



运河区解放路小学小记者站专版

“我恢复了苗条身材”

本报小记者(解放路小学4年级8班) 魏妃君元

嗨!大家好!我是JK紫格格,是魏妃君元同学的小书包。本以为我生来美丽,没想到有一天也会遭遇减肥的烦恼!

那天,我正舒服地享受着阳光带来的温暖,只听一个声音在身边响起,原来是课桌大哥。他对我说:“我说书包小妹,我真的快受不了了,你的体重日益增加,我都快被你撑破了。我好怀念原来的日子啊!”书包小妹,你真该减肥了!”

什么?减肥?这可是我从没想过的事。我低头看看自己:大大的肚子高高鼓起,两边的网兜里被小主人塞满了乱七八糟的东西,就连曾经我引以为傲的粉嫩皮肤如今也变得脏兮兮的……

于是,在我的再三请求下,小主人带我称了体重。真是不称不知道,一称吓一跳,我竟然重5.3斤!天哪!课桌大哥说得没错,这“肥”

确实该减了!

正当我愁眉不展不知怎样开始我的减肥生涯时,广播里传来好消息,“双减”政策在校园里遍地开花,学校领导也注意到了书包过重给学生带来的不良影响,要全面启动“给书包减肥”计划。

当天晚上,小主人郑重地把我放到桌子上,把平时用不到的课外用品都收拾了出来。哈哈,我瞬间就轻了好几斤。随后,小主人又准备了几个整理袋,把平时的课内用品进行精细分类,彩笔、体育用品等也都打算放到书桌里,不再给我增加负担。最后,小主人给我我洗了一个热水澡,真是太舒服了!

现在,我又恢复了原来的苗条身材和美丽外表,我的小主人呢,也能每天轻轻松松背着我上下学了。哈哈,原来减肥如此简单!

校长寄语



“做越来越好的自己”是我们的教育追求,树立“和而不同”的成功理念,倡导“和风细雨”的教育形态,营造“惠风和畅”的人际关系,凝聚“和衷共济”的团队力量,我们将立足当下,着眼未来,实实在在求慢成长,力争做到越来越好;尊重差异,顺应天性,朴朴素素做真教育,成就精彩的自己。

——运河区解放路小学校长 刘瑞梅

星星点灯

我成功了

我跑到一位小同学面前,笑着说:“你好!我是一名晚报小记者。想请你参加我们‘给书包减肥’的调查活动,好吗?”那位小同学可能是因为害羞拒绝了我,我有些失落。

之后,我鼓起勇气又询问了几位小同学,他们都拒绝了,我的情绪更差了。

这时,我的搭档——一位5年级的小哥哥发现我情绪不高,就鼓励我说:“我原来采访的时候也很紧张,生怕自己做不到。可是,我一直努力,坚持下来就越来越好了。加油!你一定行的。”

听了他的话,我又微笑着邀请其他小同学。终于,有一位小同学接受了我的邀请。

我拿起他的书包放在秤上,记录下他书包的重量,然后看了看他书包里有没有不必要的物品……成功了,我高兴极了。

本报小记者(解放路小学4年级6班) 王成月

给书包“体检”

作业减少了,活动的时间增多了……最近,“双减”政策的落实让我们的学习生活发生了很多变化。

但是,我们的书包并没有“减肥”。书包又大又沉,我们背在肩上沉甸甸的,如果书包也能减减重量就好了。

于是,我们进行了采访:书包是否应该带回家?怎样给书包减轻重量?同学们的回答略有不同,但普遍表示书包“太沉了”。

通过采访,我们了解到,导致书包过重的原因有书包自身的重量、每天将水彩笔等一些不常用的物品放在书包里等。

在这场给书包“体检”的活动中,我收获多多。

本报小记者(解放路小学5年级8班) 郭汝雪

一个书包的自述

本报小记者(解放路小学4年级4班) 高瑾熙

大家好,我是一个漂亮的粉色书包,我已经陪伴我的小主人度过了4年的小学生活。

虽然在书包中我的年纪算是比较大的了,但是在小主人的精心呵护下,我的皮肤依然粉嫩,别的书包可羡慕我了。

唯一让我苦恼的是,随着小主人年级的升高,我的身材越来越走样,胖得像个球,有的时候衣服拉链都要拉不上了。而且由于我的体重,小主人的背越来越弯……

但是最近,别的书包告诉我一个好消息,国家出台了一个“双减”政策,给我们书包“减肥”的事儿终于提上了日程!

为了给我们科学减肥,老师和同学们发起一个“给书包减肥,让快乐加分”的活动,他们从

上周开始就忙活起来。

他们先是每天早上上学的时候在校门口给我们“体检”,搜集我们的体重、腰围等数据;然后采访我们的小主人、家长和医生,询问大家有什么好的建议;最后,学校给我们制定了一整套科学减肥方案——用品避繁就简、清除多余物品、书本分类袋装,书包尽量不带回家。

今天是我减肥后的第一天,我终于恢复了原本苗条的身材。早上,小主人背起我去上学,走在路上一蹦一跳的,别提多开心了!看着小主人挺得直直的背,我的心情也很激动;小主人,以后我们齐心协力,我努力保持身材,你努力学习,我们相互陪伴,快乐成长!

书包该“减肥”了

本报小记者(解放路小学5年级1班) 贾林泽

小小的书包,装满了家长对学生的期望。但随着学科的增加,我们书包里装的物品也越来越多,导致书包过重。

据了解,书包太重会影响小学生的身体正常发育,对脊椎也有很大影响。为了学生们的健康,我们学校开展了“给书包减肥”活动,我们这些晚报小记者纷纷行动起来,开始调查、采访。

清晨,头戴“小黄帽”的我们齐聚校门口,开始了采访。采访结束,我们又聚在一起交流,发现20%的同学自己背书包,80%的同学是家长给背书包。有一些家长说,书包太重,不方便孩子走

路……我们的调查结果显示,大部分家长都支持给孩子的书包“减肥”。

此外,我们还采访了自己背书包上下学的学生,发现有的学生因长时间背着过重的书包背都有些弯了……

于是,我们又琢磨着给过重的书包开“减肥处方”:学生的书包重量最好控制在其体重的10%—15%的范围内;小学一二年级学生把书包尽量放在学校里;三四年级的学生尽可能在课后延时完成书面作业,如果有特殊情况,可以拿着作业回家。



采访家长

科学地给书包“减肥”

本报小记者(解放路小学4年级1班) 张鑫磊

有资料显示:书包太重会造成未成年人的身体造成一定伤害。因为我们的身体骨骼发育还不健全,过重的书包会让脊椎因受到压迫而变形,甚至会压迫到神经。看来,给书包“减肥”迫在眉睫!

那怎样科学地给书包“减肥”呢?

首先,我们选择书包的时候,最好从轻便、简约、实用出发。为了博得孩子们的眼球,市场上的书包设计得五花八门,甚至为了显得高大上而增加了书

包本身的分量。

其次,我建议大家准备一张课程表放在文具盒里,去上学之前,将当天上课要用到的书籍、本子分类装进布袋里,而放学的时候根据作业清单,带相应的学习资料回家就可以了。暂时无用的物品,可放在学校或者家里。

再次,我们的文具也不必带太多,够用即可。买文具盒的时候,也要选择简单实用的。

一句话,给书包“减肥”,就是给我们的健康加分。



这个书包好重呀!

本版摄影 聂影