

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、桑蔗、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浹背的难受劲儿,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种用途。“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。

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,像温泉直冒咕嘟咕嘟,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

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:游泳前一定要做好热身运动;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。