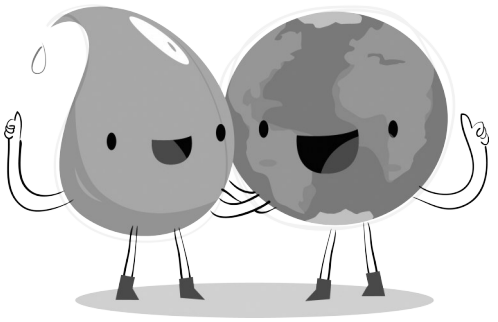
我爱我的家

大手拉小手 一起来节水

水是生命之源，有了它，我们的生活才如此生机盎然。3月22日是“世界水日”，学校组织了各类节水宣传教育活动，号召同学们行动起来节约用水、共同爱护水资源。其实，同学们早就在爸爸妈妈的带领下，了解了水资源的重要性，养成了爱水、节水、护水的好习惯。



本报记者 周 琳 张玫莹 通讯员 李春娣 万武兵 谭秀文

节水教育记心间

听了爸爸妈妈的讲述，我们明白节水更要护水。在他们的带领下，我们参与各类公益活动，用行动保护水资源。

“大家知道什么是海绵城市吗？城市像海绵一样，在下雨时将雨水储存起来，再在需要的时候将蓄存的水释放出来……”在学校的节水日活动中，镇江市丁卯中心小学四(1)班的新晋“小河长”陈韵泽向同学们介绍了平时从爸爸那里了解到的节水“黑科技”。陈韵泽的爸爸在市水利系统工作，平时陈韵泽和爸爸一起探讨太湖蓝藻暴发的原因，关注身边河流湖泊的污染情况，他深感保护水资源需要每个人的努力。在世界节水日期间，陈韵泽对学校附近的河水进行了采样检测，发现水质好了许多，“施行河长制以来，每条小河都有专人‘照料’，小河越来越‘健康’了！”陈韵泽将发现绘制成海报，张贴在社区的宣传栏中，呼吁大家共同保护水环境。

节水我家有妙招

洗菜洗碗时，水龙头关小一点；淘米的水用来浇花、洗碗……在爸爸妈妈的示范下，我们学会了很多节水小妙招。

金湖县城南实验小学六(2)班李志雨家里一直提倡“一水多用”。爸爸用水时不仅会把水龙头关小一点，还会拿清洗蔬菜、水果的水浇花；妈妈洗衣服时也会拿盆接洗衣机里排出的水，用来冲厕所……在他们的带领下，李志雨也成为一名节水小达人，在日常生活中总结出不少节水小妙招。“淘米水、煮面汤、过夜茶可是去油‘利器’，用它们冲洗碗筷不仅节省用水量，还能减少洗洁精对水的污染。”在爸爸的引导下，他还把装满水的矿泉水瓶放入马桶水箱，控制马桶冲水量。“家里实施了一系列节水措施，当月用水量就比上月减少30%。”李志雨骄傲地说。

保护水资源从我做起

从小，爸爸妈妈就用一串串数字、一个个真实的故事告诉我们节约用水的重要性，在他们的言传身教下我们提高了节水意识，养成了节水习惯。

无锡市阳山中心小学四(1)班赵嘉宏的父母一直告诉她要节约用水，但生活在江南水乡的赵嘉宏并没有意识到节水的重要性与必要性。直到一次家中突然停水，家人无法洗漱，也不能按时做饭，爸爸带着她走了很远，才在小区集中供水处打到水。天气热，水又重，赵嘉宏意识到水的重要性。提水回来的路上爸爸告诉她，世界上有众多人口备受缺水困扰，我国有300多个城市缺水，29%的人正在饮用不良水……在爸爸的教导下，赵嘉宏认真践行节水好习惯。节水日期间，她建议老师举办节水主题班会，号召同学们一起行动起来，节水、护水。

棉花里藏着家乡的暖

本报记者 郭 瑞 通讯员 李成兵

“家家都有种花田，花开花落又一年。花开阡陌如擤锦，花落衣裳尽着棉。”读完这首清代作家胡承珙所写的《棉花赋》，泗阳双语实验学校四(3)班张安琪不禁想起了家乡的中国棉花博物馆，“我们泗阳是全国著名的商品棉生产基地县，‘泗阳大棉花’曾享誉大江南北。”

走进博物馆，同学们不仅可以了解有关棉花的各种知识，还能看到不同年代棉花从种植到加工的劳动场景，感受棉花对人类文明的贡献。“棉花其实不是‘花’，而是花凋谢后的果实——这絮状的纤维保护着棉桃里的种子。棉花经过加工后就可以用来纺纱织布了。”随着对棉花的深入了解，张安琪对棉花的喜爱也多了几分，“我曾经赞叹过牡丹的雍容华贵，也赞美过梅花的铮铮铁骨，今天，我才发现最值得赞美的是棉花，只因它‘花开不为人赞美，花放不求谁闻香。只是献花送温暖，只是用花作衣裳’”。

解放前，泗阳并不盛产棉花。上个世纪六七十年代，“泗棉人”奋战废黄河滩，移土造田，改造自然环境，建设良种繁育基地，培育出了“泗棉”系列优良品种。昔日荒凉之地一跃成为全国闻名遐迩的种子摇篮。“棉花虽轻，但泗阳人自力更生、励精图治的精神是沉甸甸的。”这段历史让泗阳双语实验学校四(3)班范佳润对家乡物产的自豪之情多了几分。

参观之余，同学们来到棉田体验采棉花的辛劳和乐趣，“手指一把捏着四个棉花瓣，再顺势往上一拉，整朵雪白的棉花就被完整摘了下来。”第一次采摘棉花，范佳润的手被划伤了，但这段记忆像棉花一样柔软温暖。

馆中览江苏

家有书香沁心脾

宿迁市宿城区龙门学校五(3)班 陈心怡 指导老师 陈雪峰

因为爸爸工作调动，我们家要搬家。搬家时，妈妈笑着说：“闺女，我们这真是孔夫子搬家——尽是书啊！”我说：“那当然，否则我们家怎么配称‘书香家庭’呢！”

在书的天地里，我们家每个人都有自己的一方乐土：爷爷、奶奶爱看养生保健方面的书；爸爸、妈妈喜欢教育类的书；哥哥、嫂子，看与他们工作相关的专业书。我的书比较丰富，除了一些小学生必读的书籍之外，还有天文、地理、历史、探险等方面的。读书不仅让我的生活充满了快乐和阳光，也教给了我许多许多。

读书给我带来开心的笑。阅读《尼尔斯骑鹅旅行记》时，童话中那个调皮的小男孩儿，仗着自己力气大，对家禽很凶恶，经常耍弄、欺负家禽。于是，小精灵就惩罚他，把他变成了一个柔弱无力的拇指大小的小人。读到这里，我忍不住笑了。

读书让我变得更勇敢坚强。一位英国人，在航海中不幸遇险，孤身一人流落小岛。为了生存，他战胜饥饿，战胜孤独，战胜死亡，凭着坚强的意志在28年后回到家乡。如此勇敢，如此伟大！读着他的故事，我也从一个胆小、懦弱的小女孩，慢慢变得自信、开朗、坚强。这是《鲁滨逊漂流记》给我的力量。

读书也曾让我潸然泪下。《青铜葵花》里的葵花说：“让哥哥先上学，我明年再上学，我还小哩，我要在家陪奶奶。”奶奶把葵花拉到怀里，用胳膊紧紧地将她搂抱了一下，心酸酸的。青铜却像是早就想好了，用表情、手势准确无误地告诉奶奶、爸爸和妈妈：“让妹妹上学。我不用上学。我上学也没有用。我要放牛。只有我能放牛。妹妹她小，她不会放牛。”这两个孩子就这样不停地争辩着。妈妈竟转过身去——她落泪了。葵花将脸埋在奶奶的胸前，一个劲地哭着：“我不上学，我不上学……”读着这些内容，小说里的人在哭，我也在流泪……

温馨小屋

摆脱手机依赖 拥抱健康快乐

遇到不会的题目，用手机拍一下，答案一目了然；孤单无聊的时候，打开手机QQ、微信与好友你一言我一语，或者刷刷抖音小视频打发时光；游戏瘾上来了，忍不住在闯关升级中寻找快乐……我感觉现在自己的生活离不开手机了，长时间不碰手机就心神不宁。我也知道这样不好，可是我怎么做才能摆脱对手机的依赖呢？

淮安市淮安区平桥中学 小 昊

小昊同学：

你好！

不可否认，信息时代我们每个人都离不开手机，但是手机仅仅是一个工具，我们千万不能沦为手机的“傀儡”。从你的讲述来看，可能已经有点“手机中毒”，不过不用过分担心，通过努力，我们完全可以“戒毒”。小编给你几点摆脱对手机过度依赖的建议：

首先，给自己制定一个使用手机的计划，努力控制用手机的时间。比如：每周不超过三小时，这三小时，可以集中在周末，也可以分散到每一天。

其次，做题时让手机远离自己，避免随手拿到手机，对待难题多独立思考，多体会自己解决难题、挑战难题的成就感；实在不会就带着问题问老师、问同学，逐渐克服对手机的心理依赖。

最后，结交几个有共同兴趣爱好的朋友，比如和爱运动的小伙伴们一起去球场上挥洒汗水、释放青春激情，也可以和他们参加劳动、社团等兴趣活动，在动手实践中体会真正的快乐。

你的朋友 小 草

春季健康小贴士

安全我要早知道

一、春季是百花齐放的季节，也是花粉病发病最严重的时节。花粉在空气中传播，容易引发哮喘等过敏性疾病，有过敏体质的小朋友要尽量远离花朵。

二、三月天孩儿面。春天早晚气温变化大且多风，室外玩耍运动，要做到及时增减衣物。春天该“捂”，但其中的“度”要靠自己把握，切忌完全“看别人怎样穿自己就怎样穿”。

三、春天万物复苏，各种病原微生物开始肆虐，麻疹、水痘、手足口等流行性传染病专爱在这个时候找上门来。在新冠疫情没有完全消除的背景下，外出还是要戴好口罩，少扎堆，勤洗手。

四、春季踏青郊游，交通安全意识不可少。14岁以下儿童乘坐汽车时不能坐副驾驶位，应坐在后排安全座椅上并系好安全带；玩耍时要远离车辆和公路；经过有车的地段要特别注意避开车辆的视觉“死角”。

五、放风筝时要选择空旷的地方，远离电线，也不要奋力奔跑，以免不小心被别人的风筝线割伤。