



周末闲暇，小记者桑葚园里采摘忙

□牡丹晚报全媒体记者 赵亚雯



度过了又一周忙碌的网课时间，终于迎来闲暇的周末时间，小记者们于5月17日上午，早早来到位于菏泽开发区陈集镇的天苑桑葚采摘园，孩子们望着院内数不胜数的桑葚树，看着挂在树枝上已经红得发紫的桑葚跃跃欲试，随时准备在采摘园内“大展拳脚”。

采摘开始前，为了让小记者们了解桑葚，工作人员为孩子们讲解了关于桑葚的一些知识。桑葚又名桑椹子、桑椹、桑枣、桑果、乌椹等，桑树的成熟果实，为桑科植物桑树的果穗。桑葚每年4-6月果实成熟时采收，成熟的桑葚果质油润，酸甜适口，以个大、肉厚、色紫红、糖分足者为佳。

桑葚的主要营养成分有水

分、糖分、粗蛋白、粗纤维等，此外，桑葚中还含有人体必需的氨基酸及易于吸收的多糖、维生素、红色素及人体缺乏的钙、铁、锌、硒等矿物质，具有增强免疫力、促进造血细胞的生长、促进新陈代谢等作用，具有丰富的营养价值。

不仅可以摘好吃的桑葚，桑树全身都是宝，从叶、枝、果实、皮都有可用之处。桑树的枝干晒干可制器具，枝条可编箩筐，桑皮可作造纸原料。

听到工作人员的讲解，看着院子里这些挂满果实的桑树，小记者们连连感叹桑树的“其貌不扬”。讲解结束后，孩子们迫不及待地跑进桑树林，看到成熟的桑葚，便伸出“魔爪”将其摘下，放入随身携带的袋子中，然后继

续物色下一个“目标”。

虽然天气炎热，但是小记者们顾不上汗流浃背的难受劲儿，不停地在桑树林中来回穿梭。一番忙碌下来，桑葚没有摘多少，嘴巴却被桑葚染得黑乎乎的，手上、衣服上全是被桑葚染的紫红色，家长们看着花猫似的孩子，简直是哭笑不得。

采摘结束后，很多孩子都表示，这次活动让自己受益匪浅，不仅知道了桑葚是怎么长的，通过工作人员的讲解，还了解到桑树居然有这么多用途。“我今天收获到了很多新的知识，回去就要写一篇日记，把今天的经历都写下来。”菏泽开发区丹阳路小学的小记者丁乙可高兴地说道。

市第一实验小学

“红领巾广播站”倡导“珍惜生命，预防溺水”

本报讯（牡丹晚报全媒体记者 亚伟）牡丹晚报全媒体记者昨日从菏泽市第一实验小学获悉，针对夏季来临，近一阶段各地不断出现溺水事故的噩耗，菏泽市第一实验小学“红领巾广播站”积极倡导“珍惜生命，预防溺水”，要求全体学生“七不准”。

据了解，5月3日，广西壮族自治区全州县堂兄妹3人在一水库溺亡，最大的12岁，最小的才5岁；湖北省十堰市郧阳区3名十来岁的男童结伴外出游泳，1人溺水；5月5日，河南郑州中牟县狼城岗镇，3名小学生在黄河不幸

溺水身亡，平均年龄12岁。

菏泽市第一实验小学“红领巾广播站”要求，要防止溺水事故的发生，必须做到“七不准”：不准私自下水游泳；不擅自与同学结伴游泳；不在无家长或监护人带领的情况下游泳；不到无安全设施、无救援人员的水域游泳；不到不熟悉的水域游泳；不到水边玩耍嬉戏；不盲目下水施救，而要采取大声呼救或报警等措施。

其次，如果有家长带领游泳时要注意几点：游泳前一定要做好暖身运动；游泳前应考虑身体状况，太饱、太饿或过

度疲劳，不要游泳；游泳前先在身上泼一些水，然后再跳入水中；腹部疼痛时，应立即上岸，最好喝一些热的饮料或热汤，以保持身体温暖。

最后，在游泳时万一遇上意外事件，不要慌张，应保持镇静，积极自救：对于手指抽筋者，应将手握拳，然后用力张开，迅速反复多做几次，直到抽筋消除为止；若是腿部抽筋，先吸一口气仰浮水上，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾，并用力向身体方向拉，同时用同侧的手掌压在抽筋肢体的膝盖上，让抽筋腿伸直。

小记者优秀作文选登

写给妈妈的一封信

亲爱的妈妈：

您好！

平日淘气的我总是不听您的话，惹您生气。今天是母亲节，是您的节日，我一定听您的话，帮您做一些小家务，给您捶捶背，倒杯茶……您瞧！今天的天空多么晴朗，万里无云，好像在和我一起为您庆祝节日呢！

妈妈的唠叨，像天气预报又旧又新，提前向你发警告；妈妈的唠叨，像温泉直冒咕噜咕噜，没完没了。我深深地祝妈妈节日快乐！

我好比一只小鸟，每根羽毛上都带着您的深情抚爱，让我在天地间自由飞翔，您的臂膀好比大树，永远是我温暖的家。

有一种爱，一生一世不求回报，那就是母爱；有一个人，一生一世值得我爱，那就是母亲。今天是母亲节，祝我亲爱的妈妈一生幸福安康！

她不是云彩，因为她不会随风而散；她不是浪花，因为她不会随波逐流。她是爱——母亲的爱。

您是一片宽阔的海，为儿女献出真爱；您是一堵墙，为儿女遮风挡寒；您是一棵参天大树，为儿女遮阴乘凉。

您常说子女的幸福快乐就是最好的礼物，今天我把所有的幸福快乐送给您！祝您身体健康，笑口常开！

我从未做过贼，却想偷个幸福给您；我从未坑过人，却想骗个快乐给您；我从没赖过谁，却想抢个平安给您！

看着母亲一丝一丝的白发，一条一条逐日渐深的皱纹，多年含辛茹苦哺育我成人的母亲，孩子心中有无尽的感激，千言万语汇成一句话：妈妈，我爱您！

您的女儿：牡丹区东苑小学五年级三班 袁思凡

5月10日

做最好的自己

菏泽市第二实验小学三年级六班

陈新一

一场新冠肺炎疫情席卷华夏大地，在这场没有硝烟的阻击战中，为了赢得战争的胜利，涌现出无数的英雄，菏泽医专附属医院妇产科护士长李华就是其中一位。

2020年4月25日，菏泽报业记者对李华护士长进行了专访，我看后对李阿姨的不惧困难、“疫”往无前、大爱无疆、救死扶伤的奉献精神深深打动，对她高度自律、时时心怀感恩所折服，内心的崇敬之情油然而生。我要像李华阿姨学习，以李华阿姨为榜样，做一个敬畏生命、心怀感恩、高度自律的人，我要从现在做起，从生活中的点点滴滴做起，努力做最好的自己。

李阿姨告诉我们，自律是指遵循法律并以此为基础进行的自我约束，就是学会约束自己，变被动为主动。

我要时刻铭记自己是一名小学生，自觉遵守小学生日常行为规范。在家学习时，一是要独立，独立思考、独立完成作业；二是要自觉，

自觉做好自己该做的事情，包括做好预习复习、上课专心听讲和按时完成作业。养成自觉主动的学习习惯，这样学习效果才能事半功倍。

李阿姨还告诉我们，感恩是我们社会现在很提倡的一种美德。每个人都要学会感恩，我要心怀感恩，珍惜眼前。我要感谢我的老师，老师们为了给我们上好一节课而兢兢业业，为了给我们讲解一道题而想方设法。只有我们可亲可敬的老师，才像父母一样，关心着我们的成长，高兴着我们的进步；我要感谢我的父母，父母含辛茹苦养育我长大，包容我的一切，给我勇气和力量，我作为家里的男子汉，也是未来家里的顶梁柱，更承担着将来赡养父母的责任。我一定要努力学好本领，才不会辜负老师和父母的期望。

我坚信“天生我材必有用”，通过不懈奋斗，就可以成为最好的自己，总有一天会创造属于我的辉煌。

指导老师：杨秀莲