



扫码关注小记者微信公众号



# 小记者

开心体验 快乐成长

2021年3月 31  
星期三  
辛丑年二月十九

总第 428 期

网址: www.zhld.com 投稿邮箱: zkwxbjz@126.com 热线电话: 13592220007

组版编辑 滕永生

## 小记者亲子挑战“众乐乐”

□记者 王俊祥/文 滕永生/图

本报讯 3月28日上午和下午，共约200名周口报业小记者及其家长分别来到开发区人民广场、沙颍河风景区，参加亲子竞技挑战赛，一时间，“独乐乐”成了“众乐乐”，亲子关系愈加密切。

在一个多小时的挑战赛中，小记者家庭参与了多种竞技项目，一圈到底、不倒森林、“珠”行万里、腾空合照、看图猜成语……一系列趣味十足的闯关游戏赢得了小记者的青睐，他们尽情地奔跑，在温暖的阳光下尽情欢笑……

来自周口金海中学小学部的一名小记者说：“我最喜欢‘一圈到底’游戏，它不但锻炼了身体协调能力，而且还让我明白了坚持到底就是胜利的真正意义。”

一位80后家长说，这样的户外亲子活动太难得了，平时工作忙，陪伴孩子的时间比较少，这样的活动不但增进了家长与孩子的感情，还让孩子通过不断尝试、努力来发现和体验成功的快乐。

一位80后家长说，这样的户外亲子活动太难得了，平时工作忙，陪伴孩子的时间比较少，这样的活动不但增进了家长与孩子的感情，还让孩子通过不断尝试、努力来发现和体验成功的快乐。



腾空合照



看图猜成语



“珠”行万里

### 护眼小妙招 大家一起学

## 300 个小记者家庭聆听爱眼护眼讲座

□记者 王俊祥 通讯员 邓富昌 文/图

本报讯 3月27日，周口爱尔眼科医院的专家来到报业大厦为小记者们上了一堂爱眼护眼专题讲座，让他们了解更多的爱眼护眼知识，预防近视、科学护眼。

3月是春季学期近视防控宣传教育月。围绕“共同呵护好孩子的眼睛，给他们一个光明的未来”这一主题，爱尔眼科医院青少年近视防控专家彭涛主任深入浅出地讲述了近视眼的成因和预防常识，并为小记者传授了一套切实管用的“护眼小妙招”：近距离用眼要牢记“一拳一尺和一寸”（与桌子保持一拳距离、眼与书本保持一尺距离、握笔时手指距笔尖保持一寸距离）；

光线充足利于学习，光线不足时用灯光辅助；户外活动适当，每天要坚持两小时的户外活动；眼保健操要做好。

在互动游戏和有奖问答环节，小记者们在主持人的带动下踊跃举手参与，热情高涨。专家讲解耐心细致、孩子们认真聆听。

“父母的眼睛都很好，孩子平常用眼也很科学，怎么就近视了呢？”……讲座接近尾声时，部分家长围着彭涛咨询预防近视良策。

当日，近300个家庭聆听了上午和下午的两场讲座。另外，每个小记者还收到一份《青少年屈光发育档案》，拿着这份档案到医院可享受一年四次的眼健康公益检查。



趣味互动游戏