

2022年8月29日 星期一  
农历壬寅年八月初三

# 成长周刊

CHENGZHANG WEEKLY

## 走进眼科博物馆 学习保护视力 感受医学精神

8月13日,江海小记者总站组织多所学校的小记者们先后走进市区濠南路上的中国眼科博物馆,展开一次眼科医学探索之行。

眼睛是心灵的窗口。拥有一双明亮的眼眸,不仅可以提升个人魅力,对于今后求学就业也十分重要。随着电子产品的日益兴起,眼疾的发病率正逐年向低龄化蔓延,科学健康用眼、保护视力、防控眼疾,尤为重要。

“这个圆圆的是玻璃体,这是晶状体,这个就是眼角膜了……”在博物馆一楼教室,小记者们在工作人员指导下,尝试拆解、组装眼球模

型,了解眼球构造。

“小记者们知不知道平时要怎样保护视力呢?”

“我知道,要走进自然,多看自然光、多看绿色!”

“要经常做眼保健操!”

“读书写字的时候坐姿要端正!”

……随着工作人员提问,小记者们纷纷踊跃发言。“我们通过合理的膳食,也可以有效起到保护视力的作用。”工作人员补充说。此外,大家动手制作了红蓝光立体眼镜,了解眼睛感知世界的立体成像原理。

在眼科博物馆,大家参观了镇馆之宝——由眼科学家唐由之先生捐赠的“为

毛主席进行白内障手术的医疗器械”。

另外小记者们还参观了南通大学附属医院院史馆,了解了通大附院的前世今生。工作人员结合馆藏实物展陈进行讲解,小记者们感受到先贤张謇早在1911年创办医院的远见卓识与多位南通医院的专家教授秉承“祈通中西 以宏慈善”的初心精神,捐赠遗体的感人事迹。

通过参观学习,小记者们不仅对如何保护视力有了更深刻的认知,还感受到了先贤先辈们为中华之振兴、人民之福祉,励精图治、鞠躬尽瘁的精神。

图/李斌 汪晖 文/俞晨星



## 走进礼仪课堂 我是彬彬有礼的小记者

8月20日,南通市高校青年教育名师、注册国际高级礼仪培训师、江苏航运职业技术学院副教授梅迎春,受江海小记者总站之邀,在市科技馆汇报厅,为多所学校的江海小记者带来了一堂精彩纷呈的礼仪课。

中国素有礼仪之邦的美誉,礼仪作为我国的传统美德传承至今。当今社会,个人的言谈举止更是作为衡量其素养与气质的标准。

“现在请大家一起举起双手。很好,我看到大家双手都不脏,指甲也不长,没有涂指甲油,也没有佩戴不必要的配饰,更没有文身……”原来梅老师在检查大家的仪容。“仪容仪表会给人留下第一印象,非常重要!”结合有趣的卡通PPT课件,梅老师向大家阐述了仪容仪表的重要性,并提醒小记者们,遇到诸如上台演讲、少先队入队仪式等正式场合,大家要记得着正装,以示尊重。

“抬头、挺胸、收腹、提

臀、双臂贴于身体两侧自然下垂、脚跟并拢、面带微笑、双眼平视前方,小记者们做得非常好……”在讲到仪态环节,梅老师让小记者们现场学习站立、坐姿、蹲姿、行走、微笑、递物等日常生活中常用的礼仪姿态。小记者们饶有兴致地跟着梅老师一起做……一个个的动作瞬间被赋予了满满的仪式感。练习时,梅老师还强调,同样一种仪态,男生需要展现出刚毅自信,而女生更应该表现出温文尔雅。

此外梅老师还向大家介绍了沟通交流中应该保持的仪态,从多用礼貌用语,到成为一个合格的听众,甚至小到一个眼神的交流,举手投足之间都有礼仪的呈现。

当天活动的主题是“我是彬彬有礼的江海小记者”。通过活动,小记者们知道需要恪守“尊他律己”之原则,以行动来影响他人,将礼仪的态度和美德不断传承发扬。

图/李斌 文/俞晨星

