

如花青春
用心呵护

市新东街学校(中学部)
开展心理健康主题讲座

本报讯（赵梦丽）为了引导初中女生正确对待青春期生理、心理变化和学会自我保护,有效避免青春期种种负面心理、生理困惑对学习生活的造成影响,使她们快乐、平稳地度过青春期,3月8日,市新东街学校(中学部)针对该校女生开展了以“花季雨季”为主题的心理健康讲座。

此次讲座由该校心理健康教师韩慧丽主持。讲座中,韩慧丽为女生们详细地讲解了“青春期”的特点,帮助大家更好地了解自己,认识自己。她表示,“青春期”是学生的生理、心理都走向全面成熟的时期,学生的身体外形发生剧烈变化,体内机能迅速健全,性器官和性机能发育成熟。

通过此次讲座,该校女生懂得了如何保护自己、珍惜青春、热爱生活,快乐地行走在青春的道路。

聆听先进事迹
感受榜样力量

襄城县麦岭镇两所学校
举行全国劳模王代涛
先进事迹报告会

本报讯（孙亚旭）3月5日,全国劳动模范王代涛先进事迹报告会分别在襄城县麦岭镇初级中学和襄城县麦岭镇岗西中心小学举行。

报告会上,王代涛用他朴实而又亲切的乡音,分享了自己从少年、青年再到今天的成长历程和奋斗经过。作为一名襄城县麦岭镇岗西中心小学走出来的毕业生,王代涛对母校、对家乡怀有深厚的感情,一直关心、关注着家乡教育事业的发展。他勉励同学们要抓紧宝贵的少年时光刻苦学习。王代涛的事迹,深深感染了在场的师生,赢得了阵阵掌声。

报告结束后,王代涛还向两所学校分别捐赠了学习物品。两所学校的校长分别向王代涛赠送了“爱心助学情深,美德响彻襄城”的锦旗。

报告会上,麦岭镇副镇长刘晓红对王代涛情系桑梓、尊师助教的善举表示感谢,希望该镇教育工作者以王代涛同志为榜样,弘扬热爱教育事业、无私奉献的精神,甘当人梯、不断创新,助推麦岭镇教育质量再上新台阶,勉励学生们心怀大志、勤奋学习,以先进为榜样,努力成长为建设新时代中国特色社会主义的合格接班人。

襄城县城关镇南大街回民小学小记者走进襄城县图书馆

畅游书海 寻找“诗和远方”



整齐列队,走进襄城县图书馆。



参观特色文化区,了解襄城历史。



感受阅读的乐趣。

本报讯（记者 任佳琼 文/图）“哇！图书馆好大、好漂亮啊！”“看,这里还有朗读亭!”“这里的绘本可真多,我想天天来这里看书!”3月7日,襄城县图书馆迎来了一群身穿校服、佩戴红领巾的小记者,他们畅游书海,感受书香,寻找心目中的诗和远方。

为丰富小记者的课外生活,培养他们爱读书、读好书的良好习惯,许昌日报社组织襄城县城关镇南大街回民小学小记者走进襄城县图书馆,学习、了解现代化书籍借阅系统。

“襄城县图书馆总藏书量 25.2 万册。馆内设有少年儿童阅览区、无障碍阅览区等特色服务窗口。图书馆还有朗读亭、小剧场、亲子活动室等特色设施和场所,让大家更好地体验阅读的快乐。”襄城县图书馆馆长王淑珂热情接待了小记者,为大家进行了详细、耐心的讲解。在图书馆的特色文化展区,小记者们大开眼界,见到了不少时间久远的珍贵藏书,了解了古代文人保存书籍的方法,还参观了用来藏书的价格不菲的香樟木书柜。

最后,小记者们来到儿童阅读区,挑选自己喜欢的图书。“这里太有意思了,与想象中那种枯燥的图书馆完全不同,我以后会经常来读书。”该校三(5)班的小记者李雨霖告诉记者。

“这次活动让小记者们感受到了图书馆丰富的馆藏资源、先进的服务设施、优雅的阅读环境,不仅开阔了眼界,增长了知识,还激发了他们的阅读热情,有助于他们养成良好的阅读习惯。”襄城县城关镇南大街回民小学小记者工作负责人柳水渠说。



弘扬志愿精神
展示青春风采

为了使学生体验“雷锋精神”的可贵,感受学雷锋、做好事的快乐,近日,襄城县实验小学开展了“弘扬志愿精神 共展青春风采”系列活动:做小小志愿者,美化家乡环境;讲雷锋故事,做主题手抄报,开展主题班会,唱响雷锋歌曲……让学生在丰富多彩的活动中受到洗礼,增强奉献爱心、关爱他人的意识。

丁琼 摄

蒙牛 未来星

学生奶

健康微课堂

1. 为什么不建议学生将学生奶带回家?
一般情况下,学校老师给学生发的奶都是经过加热的,建议学生立即饮用。
如果将学生奶二次加热,尤其是用水加热,奶包被泡后,可能会出现不明显的鼓包、漏气现象,甚至变质。建议学生刚开始喝奶的时候要

饮奶小知识

小口品尝,如果有异常口感,第一时间吐掉,找老师更换。毕竟牛奶在运输、装卸、搬运、分发的过程中,都有可能因为各种原因出现不明显的挤压破损,从而引起变质。

2、学生在家已经喝了牛奶,为什么在学校还要饮用“学生奶”?
我国在校中小学生普遍存在着早餐吃不好、营养结构不均衡、挑

食、缺钙、贫血等现象,大部分学生在第二节课后,都容易产生疲劳及饥饿感,常常会出现注意力不集中、学习效率低的现象,此时喝一盒学生饮用奶,能适时补充所需营养,提高孩子上课注意力和反应速度,保持良好的学习状态。同时学校集中饮奶的氛围,能有效培养学生良好的饮奶意识和健康习惯,这也是国家为什么在学校推广“学生饮用奶计划”的一个重要原因。

蒙牛学生奶许昌推广服务中心
地址:许昌市魏都区延安路北段与北环路交叉口向南 400 米路东。