



国防教育进校园 同心共筑强国梦

本周,小记者“国防教育进校园”公益活动重磅来袭

本报讯(记者 梁琼 文/图)“太厉害,太有趣了,我长大以后也要当特种兵……”近日,小记者“国防教育进校园”公益活动走进市新东街小学、市古槐街小学、魏都区实验学校,为近3000名小记者上了一堂生动的国防教育课。通过集军事训练、国防教育于一体的活动,小记者了解了基本的国防知识和军事技能,激发了爱军习武、立志报国的热情。

国无防不立,民无防不安,学校的国防教育是全民国防教育的基础,更是实施素质教育的重要内容。通过这堂国防教育课,小记者们学习并体验了四零火箭炮的操作方法,95式自动步枪的操作方法,60式迫击炮的操作方法及67式木柄手榴弹的操作方法。

初冬时节,天气寒冷,但小记者们情绪高昂、意气风发、毫不畏惧,仔细聆听教官进行国防教育知识宣讲,并学习了枪械的使用方法。小记者们认真地训练着,不叫苦,也不喊累。一些小记者认真训练,很快就掌握了动作要领,赢得了教官的夸奖。

教官手把手教授枪支的使用方法,



模拟射击。

法,小记者们近距离接触枪支,了解武器模型,并体验射击,了解武器的发展史,更认识到了我国国防力量的日新月异。

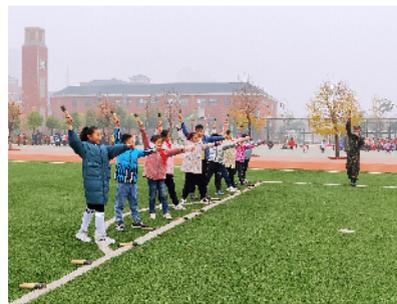
市新东街小学小记者负责人表示,要以这次国防教育为契机,传承红色基因,培育新时代的接班人。

据悉,下一步,小记者“国防教育

进校园”公益活动将陆续“开进”各个学校,利用内容鲜活、形式多样的“体验”教育,向小记者们普及国防知识,增强其国防意识,培养其国防精神。从小抓起,是增强小学生民族凝聚力、加强孩子们爱国主义教育的重要途径,同时在全社会营造崇军尚武、爱国强军的浓厚氛围。



认真学习。



投掷练习。



关注小记者微信,了解小记者动态,参与更多精彩活动



游黄帝故里 看千古传奇

11月29日,禹州市鸿畅镇二中、禹州市鸿畅镇朱屯小学小记者走进黄帝千古情景区,领略传承千年的中国文化。一部河南史,半部中国史。《黄帝千古情》演出以民族长诗的形式全景再现了人文始祖轩辕黄帝的传奇人生和中华民族传承不息的黄帝精神。这次研学之旅让小记者们了解了黄河故事,弘扬了中原文化、黄河文化。
姚鹏 摄

恢复视力小妙招儿

远方凝视

找一处宽广、绿色草木的地方,两眼睁开平视,不要眯眼、眨眼,排除杂念,集中精力,全神贯注地凝视25秒,辨认草叶或树叶的轮廓,接着把左手掌略高于眼睛前方30厘米处,逐一从头到尾看清掌纹大约5秒,看完掌纹后凝视远方的草地或树叶25秒,再看掌纹。10分钟反复20次,一天做三次,视力若下降

得厉害,要增加训练次数。

晶体操

转眼,双手托腮,让眼球的按上下左右的顺序转动10次,再逆时针、顺时针各转动10次,找3米外的景物。

同样,举起自己的左手距眼睛略高处伸直,看清手掌手纹后再看清远物,尽量快速地在二者间移动目光往返20次。

掩护吸引凝神法

选空气清新或坐或立,全身放松,两目平视前方,徐徐将气吸足,眼睛随之增大,稍停片刻,将气徐徐呼出,眼睛随之慢慢微闭,连续做9次。这些方法可有效恢复视力。

视立美视力健康管理机构专注于3岁至18岁青少年近视、弱视防控13年。

目前,该机构在全国有400余家分支机构,为青少年提供建档、验光、视功能训练,矫正近视、远视、散

光、斜视、弱视康复等服务。视立美品牌先后荣获2012年度著名商标称号、2016年中国产品创新大奖、2017年主持人金龟子公益代言品牌、中国质量万里行315重点推广品牌等诸多殊荣。

许昌店地址:清虚街与府前街交叉口东北角二楼。0374-2789567、13027676700。

禹州店地址:大禹像向东200米路南视立美。0374-2789967、18838466678。

护眼微课堂
视立美