

麦迪格 MADEE SUPER STAR  
明日之星 作文选

麦迪格塑型组合·非手术7天摘掉近视镜

免费体验即赠价值168元“智能视力防护仪”

报名电话  
2171788

# 孩子的眼镜需要换了吗?公益活动免费送!

## 齐鲁晚报举办保护青少年视力公益活动

本报4月7日讯 新的学期已经开始,各个中小学的同学们又开始了新的学习历程。开学不久很多学生家长却发现孩子的眼镜已经不合适了,近视度数在寒假里又涨了,眼镜和孩子眼睛的近视度数已经不匹配了。来自全国三甲眼科医院和眼镜店的统计数据显示,每年寒假之后,青少年就诊和配镜的数量会猛增,增

加幅度要平时高出近40%。据眼科专家介绍,青少年的近视度数平均每年增长50—100度,当眼镜度数和眼睛近视度数不匹配时对孩子的眼睛损伤很大,所以家长们应该经常关心孩子的近视发展状况,选择合适的眼镜。

为了让更多的青少年摆脱近视的烦恼,齐鲁晚报特别发起“保护视力模范班级”大型公益

活动,本报和麦迪格近视矫正中心合作,免费提供100个名额为近视的青少年进行眼检并赠送“爱眼礼包”,包括爱眼资料、眼部护理品,还可以免费配一副近视眼镜。参加者可以免费享受以下服务:可进行九项专业眼部检查,通过检查可以详细地了解孩子目前的近视状况,并可现场体验麦迪格近视矫正技术,一小时

近视程度就有大的缓解,可以下降100度。检查体验后可验配专为近视青少年设计的“学生近视防护镜”一副,配戴该眼镜可以减轻学生的视觉疲劳,延缓近视加深,同时该眼镜还有防电脑辐射,防紫外线的作用,可以有效地保护学生的眼健康。

本活动是关爱青少年的公益活动,不收取任何形式的费

用,但第一批名额有限,以中小学班级为单位报名参加,爱眼礼包可以用于奖励已经近视的三好学生、优秀班干部、学雷锋积极分子等等,希望通过本活动能够带动更多的青少年关爱眼睛保护视力。家里有近视孩子的广大读者朋友也可以单独报名参加本活动。

预约报名热线:2171788

## 雪宫中学组织校本培训活动

为提高教师综合素养,提升学校教学质量。临淄雪宫中学组织全体教师进行了主题为《聚焦新基础教育》校本培训活动。

课上,许之学校长做了“扎实开展新基础教育实验,打造高效课堂”的报告。报告指出:我们准备从新基础教育

实验的课堂教学七条和班级建设七条入手,结合我校实际,有计划、有步骤,分阶段开展课堂教学改革。通过课改,提高老师的课堂效益,减轻学生的课业负担。雪宫中学的教学目标是轻负担、好成绩、高质量。在知识的掌握上要求学生做到:会、懂、对、快、好。作业

布置做到“三分”、“三适”。三分指的是分层、分类、分质;三适指的是适中、适合、适量,多布置一些趣味性、实践性、探究性的作业。满足每个孩子学习和健康成长的需要。作业减负不减质,减负后增效。作业处理要求老师做到,有发必收,有收必看,有看必批,有批必改,有

改必评。老师要精选试题,力争做到做一题、懂一片、会一类。

雪宫中学充分挖掘身边教学案例,通过轮流主讲,组织教师讨论、交流,促使校本培训丰富有趣而不单调枯燥。目前,该校领导带头,教师主动参与,已形成了校本培训学习的良好局面。

## 雪宫中学 两名教师

### 喜获部级优课

近日,教育部中央电化教育馆下发了《关于公布2014年度“一师一优课、一课一名师”活动部级“优课”名单的通知》(教电馆[2016] 25号),临淄雪宫中学蒋英花老师的《难忘九一八》和王静老师的《因式分解》的录课喜获部级优课称号,另有4人入选省级优课,12人入选市级优课。

近年来,雪宫中学把教育信息化作为重要抓手,在促进信息技术与课堂教学融合创新,推动信息化教学常态化应用方面,逐步摸索出了自己的教学经验,抓出了成效,培养出了一批精通信息技术的年轻教师,为开好信息化课堂奠定了基础。



耕耘心田,播种希望,成就明日之星。齐鲁晚报《今日淄博》与麦迪格联合推出《明日之星作文选》栏目,每周五与大家见面。刊发淄博市中小学生优秀作文。小作者们以稚嫩的笔,书写着自己成长中的欢乐与烦恼。望读者们在品读他们纯真的表白中,分享他们获奖的快乐,同时为全市中小學生提供一个写作交流的平台。欢迎全市爱好写作的中小學生踊跃投稿,投稿邮箱为qlwb-zb-fwh@163.com。

## 食盐与健康

张店区祥瑞园小学 四年级三班 刘芊彤 指导教师:赵红清

我常听爷爷讲:早起开门七件事,柴米油盐酱醋茶。这说明盐是我们的必需品。宋朝大文学家苏轼有诗云:“岂是闻韶解忘味,尔来三月食无盐”。吃饭时菜里如果不放点盐,即使山珍海味也如同嚼蜡。

食盐可以调节人体内水分的均衡分布,增强神经肌肉兴奋性,维持体内酸碱平衡和血压正常,保证体液的正常循环,参与胃酸形成,促使消化液的分泌,增进食欲。人不吃盐或吃盐过少,会发生食欲不振、四肢无力、晕眩、视力模糊等症状。古时候,荷兰、瑞典等国对于犯人,就规定在一个时期内不准吃盐,以作为惩罚。

不吃或吃盐过少对人体有害。其实,多吃盐同样对人体有

害无益。科学家们研究的结果表明:盐能使人体“水化”,可引起高血压。据调查,世界上平均每天吃盐25克的地方,患高血压的人就多;每天吃盐只有5至15克的地方,患高血压的人相对就少;而每天吃盐量低于5克的地方,几乎没有患高血压的。目前我国城乡居民每人每天平均吃盐12克,是世界卫生组织建议值的2.4倍。为了预防高血压等危害严重的慢性病,我们必须倡导清淡少盐膳食。

所以,我要呼吁:我们大家都应该逐步改变口味过咸、过重的习惯,少吃盐,当然也不要不吃盐,只有一天不超过6克,身体才会健康。

同学们,为了我们的健康,就让我们恰当地吃盐吧!

## 山东省青少年经典诵读电视大赛观后感

张店区祥瑞园小学 四年级十班 翟天硕 指导教师:朱红艳

寒假里,我在家里观看了山东省青少年经典诵读电视大赛,学到了许多关于“上、下”、“江、湖”、“舟或船”的诗词,其中有一些我学过、背过的诗词,我也能回答上来,比如“孤舟蓑笠翁,独钓寒江雪”、“天门中断楚江开,碧水东流至此回”、“欲把西湖比西子,淡妆浓抹总相宜”等等,但是和参赛选手出口成章的能力相比,我还有很大的差距,需要继续背诵更多的诗词。

在“对对碰”选择分数答题的环节,出了一个“会当凌绝顶,一览众山小”写的是哪座山的题目,我抢先打出来是

泰山,爸爸说我真棒!我说在爬泰山的时候,曾在泰山顶上看到过“一览众山小”的石碑,我发现旅游的过程中也能学到许多知识。自己答对了其中的题目感到很自豪,当然还应该继续努力。

在传统美德的诚信环节,我懂得了考试给别人看题一定要分主次,正规考试不要给对方看。在平时的考试中我不会让别人看我的试卷,我会在考试结束后给他们讲解不会的题。

我觉得这次的收获特别大,学到的经典要在生活中更好的应用。

## 春·万物皆美

张店区凯瑞小学五年级六班

王靖涵 指导教师:宋振兰

春姑娘走了,夏妹妹蹦蹦跳跳地来了,但,每忆起春,就会让我沉思良久。

春姑娘在时,一片片五彩缤纷的花儿绽放在那天边的草丛中,迎春花伸出了黄色的小脑袋,那一根根树枝犹如她们长长的手臂,一阵春风拂面而来,迎春花摇着她们那长长的手臂,说:“看我漂亮吗?”一只只鸟儿停在电线上,就像是一曲谱子,正为大地演奏一首春天的赞歌。地上的小草也不甘落后地使劲钻出小脑袋,好像要看看外面的世界。柳树姐姐也甩着她那一头长辫,仿佛在说:“看,这是春姑娘送给我的,你们有吗?”

春姑娘,感谢您,给予了我们这一切,有你在,万物皆美。

## 书中访友

张店区绿杉园小学 四年级五班 迟梦然 指导教师:房丽

清晨,我一走进书房,就与满屋淡淡的书香撞了个满怀。

书房里的朋友们正在等着我去一一的翻阅,慢慢的品读。我与《公主的故事》里美丽善良的公主们一起赤脚走在开满鲜花的草地上,欢快的唱歌跳舞;《最后的霸王》里的冈日森格,它的忠诚和英勇无畏的精神深深的打动了我,我忍不住轻轻的抚摸着它的头,温柔的对它说:“你是好样的”!《仙女蜜儿》里的孟小乔悄悄地告诉我:“答应别人的事一定要做到,不能食言,要做一个诚实守信的好孩子”。每本书都有一个动人的故事,每个故事都能给我收获,每个故事里的主人公都是我最贴心的朋友。

我记得一个名人说过这样的一句话:“当我们第一遍读一本好书时,我们仿佛找到了一个好朋友,当我们再次读这本书的时候,仿佛又与老朋友重逢”,所以,我无论是课间、还是假期,只要一有时间,就会捧起书,去拜访我的那些老朋友,和书本里的主人公一起去分享生活中的开心与烦恼。

每天遨游书海,沉醉在知识的海洋,时常忘记了时间,忘记了自已,书本里的故事有的令我感动,有的令我鼓舞,还有的让我茅塞顿开,分清了善恶美丑,更使我懂得了生命存在的意义和价值,畅游书海孜孜不倦,将是我永远的追求。

我爱我的这些朋友!

## 我爱绿杉

张店区绿杉园小学 四年级8班 向致贤 指导教师:齐志东

“在那绿杉环绕的地方,鲜花朵朵,绿树成行。”歌儿唱的就是我的学校——美丽的绿杉园小学。

一走进校园,首先映入眼帘的是一个五颜六色的大花坛。花坛里红的,绿的,紫的,各色的花齐聚一堂,点缀着我们美丽的校园。现代化的办公楼,实验楼,教学楼矗立在校园中央。每当天气晴朗时,蓝天,白云,黄墙,红瓦,相互掩映,构成了一幅美不胜收的画面。

顺着楼梯来到教室,只见教室里干净整洁,窗明几净,一尘不染。每个教室都设有书柜,书包橱,白板等设施,一应俱全。扶着栏杆向操场望去,四周栽满了高大挺拔的树木,

绿草如茵,鲜花盛开。绿色的足球场与红色的跑道,相互映衬,让人一看就产生想运动的冲动。

漫步校园,路边满是挺拔的树木。春天,花园里鲜花盛开,争芳斗艳,桃花、梨花、月季花都骄傲地把花顶在枝头,香气四溢;夏天,这里枝繁叶茂,参天大树遮挡住了毒辣的阳光,给人带来凉爽;秋天,柿子、苹果、石榴都熟了,在枝头你挤我碰,好像争着让人们去摘呢!冬天,数九严寒,但高杆女贞、冬青、竹子等依然翠绿挺拔。绿杉校园,永远充满着绿色和希望!

绿杉,是我成长的摇篮,是我学习的乐园,是我梦开始的地方。美丽的绿杉,我爱你!

## “痴”人说梦

张店八中 初一年级一班 赵祖豪

指导教师:李学敏

很小的时候,妈妈告诉我,树的梦想是长高,才有了古树参天;星星的梦想是闪亮,才有了繁星满空;花的梦想是绽放,才有了姹紫嫣红。

梦想,是理想和希望。无论是动物或是植物,还是世间万物,只要受到它的驱使,就会激发出无穷的动力。而你没有了理想,人生就如黑夜一般黯然无光,反之,你的人生,你的世界都将绚丽多彩。我的梦想是当一名经济学教授,专门研究税务,我将为国家制定一套合理的税收政策,既能满足国家经济发展需要,也能让人民生活不受太大影响。