人们夜间看手机会使睡眠处于一种浅睡眠状态,并且人体生物钟被打乱,对免疫力也有很大的伤害。还有研究显示,手机辐射会降低人们的注意力。

爸爸,您在床上看手机时,难道不会对一边的弟弟产生影响吗?您吃饭时也看手机,这样会影响肠胃消化功能。您的胃现在已经有反应了,您还是说以前吃太多辣的东西造成的。在您玩游戏时,我给您打电话您都特别不耐烦,总是应付几句就挂了。在您玩手机的时候,不管我怎么叫您您都不答应,您觉得这是在休息,其实脑子在高强度运作,如果长时间不休息会对智力有影响。

爸爸请您别没事就玩手机了!

辅导教师 尚淑丽

一条小河的自述

市实验小学四年级(11)班 刘子豪



我是一条美丽的小河。原来的我有清澈见底的河水,小鱼在这里欢快地跳舞,小虾在这里悠闲地游来游去。我时不时看到有鸭子从身上游过,它们快乐地拍打着翅膀到处玩耍。而我的身体下铺满了形状不同、大小不一的小石子,周围还长着翠绿而茂盛的水草。这是一种很美妙的生活,我很珍惜。

可是现在的我变得面目全非。为了图方便,人们往我的身体里扔破塑料袋、烂铁棍等垃圾。还有工厂在河岸制造排放口,每天晚上都向我的身体里排放污水。多少次,我被这些垃圾熏得透不过气,被这些恶臭的液体灌得想要晕死过去。我醒来时,却发现周围一片死寂,我急忙晃晃小鱼,小鱼死了;摇摇小虾,小虾也不动了;原来碧绿清香的水草也枯萎了;小石头也被污水染得不成样子。看着现在的自己,我难过地流下了泪水。

请大家保护我,不要无情地伤害我。请给小鱼、小虾一个家,让我重新变成原来的我!

辅导教师 王亚红

淡然是一种心境

市一高三年级三级部(15)班 邢世宁

淡然,是个耳熟能详,又无从捉摸的词语。

“采菊东篱下,悠然见南山”是一种淡然的心境;“宠辱不惊,看庭前花开花落;去留无意,望天上云卷云舒”,也是一种淡然的心境。淡然悄无声息地生长于这些文字间。淡然究竟是一种怎样的心境?

“云山苍苍,江水泱泱;先生之风,山高水长”,严子陵是有淡然的心境的。严子陵披裘隐钓济中,光武帝亲自延聘,严子陵矢志不渝,委婉拒绝。严子陵并非看不到其中的飞黄腾达与显赫荣耀,只是他比旁人看透了更多,也看淡了更多。得之坦然,失之淡然,便是如此。

庄子也是有淡然的心境的。庄子的淡然,既可以同权贵如惠子谈笑风生;“子非我,安知我不知鱼之乐?”又不妨淡泊明志,不慕荣华。君子之交淡如水,他是真正拨开地位与财富的浮云,追求人与人之间的心灵,以淡然的心境看待一切,追求心灵的乐土。无怪乎东坡都要赞一句“双庙遗风尚在,漆园傲吏更无”。

淡然是一种心境,豁达、淡泊而不消极,如“孤舟蓑笠翁,独钓寒江雪”般清明、泰然。它能让



你通透繁华的本质,也能让你在门可罗雀时安之若素,在思考中厚积薄发,得到升华。

我曾极度想要追寻这样淡然的心境,去体味生活百态滋味万千中的灵光乍现,将自以为值得奉为圭臬的只言片语娓娓道

来,结果是常常提起笔来却无从下手,写下了又不尽如人意。就像《1984》里的温斯顿,冒着极大风险小心翼翼捧来了认为最配得上这些心事的钢笔,下笔的几句却不过如此,这不禁让人抓耳挠腮,不应该是这样的。

而现在,偷得浮生半日闲,我仿佛得以触碰淡然的边沿,能够以一种极度平和的心态来看往先的种种繁杂。原来淡然并非要坐在有阳光的图书馆,手边放一杯咖啡,也不需踏着荷塘月色冥思苦想。有时候,在操场跑道旁边背一篇课文,就能达到一种淡然的状态。以致日子飞一般过去后,有时打开记忆的枷锁,流光飞逝间仍能清晰感受到那个下午阳光的惬意,平淡而充实,仿佛有许多枯叶蝶在风中摇曳。

淡然是一种不可强求的心境,贵在微妙与难求,只在偶然间茅塞顿开,酿成一段时光的思如泉涌。

淡然是一种心境,是人生旅途一道亮丽的风景。它以独有的空灵点缀出花开花落的声音,沉淀出最透彻的心灵,去感受“碧潭深处无人见,归尽浮云月正高”的佳境。

美丽的草原天路

市实验小学三年级(9)班 郭雨婷



暑假期间,我们全家人一起出去旅游,来到了美丽的草原天路。

草原天路是中国十大最美丽的公路之一,它位于张家口市张北县和崇礼区的交界处。那里风景优美,物产丰富,是个美丽的地方。

草原天路全长132.7公里,犹如一条蛟龙,盘踞于崇山峻岭之巅,蜿蜒曲折、跌宕起伏,绵延百余公里。蓝天与相交,白云与之呼应,行走在天路之上,就像漫步在云端,故而得名“天路”。

走进草原天路的大门,就来到了

一片花的海洋。油菜花、土豆花、向日葵……红的如火,粉的似霞,白的如雪,黄的像金,五彩缤纷,漫山遍野,随风摆动,让人仿佛置身于童话世界。

给我印象最深刻的是风车,一座座高高耸立沿着天路蔓延开来,占满了人们整个视线,白色的风车、蓝天白云,和绿色草原相得益彰,构成天路最经典的风景之一。

马成群结队地在草原上奔跑着,壮观极了。有的马是黑棕相间,有的是纯黑色的,有的是纯白色的。公马头上长有马鬃,高大威猛,母马身材略小一些,但是当地人给我和妈妈推荐的是一匹公马。我和妈妈坐在上面心惊肉跳,生怕这匹马马驹子,把我们甩下来。我们紧紧地拽着缰绳,虽然路途不远,但是把我们吓得浑身冒冷汗,真是太刺激了。

美丽的草原天路正在向人们招手,欢迎全世界的人们到这里参观旅游。

这群“恶魔”叫女生

市油田四小 李海宁



一个男生进去,把我们拉出来,这样就可以好好地给我们“上课”了。

下手狠。提起这件事,我想说三个字:“无语,疼。”那是一个风和日丽的星期四,第四节课同学们都飞奔出去着急站队,我也不例外。但是不知道被什么东西绊住了,我就扶了一下李亦萱,结果她就踢了我。她刚好踢到我的腿上,感觉好疼啊,疼得我掉眼泪。她却站在一边,不知所措地看着我。我说:“大姐,你也太淡定了吧。”结果她被我吓哭了。

“哎,女生太可怕了,所以,想要活命就别惹女生了。”这句话送给所有的男同胞。怎么样?你们不是觉得女生很恐怖?那你就大错特错。女生抢沙包是想和我们一起玩,男生被暴打是因为我们侵犯了她们,我想李亦萱也不是故意的。

我们可爱的女同胞还是有优点的,乐于助人,字体工整,成绩优异。总结一下,她们好起来很温柔,强势起来比谁都恐怖。我希望我们班的女生们选择温柔,抛弃恐怖。

体有课,是每个男生既恐惧又喜欢的课。恐惧是因为如果你带沙包,那么“恶魔”会满操场追你,并且不是一个而是一群,直到把沙包抢走才算罢休;喜欢是因为我们男生可以自由活动,不受约束。

爱打男生,而且她们打起来很疼。不过我们男生想出了一个好办法,那就是女生打我们,我们就去男厕所。可是女生还是有办法,她们找

读《十万个为什么》有感

范县濮城镇军寨小学三年级 付新月



形成的。自从读了《十万个为什么》,我知道了,这是因为下雨前,水珠也比较大。往往一阵雨过后,很快转晴,水珠在空中反射太阳光,所以成了彩虹。

读了《十万个为什么》以后,我还知道雨和雪是怎样形成的。由于太阳照射,使水变成水蒸气升上天空,在空中形成了云,当云积水后就会有雨落下来,这就形成了雨。雪的形成是因为水蒸气在天空遇到冷空气,凝成了一点一点的小冰点,落下来就成为了雪。

看了《十万个为什么》,我还知道了为什么有些石头有毒、什么是三角洲、沙为什么会鸣叫等。《十万个为什么》真是一本百读不厌的科普书!

辅导教师 高美英

妈妈,别走!

市第三小学四年级(2)班 王一硕

妈妈,您很善良,我知道您所做的一切都是为了我好。可是,我真的不能离开您,更不想失去您。

昨天早上,您说要去江苏打工,我几乎崩溃了:“不能去!”嘴上强硬,其实我心里特别害怕。因为接下来几个月,甚至一年,我都可能见不到您了。这是我第一次将如此长时间地离开母亲。接下来一整天,您对

我不管不问,还和爸爸吵架,我只能哭,一直哭。

今天早上,爸爸要带我去爷爷家,您却不去。我一把扔掉作业本,再次哭诉:“不要去江苏!”您说:“不走,等你回来再说。”我泪流满面,第一次对您将信将疑。到了爷爷家,我和小伙伴玩得很开心,暂时忘记了您的事。突然,您打来一个电话,我的心都要跳出来了。幸亏

您只是提醒我,下午到学校练啦啦操。

从学校回到家,我发现家里是黑的,没开灯。我使劲敲门,一直没人开。我哭着在门口睡着了。不知道几点,您回来把我叫醒。那一刻,我心里比吃了蜜还甜。您也很开心,对我说:“不走了,你不同意我就不走了。”笑脸对着笑脸,我们真温暖。

“我来当主编”征集令

“如果你是主编,你会如何办报纸?”《濮阳日报·教育周刊》诚邀你来当主编。

活动对象:各中小学生学习社团、兴趣小组。

活动宗旨:展现丰富多彩的校园生活和当代中小学生学习积极向上的精神风貌、崇高的理想追求、高雅的审美情趣,增强自主创新能力和丰富社会实践活动。

活动形式:活动期间,《濮阳日报·教育周刊》每期提供一个整版的版面,由一个学

生或教师当主编,来策划内容、组织稿件。只要你热爱教育、爱好新闻,只要你才华横溢、信心满满,当主编的梦想立刻就能实现。

版面内容不限,可以是音乐、舞蹈、影视、文学、书法、绘画等作品展示,可以是社团等学生组织的活动风采,可以发表对当前教育教学的看法,可以是对学生、教师的访谈,也可以是其他媒体上的文摘荟萃。

严禁抄袭,禁止发布广告信息。涉及专业知识的,需经《濮阳日报·教育周刊》编

部审核。

报名方式:即日起,报名者请将社团、小组或个人信息(姓名、年龄、学校、联系方式、通信地址)和自己竞选主编的理由、优势、创意等,通过电子邮件的形式发送到pyrbxdjy@163.com。如有疑问,请致电《濮阳日报·教育周刊》编辑部,咨询电话18703933399。

《濮阳日报·教育周刊》编辑部
2017年12月15日

