



“40火箭筒”发射体验。



“迫击炮”发射体验。

## 许昌市第六中学 相约魅力联赛 共赏足球精彩



获奖代表合影留念。

本报讯 (记者 梁琼文/图) 为提高校园足球运动水平,推动学校足球运动的发展,促进学生健康成长,近日,许昌市第六中学开展了以“魅力足球,踢出精彩”为主题的“校长杯”校园足球联赛。

在前期准备阶段,该校体育老师详细讲解了足球运动中容易出现的安全隐患,以及比赛过程中的注意事项,避免赛事中出现安全问题;体育组教师们精心策划、积极准备,详细制定了足球联赛规程、竞赛委员会、仲裁委员会、裁判员名单等赛程相关安排,确保赛事顺利展开。

各班学生积极组队,踊跃参加,各班主任也转换角色,既担任“教练”指导比赛,又组织班级“啦啦队”为比赛加油助威。

赛场上,各组队员更是积极拼搏,不断进取,赛出了风格,赛出了水平。各参赛队始终保持着精诚团结、顽强拼搏的状态,充分展现了该校全面发展、积极向上、锐意进取的精神风貌。经过激烈的比赛,最终,七(7)班获得七年级组第一名,八(3)班获八年级组第一名。

据了解,自该校被评为“全国青少年校园足球特色学校”以来,始终把校园足球活动作为学校体育教育的重要组成部分。“校长杯”校园足球班级联赛,扩大了学生足球运动参与面,提高了学校足球运动水平,不仅丰富了校园文化生活,发现和培养了足球人才,还增强了班级凝聚力,促进了各班级间的交流,逐渐成为市第六中学的特色教育名片。

# “手榴弹”你能投多远?

### 近日,许昌小记者国防教育进校园活动惠及多所学校

本报讯 (记者 梁琼文/图) “来,咱俩比一比,看谁投得更远。”在许昌新区实验学校许昌小记者国防教育进校园活动现场,几名小记者兴致勃勃地发起了投“手榴弹”比赛。

他们奋力一扔,最远的投掷距离大约10米。据了解,目前,部队对士兵的要求是投掷手榴弹达几十米合格成绩才能进入炮兵营。负责此次活动的总教官周杰说:“我们使用的是木质手榴弹模型,没有真正的手榴弹重。孩子们的臂力、体力相对真正的战士来说有巨大的差距。对于小学生来说,10米已经是不错的成绩。”

投掷“手榴弹”只是国防教育活动中的一环。12月24日至29日,许昌小记者国防教育进校园活动走进建安区永宁街小学、新区实验学校、长葛市南席镇汶水双语小学、长葛市第五中学、长葛市南席镇第一小学、禹州市韩城中心学校、禹州市钧台东街小学、禹州市韩城中心学校、禹州市夏都学校分校、襄城县城关镇中心路中心小学、襄城县实验小学、襄城县一高初中部、襄城县城关镇南大街回民中心小学等,为6000余名小记者带来了一场场精彩的国防教育课。通过国防教育活动,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。

在活动中,小记者们学习并体验了“40火箭筒”的操作方法,95式“自动



投掷“手榴弹”。



讲解枪械相关知识。

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。教官手把手教授枪支使用方法,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。

## 一群“蓝精灵” 来到科技馆

科技引领强国梦,争当学习小先锋。近日,许昌实验中学七年级小记者身着蓝色校服,来到市科技馆,学习科普知识,体验科技魅力,开启了神奇的科技探索之旅。在科技馆各个展区,大家探索的热情高涨,对展品互动体验产生了浓厚的兴趣,深深地体会到了科学技术带给人类的益处,在寓教于乐中提升了对科学的认知。

记者 梁琼 摄



关注小记者微信,  
了解小记者动态,  
参与更多精彩活动

## “小虫飞飞”护眼法

爱眼护眼  
视立美  
护眼微课堂

小朋友们,你们知道吗?在游戏里中也能爱眼、护眼,帮助大家放松和休息眼睛。

玩法:闭上眼睛,想象一只可爱的小虫在房间飞来飞去。可以是一只蜜蜂、一只蝴蝶,或者其他自己喜欢的东西。小虫喜欢表演空中杂技,它能在空中轻松地绕圈和翻筋

斗。它表演的时候,我们的眼睛也要跟着它转。

注意:可以先用一个真的东西来演示,比如说一架纸飞机,当孩子知道是怎么回事的时候,再让他去想象。这个游戏可以让眼睛得到很好的放松和休息。

这个方法还能造就孩子炯炯有

神的眼睛。

梅兰芳老先生就曾经通过观察飞翔的鸽子来练眼神。

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年主持人金电子公益代言品牌、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。