

记者节活动策划书(模板8篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

记者节活动策划书篇一

主办单位：共青团福建师范大学委员会

承办单位：福建师范大学青年通讯社

全体在校生

（一）20xx年度校园记者风采大赛

1、时间20xx年11月—20xx年12月

2、内容：校园记者风采大赛是面向全校学生记者的专业技能比赛，旨在为热爱或有志于从事记者工作的学生提供一个锻炼与展示能力的平台，培养优秀的校园记者，活跃校园化氛围。

3、活动形式

（1）初赛：11月18日进行现场笔试，经专业老师评审确定20名选手入围复赛；

（4）奖项设置：

一等奖1名，颁发荣誉证书、奖金500元及奖品。

二等奖2名，颁发荣誉证书、奖金300元及奖品。

三等奖3名，颁发荣誉证书、奖金200元及奖品。

优秀奖6名，颁发荣誉证书、奖品。

4、报名方式

(1) 组织推荐：各校级组织宣传中心、各学院记者团可以推荐1名同学，参加笔试考核；

(2) 自主报名：可通过自主报名形式参加比赛，通过资料审核后参加笔试考核。

(二) 第六期青媒训练营

1、时间□20xx年11月—20xx年12月

2、内容：本期青媒训练营将面向全校，选拔60位爱好新闻写作、新媒体工作的同学参与。培训内容为专题讲座、新媒体工作实践、走访知名媒体、参与中国（福建）高校传媒联盟活动等。优秀学员将有机会推荐到省级以上优秀媒体见习。

选拔方式

(2) 自荐学员：其余同学可通过自主报名形式参与全校学员公选，通过资料审核后参加笔试考核。

(一) 各学院要广泛宣传、精心组织，将记者节活动信息传达至各年级、班级，动员广大青年学生参与到活动中。

(二) 有意参与上述活动的同学，请于11月1日12：00前将电子版报名表发至电子邮箱xxxxx□邮件标题须注明学院及姓名。

(三) 未尽事宜，请联系：

校团委宣传部□xx

叶xx□xx

廖xx□xx

记者节活动策划书篇二

11月8日是中国记者节。_年11月8日，以范长江为首的左翼新闻工作者在上海成立了中国青年记者协会。新中国成立以来，中国记协团结了广大新闻工作者，推动了中国新闻事业的发展，以及在开展国际新闻界友好往来等方面作出了显著贡献。作为当代的大学生们，理应积极关注中国新闻事业的发展，促进其不断壮大。为此记者站开展本次由院团委主办，《我的大学》杂志驻烟台南山学院记者站承办的记者节庆祝活动。

二、 活动主题

魅力记者，一路同行。

三、 活动目的

宣传新闻知识、培养实践能力，丰富高校文化，增进青年大学生学习交流，促进和谐校园建设。

四、 活动时间地点

11月8日到14日，南山学院东海校区大学生活动中心

五、 活动主要内容

1、 在校园内张贴海报和横幅宣传记者节

2、“我是记者”体验活动及征集签名活动

3、模拟“高端对话”

六、 活动流程

1、11月3日到5日“我是记者”体验活动招募体验者。

2、11月6日张贴海报和横幅。

4、11月7日“我是记者”体验活动及签名活动开展

4、11月8日至11月9日模拟高端对话

记者节活动策划书篇三

体验梦幻庄园，放飞记者梦想

5月17日8：00—3：30

1、体验恐龙园（5月1日）推出的全新第5期项目“恐龙宝贝梦幻庄园”。

2、有选择地体验前4期项目：中华恐龙馆、鲁布拉区、库克苏克大峡谷区、魔幻雨林区。

1、外出活动尤其要有集体意识，以小队为单位一起行动，切忌不允许单人行动。有事及时向小组长、带队老师汇报。学生的具体分组由各带队老师负责。

2、随身物品、尤其是贵重物品一定要保管好。大家在一起可以互相提醒、互相照应。

3、游园时要注意安全，遵守游园的规则，做到文明排队，不

乱丢垃圾等。根据自己的身体状况有选择地参加游玩项目。如有不适，及时联系老师。

4、要有时间观念，9：00入园，2：45在园内的门口集中，3：00一起出园，乘车返校。

5、午餐由大家各自准备。如果要购买园内食品，要注意饮食卫生，不乱吃，以免出现身体不适。

6、今天活动后，利用周日的的时间撰写1篇游记。（建议：在游玩中围绕1—2个问题进行专题采访活动。）下周一交给各年级组的辅导老师。各年级组推荐2—3篇文章向小记者站投稿。

7、我们一定要统一行动，做到高高兴兴地外出，平平安安地返回。

记者节活动策划书篇四

20xx年11月8日，将迎来中国第xx个记者节，为了丰富校园文化生活、展示良好校园精神风貌、构建和谐校园，进一步提升学生记者的专业素质，调动广大学生记者做好新闻宣传工作的积极性和主动性，促进校园媒体交流合作，为进一步做好全院宣传报道工作打下基础，经研究，决定举行庆祝第三届校园记者节征文、摄影大赛等系列活动。现将有关事项实施方案如下：

携手校园记者，构建和谐校园

主办单位：党务工作部

承办单位：院新闻中心

全体在校生

- 1、主题征文比赛（时间□20xx年10月15日—10月31日）
- 2、摄影比赛（时间□20xx年10月15日—11月5日）
- 3、播音比赛（时间□20xx年10月15日—11月6日）
- 4、校园记者节颁奖典礼（时间□20xx年11月7日）
- 5、记者节展览（第一阶段，宣传展□20xx年10月26日-10月27日；第二阶段优秀获奖文章、摄影作品展□20xx年11月8日-11月10日）详见各活动方案。

1、各学科部要广泛宣传、精心组织，将校园记者节活动信息传达至各年级、班级，并指派学科部新闻中心编辑部一名指导教师和一名学生担任联络人，让广大在校学生参与到活动中来。

2、参加摄影比赛以及征文比赛的`同学要于10月31日17:00前，将纸质作品统一由学科部指导老师交至党务工作部机械楼515a室、电子版作品统一发至党务工作部邮箱□xxxxxxx□邮件标题须注明学科部、专业、姓名及联系方式。

3、未尽事宜，请联系党务工作部

记者节活动策划书篇五

每年的11月8日是中国记者节。记者节像护士节、教师节一样是我国仅有的三个行业性节日之一。按照国务院的规定，记者节是一个不放假的工作节日。为了庆祝中国第十九个记者节，庆祝我们校园媒体工作者自己的节日，特举办__第_届大学生记者节。

一、活动目的

为了让记者团成员及其他各系记者团过一个属于自己的节日，提供一个学习交流的平台，加强各记者团成员的业务素质，同时向全院同学宣传，加强其对我校记者团及记者这一职业的认识。

举办单位：

主办单位：__团委 学生会

承办单位：__学生会学习宣传部 __大学生记者团

协办单位：各系学生分会学习宣传部 各系记者团

二、活动主题

聚焦校园动态 展现记者风采

三、活动时间

20__年11月8日——11月28日

四、活动内容

1. 开幕式；
2. 各系海报展览；
3. 上饶日报记者讲座；
4. 记者电影放映；
5. 记者节征文；
6. 出刊本学期的《__》以及记者节副刊；

7. 组织__大学生记者团以及各系记者站成员参观__日报社;
8. __第__届大学生记者节闭幕式暨颁奖晚会。

五、活动流程

(一)开幕式

11月8日上午9点在新食堂门口隆重启动。邀请院团委领导、院学生会主席团成员致辞，参与人员主要为院学生会学习宣传部干事、院大学生记者团全体成员及各系学生分会学习宣传部成员、各系记者团成员。

活动程序：

- 1、由院学生会主席发言；
- 2、由记者代表发言；
- 3、院团委领导发表重要讲话并宣布__第__届大学生记者节开幕；
- 3、随后放气球、礼炮，全体参与人员在条幅上签名，拍照留念。

(若遇阴雨天气，开幕式改在大学生活动中心)

(二)各系海报展览

开幕式完毕后，将各系海报摆出并设现场投票，由同学投票选出最受欢迎海报作品，最终海报评比结果将在闭幕式晚会上公布，并对参与投票人员进行抽奖。

海报展览同时发放《__》及记者节副刊。

展览时间为11月8日至10日。

(三) 记者讲座：

11月8日晚在综合楼教室开设记者讲座。邀请__日报社记者介绍有关记者以及报纸出刊的相关知识，并教授新闻的写作方法。

(四) 记者节征文

从本活动正式对外发动之日起至11月8日止为作品征集时间。本次征文主题为“岁月如歌60年”，届时优秀作品及获奖结果将在下一期《__》中发布。

(五) 出刊十月份的《__》以及记者节副刊

在记者节前期进行《__》以及记者节副刊的筹备，报纸主要为十月份学院团委、学生会工作动态以及各项的活动宣传报道，副刊内容为记者节介绍，__第__届大学生记者节活动安排，国情知识大赛竞答题。（国情知识大赛竞答题由各学生作答，并将答题卡上交，从全部答对的学生中抽取一部分幸运奖。）

(六) 记者电影放映(11月10日)

播放《__》，以及与记者有关题材的电影，让大家从影像中去感受记者的生活。

(七) 组织__大学生记者团以及各系记者站成员参观__日报社

11月15日将组织__大学生记者团以及各系记者站成员参观__日报社，了解报纸的出刊经过、流程，增长报纸出刊知识。

(八) 闭幕晚会：

记者节相关评选结果结束后(11月28日)在综合楼教室举行闭

幕晚会。晚会节目主要面向记者团成员征集，晚会期间穿插小游戏、海报评比抽奖、知识竞答抽奖等及相关评选结果的揭晓。

六、工作安排

本次活动院学生会学习宣传部统一组织安排。

院学生会学习宣传部主要负责开幕式工作的安排，闭幕式晚会节目的征集与筛选，记者节讲座的安排，各系海报的评选统票，以及院大学生记者团以及各系记者站成员参观__日报社的组织协调工作。

院大学生记者团主要负责十月份《__》以及记者节副刊的出刊与发放，各系海报展览的人员安排，记者节横幅的制作，知识竞答答题卡的收集与批改，记者节电影放映等工作。

记者节征文与评选，展板制作，会场布置由院学生会学习宣传部和院大学生记者团共同完成。

七、奖项设置

- 1、海报评选：设一等奖一名、二等奖两名、三等奖三名。
- 2、征文：设一等奖一名、二等奖两名、三等奖三名。
- 3、组织奖三名。

八、活动预算

开幕式道具：50元

展览台资料及相关用品：100元

报纸刊物：450元

晚会教室及音响租借：100元

纪念品及其他资料：100元

奖状及证书：50元

其他：50元

合计：900元

(条幅及其他广告宣传用品由赞助方提供)

记者节活动策划书篇六

一、指导思想

为使学生成为自主、自强、自立的人；成为爱好多、兴趣广、有特长的人；挖掘学生潜在的创造性，培养学生的创新精神和创造能力，给学生搭建一个展示自我、发展自我的舞台，我校开办了校园小记者社团，现有成员44名，旨在培养学生对记者的兴趣，引领学生个性化全面发展。

二、活动时间

每周二上午7：50——8：30。（暂定）

三、活动方式

小记者社团主要以写稿、向报社投稿为主，通过写作辅导，组织写作相结合的方式开展活动。

四、活动安排

第一，召开社团成员会议，提出相关要求，让小记者们尽快进入角色。第二，开设培训课程，以语言沟通技巧训练、作

文辅导讲座等丰富多样的活动形式，提高小记者的语言表达能力、作文和新闻写作能力。内容包括文学写作、新闻采编、语言表达等。

第三，关注学校的系列活动，如体育周活动、文化艺术周活动、主题班会等，及时写好通讯报道。

第四，深入学生群体，关注学生动态，挖掘学生身边的新鲜事，宣传报道优秀学生的典型事迹，介绍优秀学生的学习方法。

记者节活动策划书篇七

本文目录

1. 小记者活动方案
2. “红领巾寻访春天的故事”小记者采访活动方案
3. “探究名城建设，争做有志少年”小记者采访活动方案

3月12日植树节，市园林局在人民公园开展咨询活动，并将于19、20日在横山桥龙潭湖进行市民植树活动，小记者植树节采访活动方案。市小记者协会将与市园林局和部分公园合作，共同组织小记者开展植树节采访活动，了解城市绿化和植树造林的相关政策与知识，以及园林工作人员美化城市、美化生活的工作和故事。具体方案如下：

3月12日上午9点半(可带好手机，结束后可叫父母来接)

人民公园(注意安全，不认识的请父母送)

*中学20名小记者(带好小记者证、笔、笔记本、照相机等)

1、通过现场观察，采访植树节咨询活动现场场景；

2、采访园林工作人员，了解近年来我市城市绿化开展情况和取得的成绩；

3、采访咨询人员，采访家庭绿化以及养花种草的相关知识；

4、采访现场咨询市民，了解他们关心哪些绿化问题，

1、学校自行组织学生到达活动现场，并由老师带队组织。

带队老师：、电话：；

2、园林局安排人员接待小记者，协助开展采访活动。

联系人：城乡绿化综合处处长 谢星安，电话：962

3、小记者协会安排工作人员，协调小记者采访活动。

工作人员：韩中寅；电话：353。

刘老师邮箱地址：

3、16日，常州晚报小记者周刊刊出植树节报道专版。

小记者活动方案（2） | 返回目录

报送块面： 江阴

小记者团

名称

江阴市华西实验学校小记者团

人数

20人

分工

文：何菲 潘婧烨 毕筱洁 李心琰 陶静 孙娜娜 宋佳锋 陶仁清

美工：孙静 杨玉琦 吴苏琦

编辑：程 婷 徐菊凤 孔庆鹏

拍照：蒋 莹 汤怡婷 陈晓曼

版式设计：顾志康 姜俊蝶 杨娇娇

指导老师

姓名

胡兴奋 徐菊芬 吴龙江 刘风光 贡晓峰

单位

华西实验学校

电话

0510——86060085

采访专题

时间

8月

地点

华西村 华西实验学校

对象

华西村新老书记 华西实验学校校级领导 长辈亲朋

主题

华西改革开放三十年的历史巨变

采访提纲

一、确定采访主题：

了解华西改革开放三十年的历史巨变

二、确定采访时间、地点：8月5日 华西村 华西实验学校

三、了解被采访人的基本资料

学习华西村新老书记的事迹、了解新老书记建设华西的重大举措

四、深入了解采访背景

查阅资料、走访了解华西村三十年前的面貌；实地考察感受华西村改革开放三十年来的新面貌。

五、采访方法：

1、专访华西村新老书记、华西实验学校校级领导

2、随机采访长辈、亲朋

六、采访问题：

1、您能为我们讲述一下华西村三十年前的生活状况吗？

2、您觉得华西的现在与三十年前相比最大的变化是什么？

3、您觉得改革开放后华西的幸福生活主要表现在哪些方面？

4、您能设想一下三十年后的华西会是什么样？

七、交流感受、整理归纳

成果形式

采访报道 手抄报 摄影图片

小记者活动方案（3） | [返回目录](#)

报送块面： 惠山

小记者团

名称

探究名城建设，争做有志少年

人数

8人

分工

肖钧雷：拍照、摄像

吴月：拍照、摄像

邹一丹：拍照、摄像

陈逸雨：采访

蒋小希：采访

潘妍璞：采访

方芸颖：采访

林雨辰：采访

指导老师

姓名

华萍、尤立忠、余亮

单位

无锡市堰桥实验小学

电话

采访专题

时间

、7月——8月

地点

尚德公司、吴文化公园、龙戴特动漫公司

对象

公司或公园负责人

主题

改革开放三十年来城市发展的变化

采访提纲

1、设计名城：重点采访无锡龙戴特动漫有限公司，了解无锡新兴的动漫产业，激发队员的自豪感和对国产动漫的喜爱与支持，从而立志振兴动漫产业。

2、工商名城：探究无锡近三十年来在产业和科技方面取得的伟大成就。参观、访问无锡的名星企业：尚德太阳能电力有限公司和红豆集团，感受改革开放给无锡企业、无锡经济社会带来的日新月异的变化。

3、文化名城：三十年来，无锡城市的发展翻天覆地，已跻身于国家历史文化之林，作为吴文化的主要发源地，无锡正在打造最富有人文特质的文化名城。参观名人故居、收集无锡（国际）吴文化节的资料，采访吴文化公园的创始人、文化愚公——高燮初，感受改革开放以来无锡在精神文明建设方面取得的伟大成就。

4、山水名城：山是无锡的筋骨，水是无锡的血脉，山水和谐结合是这块土地独有的自然禀赋。无锡依托山水打造的景观越来越多，如灵山胜境、蠡湖新城等，通过参观、撷取镜头，感受无锡注重生态环境建设，打造山水名城。

5、休闲名城：改革开放三十年来，无锡从旅游城市发展到旅游强市，着力打造特色品牌，深入开发特色旅游，如阳山桃花节的农家乐，文化寻史游等。采访旅游局、规划局相关人

员：无锡三十年前的景点有哪些？现在的旅游是怎样的？从而感受家乡的发展巨变，丰富自己的情感体验，萌发对家乡的热爱之情，增强对社会的责任感。

成果形式

dv□网页制作、采访报道

记者节活动策划书篇八

米公小学小记者 朱自煜

突然间，颠簸止住了，客车停了下来。我睁开眼，“黄山风景区”五个大字一下子映入我的眼帘。终于到了，我日思夜慕的黄山！我跳下车，真恨不得一下子把黄山所有的美景都看个够。

我们随着导游，拾级而上。黄山的山真是千奇百怪，刚走过平坦石路，一不留神却又进入了狭窄的峡谷，刚刚还在宽阔的峰顶，现在却在幽深的洞穴，刚刚还是“山重水复疑无路”，现在已是“柳暗花明又一村”。更让我惊奇的是它千姿百态的山峰，有的如一把利剑插云霄；有的如一朵莲花，绽放在山头；还有的上圆下尖，傲然挺立，让人疑是一只只石猴在云雾中走动。

黄山的石，真是巧夺天工！有的像猛虎，有的像金鸡，有的像神龟。那经过四周景物的衬托，使人仿佛走进动物世界，这些天造地设的景物纵然是能工巧匠精心制作的杰出作品，与它们相比也黯然失色。

当官记

米公小学小记者：王石雨岚

新学期开始了，听说要选班干部，我兴奋极了。妈妈说过，不想当将军的士兵不是好士兵。对，这下我也要好好表现表现，证明一下自己的实力。通过演讲，我如愿以偿地当上了语文组长。心里甭提有多高兴呢！

但是，我还是没有放弃自己好不容易争得的“官衔”：上课的时候，我想着自己组长，竖起耳朵听老师讲课；放学回家后，我想着自己组长，仔细地写着作业；测验了，我想着自己组长，认真做题，下决心一定要考好，，，，凭着我不懈努力学习的精神、负责任的工作态度，同学们渐渐认可了我，老师也一次次表扬了我。这时，我突然明白：原来，当班干部不光是一种荣耀，更是一种责任。我不再那么骄气，学会了和同学们相处。如果再让我选择，我还是想当班干部。

指导老师：杨莉 邓银

无奈的音乐委员

米公小学小记者：何文康

别人要是当上了班干部，肯定会不亦乐乎！可自从我当了班干部，烦恼便随之而来。

说了你也许不信！我这个班干部当得可真有点天上掉馅饼的感觉！六年级刚开学，班上竞选班干部。什么班长啊、劳动委员啊、体育委员啊都成了香饽饽，被同学们争来抢去，唯独音乐委员没有人争！也许是因为我的嗓音好，唱歌时中气十足，浑厚有力，所以，被老师钦点为文艺委员！虽然心中有几分不乐意，但又不好反对，就只能无奈地听天由命了。

文艺委员没当多久，烦心事就来了。

唉！你说这官儿当得多冤！多么无奈！看来，想把这“文艺委员”当好，还真得下一番功夫呢！

指导教师：杨莉 邓银

一堂生动的健康讲座 米公小学小记者站 严涵

10月17日，我们“襄樊晚报”的小记者们，兴致勃勃地来到了位于樊城人民广场附近的“阳光体检中心”。在这里，我们见到了襄樊市目前体检行业中最先进的医疗设备，还听了一堂有关“高血压”的健康讲座。

给我们讲课的是杨爷爷。他面带笑容、显得很慈祥，据说杨爷爷是一位襄樊市一流的功能科专家。我们小记者们提了很多“稀奇古怪”的问题，他都能对答如流。杨爷爷不仅医术高超、而且课也讲得很生动，他用声音和动作明确地告诉了我们：什么是高血压？高血压的危害有多大？是什么导致的高血压？怎样预防高血压？杨爷爷讲课时很专心，神采飞扬，一点也不像是一个老人，他那精神气比年轻人还足呢！尽管杨爷爷说的是“襄樊普通话”，但我们还是个个听得入了迷。

听了这堂健康讲座后，我对“高血压”这种疾病有了一个全面的认识，而且还深有感触：“高血压”是人类健康的“隐形杀手”！在此，我呼吁大家，平时养成一个良好的生活习惯，让我们远离“高血压”，愿大家都有一个健康美好的幸福生活！

指导教师：谢志勇

我当上了班长

米公小学小记者：杨丽婷

六（1）班教室里正在进行着热闹的班干部竞选活动，一个身材中等、脸庞黑黑的女孩忽闪着大眼睛在进行演讲，这个女孩就是我。“虽然我的成绩不是很好，但是我很想当班长，我想为老师减轻负担、为同学们服务……”说罢，同学们向

我投来赞许的目光，教室里迸发出热烈的掌声。老师和同学们被我的诚恳打动了，纷纷给我投票，我如愿以偿当上了班长。

一天中午，同学们在教室里安安静静地自习，突然“哇——”的一声，把我吓了一跳，扭头一看是小祺吐了。“真难闻！”“好恶心呀！”同学们赶紧捂住鼻子，有的还跑出了教室。我本来也想出去透透气，但是一想：不行，我是班长啊，小祺此时正需要帮助呢，我怎么能不管呢？于是，我赶紧走过去拿笤帚把呕吐物清扫干净，然后搀扶着她去办公室找老师……老师夸我这件事处理得很好，我心里可乐了！

自从当了班长，我的心每天都是快乐的。当同学们遇到困难喊我一声班长，向我求助的时候，我是多么的自豪呀！当老师把一项任务交给我时，我是多么的荣幸呀！当班级被评为文明班的时候，我又是多么的欣慰呀！自从当了班长，学习上我更加刻苦了，瞧，老师正在给我发奖品呢……“婷婷，快起床，要迟到了！”我突然被妈妈的叫声吵醒了——啊，刚才是在做梦呀？不过我相信，凭借自己的努力，梦想一定会实现的！

指导老师：杨莉 邓银

左右为难的答卷

米公小学小记者：梁文萱

说到当班干部，我是有一肚子话想说。三年级的时候在老师和同学们地推荐下，我当上了班长。可是还没得意几天，老爸怕影响我学习，硬是找老师把我的官给撤了。

一转眼我升到了六年级，眼看着马上就要结束我的小学生活了，我多么渴望再当一次班长啊！竞选马上就要开始了，我早就悄悄地准备好了发言稿。可是就在竞选的前一天，我又

有些动摇了，不为别的，就因为我的好朋友张雅祺，她也是竞选班长的候选人之一。她的管理能力，学习成绩都很棒，和我不相上下，我不忍心和她争。

越想越烦，我把心里的烦恼告诉了妈妈，妈妈意味深长地说：“孩子，竞争是激烈的，不能因为是好朋友而放弃当班长的机会。你们如果是真正的好朋友，她会理解你的。再说，你只要是一碗水端平，严格要求自己，同学们也不会不服气的。”听了妈妈的话后，我信心十足参加了竞选，前面几位同学的演讲都很精彩，听了他们的演讲后，我心里不由得紧张起来。但一想到鼓励我的亲人，我坚定地迈着轻松的脚步，走向讲台。教室里静的出奇，我精彩地演讲赢来了阵阵掌声，以高票数当上了班长。

不好当的班干部

米公小学小记者：庞樊随

班干部，这或许是个令人羡慕的字眼。当上班干部后，不仅能从根本上提高自己的学习，锻炼自己的管理能力，更帮助了同学，提高了他人的学习成绩；当上班干部后，便成了老师的小助手，帮助老师管理课堂纪律，成了同学们所仰望的焦点；当上班干部，班上多厉害的人物都得惧你三分，谁让你成绩好，是老师的红人呢！可当了多年班干部的我却深有感受：班干部不好当！

三年级时，我被老师提拔为数学组长，很多同学和我成为了好朋友。但是，有时候，这些好朋友也有没完成好作业的情况，这便使我陷入了左右为难的境地：如果告诉老师，好朋友就会受到批评，事后便不和我玩。如果不和老师说的话，不仅对不起我这“数学组长”的头衔，更是害了自己的好朋友。于是，在这两者的激烈斗争中，我选择了后者——将好朋友没完成作业的事告诉老师。老师知道后，便当着全班同学的面批评了她。她坐了下来。眼睛忿忿地瞪着我，分明充满

故意。下课了，她立刻找到我，说：“你真不够朋友！”说完就离开了。以后，以前那些和我玩得很好的朋友也不像以前那么亲热，见到我，总是躲得远远地。缺少了朋友和友谊的我伤心极了，眼眶里充满泪水。

身为数学组长，为了能够把同学们的作业较早地收齐整理好，每天都要来得较早，检查同学们的作业签字、完成情况，再把作业一本本放好、整理好。等全班作业都收齐后，再和课代表一起把作业送到老师办公室。再和课代表一起把作业抱上楼来，把作业送到老师办公室。下课后，再和课代表一起把作业抱上楼来。因为我们是高年级，教师楼层很高，上楼本来就很累，再加上抱作业，就更累了。但是一走进教室，看到同学们羡慕的眼神，我内心便洋溢着一种喜悦与自豪感，劳累就被抛到九霄云外去了。

虽然当班干部很辛苦，但是自从当了数学组长受责任驱使，我上课听讲更加认真，作业也完成的更好，每次考试都能取得更优异的成绩，而各方面的能力更是得到了大大提升。

所以，如果再给我一个选择的机会，我肯定还是会毫不犹豫地第一个举手参加，来当这个不好当的班干部！

指导教师：魏昌秀

秋 天

米公小学记者站

肖文锋 俗话说：“一场秋雨一场寒。”这话可真不假，刚刚度过“十·一”长假，又连续几天下起了沥沥啦啦的小雨。清晨一推开门，一阵冷风迎面扑来。大街上，树叶纷纷扬扬飘落下来，更增添了一丝寒意。

踩着落叶来到小区的公园，一走进公园大门口，道路两旁一

盆盆菊花开得正艳|你看，他们争先恐后地在晨风中舒展着筋骨，向人们展示着他那柔美的身姿。和菊花为伴的还有被修剪整齐的冬青。虽然叶子已变黄，但它们仍昂首挺胸，坚守岗位，守护着公园大门。一阵风儿吹过，一股淡淡的香味让我停下脚步，抬头一看，满树的桂花在微风中向我频频点头。

又起一阵风，我沿路返回。迎面跑来了一群手拿风筝的小孩，他们蹦着跳着往公园深处跑去。我想他们也和我一样在感受秋天的气息。

指导老师：王淑岚

都是挑食惹的祸

我飞快地跑到三姨的房间，把我观察到妹妹手的情况一五一十的全给三姨说了一遍，而且面部表情还很紧张。谁知三姨到不慌不忙的说：“别紧张，我知道你关心妹妹，妹妹的手我早就带她去看医生了。”原来，我妹妹是得了一种叫湿疹的皮肤病，得这个病的主要原因是妹妹不爱吃饭，还很挑食，所以，自身抵抗力很差，免疫力自然也就差了。免疫力差表现在人体各个方面，我妹妹就表现在手上，又痒又影响美观，所以她才不让我牵她的手呢！

为了帮助妹妹，让妹妹恢复漂亮的小手，我查阅了很多资料。原来呀，湿疹是一种常见的由多种内外因素引起的表皮及真皮浅层的炎症性皮肤病，也是一种过敏性皮肤病，复发的的时候会奇痒难受。

自从妹妹看了医生及我给她说了这种病的起因后，现在吃饭吃得可好了，再也不是以前那种看到饭就和饭有仇的那种眼神了，现在小手也渐渐的快恢复了以前的那种细嫩，希望妹妹的病早日康复！

米公小学小记者：刘雯萱

指导老师：杨莉

邓银

吸烟有害健康

吸烟有害健康，是众所周知的。既然吸烟有害健康，那为什么还有那么多人去吸烟呢？

原来香烟里含有大量的有害物质，其中危害最大的要属尼古丁了，尼古丁里具有使人产生瘾癖性的功能，这也就是大部分人一旦吸上烟后不能成功戒除的原因。这些烟民们大都是意志不够坚强、不懂得珍惜自己身体的人。

俗话说：“喝酒伤肝，吸烟伤肺。”经常吸烟的人最容易患肺癌、肺气肿、支气管炎，吸烟不仅仅使自己受到伤害，也给别人带来伤害。据科学家计算，一个吸二手烟的人比吸烟者吸入的有害物质多5倍，这还是在普通情况下，而在空调房里却高出10—20倍！而且长期吸烟的人得肺癌的可能性高出5—7倍，而长期吸二手烟的人比正常人却高出10—20倍。所以吸烟既是自杀也是谋杀！

所以让我们行动起来，你一言，我一语，告劝身边的人不要吸烟。让我们共创美好生活，健康生活！

米公小学小记者：曾子言 指导老师：杨莉 邓银

豆芽菜的劝告

朋友，见过豆芽菜吗？我想你一定见过。那么你见过长得像豆芽菜的人吗？呵呵，告诉你，我就是个典型的豆芽菜体型。11岁半了，身高只有1米5，体重还不足30公斤。

唉，讨厌的豆芽菜体型可害苦了我和奶奶。害苦我，是因为

我挑食，不爱吃饭，上学时常常没精打采，四肢无力。害苦奶奶，是因为奶奶天天给我们做饭，我不好好吃，她也着急，总是想着是不是做的不好，不合我的胃口？于是，奶奶天天就忙和着变着花样做吃的，做好了还要看我吃得香不香。就这样奶奶也日渐消瘦了。

在我们班上除了我这种豆芽菜，也有典型的大胖墩儿，身高1米63，可体重快160斤了，这身材也害惨了他。每次上体育课跑步总是倒数第一，体育老师总拿他说事。他在班上起歌委员，每次唱歌他都要站在讲台上监督我们唱。瞧他那肚子撅得老远，上面的坠肉一颤一颤的，总是把大家惹得哈哈大笑。

我们两个人的体型成了鲜明的对比，我们要是站在一起呀，一个大冬瓜，一根小黄瓜，您想不笑都不行！可是我俩一点都乐不起来，唉！多么羡慕那些身材匀称的同学呀！所以我想现身说法，劝告同学们一定要健康饮食。

早上要吃好、中午要吃饱、晚上要吃少，蔬菜与肉要搭配在一块儿吃。每顿饭都要有绿色的叶子蔬菜，也不能少了蛋白质高的肉类，而且都要吃的适量，不能挑食，也不能暴饮暴食。平时也要多运动，这样，才能保持一个完美的身材哟！

米公小学小记者：徐子建 指导老师：杨莉 邓银

生命在于运动

健康应该是人类必不可少的一个生存条件，它一直陪伴着我们，使我们身强力壮。一个人如果有了健康做保障，就相当于为以后生活开拓了一片阳光天地，带给了一个美好的未来。

一个人要想健康，运动是必然的。运动能让一个人感到快乐和拥有一个强健的身体。因为运动才是保持健康的最佳良药，能使人们强壮身体，增强体质，让病魔挥之远去。

在各类运动项目中，最简单、最有效的运动就是跑步了。因为它既不用带什么运动器械，也不用受到场地的大小的限制。只要你有时间，在任何地方，任何时间都可以跑步。

“一年之际在于春，一日之际在于晨”。我每天早晨都会早早起床去操场跑步。一边跑步锻炼身体，一边尽情地享受清新的空气。有时心情不好时，我就去跑步。跑步让我忘记了烦恼和忧伤，让我心情渐渐地好起来。

虽然跑步有许多好处，但是也要注意方法。在跑步前，首先要做好准备活动，先热热身，压压腿，扭扭腰，多活动几下。在跑步过程中，一定要注意呼吸。“两步一吸”能让你更好地跑起来。还有要匀速跑，合理地分配体力，尽量少用嘴巴呼吸。

生命在于运动，只有运动和生命完美的结合起来，才能称作健康。让我们一起运动起来吧！

米公小学小记者：张心怡 指导教师：杨莉 邓银

小胖墩儿的烦恼

胖有什么不好的呢？胖胖的多可爱呀！而我却不这么想，因为它给我带来了烦恼,,,

“预备——跑”毛老师一声令下，大家像离弦的箭一样飞驰而去。我可不敢大意，铆足了劲儿赶快向前跑去。跑到中间的时候，我已经累得气喘吁吁了，可还是不死心，心想自己这么卖力地跑，也许不会是最后吧？向后望了望想看看谁在我后面？没有一个人！当我再扭过头的时候，发现他们已经到达了终点。我无奈地低下了头一步一步地挨到了终点。唉，还是个垫底。我耷拉着脑袋来到了“处罚点”，等待着老师的惩罚。

米公小学小记者：陆良力 指导老师：杨莉 邓银

话说健康

健康是什么？健康是幸福，健康是财富，健康是金钱，健康是快乐。一个人就算没有金钱、没有地位、没有权力，但不能没有健康。健康包括身体健康和心理健康。

怎样保持健康？对于少年儿童来说，就两句话：去掉一个“贪”字，坚持一个“练”字。贪就是：贪吃、贪玩、贪睡。“练”就是锻炼。在饮食方面，应该不挑食，不偏食，不厌食，不能光吃肉，不爱吃蔬菜，应该荤素合理搭配，多喝水、多吃水果。

营养合理摄取的同时，学习、睡觉、起床也要有规律，不能贪吃贪睡；如果长时间看电视、电脑会导致眼睛或近视；电视、电脑都有辐射，也会威胁到身体健康；更重要的是我们还要坚持锻炼，早上起来，伸伸胳膊、踢踢腿；上学、放学一路小跑；周末积极参加户外活动……还有一点也很重要，就是要快乐每一天。不能和父母怄气，不能和同学闹别扭，不能有不顺心的事。保持每天都有一个良好的心态，积极乐观地面对生活。

做到了这些，我们一定会拥有一个强壮的体魄！

米公小学小记者：谭惠予 指导老师：杨莉 邓银

饭吃七分饱

啊！好丰盛的一桌菜啊！麻辣回甜的鱼香肉丝、金黄粉嫩的宫保鸡丁、紫盈盈的鱼香茄子煲、晶莹剔透的糯米卖烧……看得我是口水直流三千尺。“妈，你太好了，做的全都是我最爱吃的。今天我一定要吃到饱！”说完我就不再理会任何人，开始埋头苦吃。左一口香甜的糖醋里脊、右一口香辣鱼头，吃得我满嘴流油！

过了一会儿，我觉得自己的肚子有点胀鼓鼓的，似乎已经装不下东西了，但是眼睛却还舍不得从那些美味佳肴上移走。我把筷子放在盘子上，靠在椅背上休息了一会儿，觉得肚子好像扁了一点，又拿起筷子开始享受美食。不过这次吃得没有开始那么猛了。

“哎呀！肚子好疼啊！”我飞快地向厕所跑去“发泄”了一通，才感觉舒服了一点。躺了一会儿，又开始疼了，“哎哟，哎哟，，，，”我在床上打起了滚。妈妈吓得赶紧送我去医院，医生一问就明白了，指责妈妈说：“晚餐你让孩子吃那么多干啥？”妈妈瞪了我一眼，我不好意思地地笑了。

医生告诉我：“饭吃七分饱才算好。”从那以后我记住了医生的话，看我现在多健康啊！

米公小学小记者：陈志旭 指导老师：杨莉 邓银

健康千金难买

许多人都想拥有财富、权力等，但是摆在人生第一位的却是健康。拥有健康首先就要拥有健康的体型，为此很多人都很苦恼：自己为什么长不高呢？怎么这么胖呢？吃得再多就是不长肉呢？告诉你们以前我也有这样的烦恼，因为本人鹤立鸡群的身高、“麻杆”型的身材，总是让我抬不起头来。后来经过医院的专家支招，我已经增肥成功，成为标准身材哦。下面让我把自己的经验传授给大家吧！

首先，合理的饮食搭配最重要了。因为合理的饮食不仅会提供增长所需的充足营养，而且还能让你长高。要多吃蛋白质，尤其是含有“氨基酸”的食物。如：豆类、虾、螃蟹、贝类、牛肉、鸡肉、动物肝脏、牛奶、蛋，以及深色蔬菜。不可以大量食用糯米、甜品等食物。可乐、果汁也要少喝，因为其中含糖量大，会阻碍骨骼的发育。此外，口味重的朋友们注意了，盐也是增高的大敌，一日三餐要吃得清淡一些。

增高的部分就先告一段落了，下面我们来说说减肥。减肥的最好方法就是运动，加强锻炼是可以帮助自己瘦身的。每天晚饭后最好和家人出去散散步，因为晚饭后如果不运动的话，食物堆积在肠胃里，不仅加重了肠胃的负担，还很容易长胖，如果你觉得光散步运动量不大的话，可以尝试着慢跑，但跑步后，还是要少量食用一些比较有营养的食物，以免体力透支。

保护健康，珍爱生命

健康是人生中最重要东西，一切快乐都建立在健康上，如果没有了健康，即使有再多的财富，也不会快乐。健康如此重要，但生活中总有些潜在的危害，像一个无形的杀手，慢慢损害着我们的健康。

每天早晨，同学们总爱在校外买各种零食：面包、辣子、米酒、粽子、炸鸡炸火腿、豆皮,,,这些食物都有着好吃的味道、美丽鲜艳的外表和花花绿绿的包装袋，让同学们忍不住一而再、再而三的购买。可是这些美味的食品却会对我们的健康造成巨大的危害。比如辣子，它是既便宜又好吃的小食，却没有任何可以供人类吸收的营养，相反，它还会危害健康，引发疾病。油水充足，肉嫩鲜香的油炸食品，却是高血糖、高血压、心脏病和糖尿病等疾病的作俑者，油脂凝结在血管里，阻碍血液流动，导致血管硬化，甚至威胁到生命。

盐，是家家户户做饭炒菜时必备的调料，长久以来，它已经成为生活中不可或缺的一部分，但是，又有谁知道，这个老伙伴也是隐藏着的“健康杀手”，盐中含有大量的蜡，和油炸食品一样，含量超出一定指标时，会严重影响我们的健康，诱发许多疾病。

保护健康，珍爱生命，拒绝垃圾食品，让我们健康快乐的成长。米公小学小记者：葛笛雅

指导老师：杨莉 邓银

都是游戏惹的祸

最近，网上开始狂热一个网页游戏——开心农场。大家都忙碌的种着自己的各种蔬菜，来赚取“钱”，另外还有一个途径也可以赚到“钱”——“偷”菜，这可是很多人的“目标”。因为这个游戏的主要的乐趣就是在于“偷”，偷盗成功的刺激使很多人乐此不疲。这不，就连像我爸这样平时循规蹈矩的人也迷上了这个游戏，天天守在电脑旁，寸步不离。甚至半夜，爸爸也会按照早就算好了的时间，起来偷菜。虽说这是虚拟的偷菜，但这“偷”也“偷”出了麻烦。

一天，爸爸又按照别人菜成熟的时间，早早的守候在电脑旁，等着下手。不知不觉，一个小时过去了，他的上班时间已经过了。我好心提醒他，他却只“嗯”了一声，头都不回。我急了，去拽他，他板着脸嚷嚷：“再等等，再等等，一会儿这个人的菜要结果了，等我偷完了，再走。”“真是无可救药！”我气得不再理他。中午爸爸下班回家，阴沉着脸说：“唉，今天迟到，又扣工资了……”

虽然经历了几次这样的教训，但是爸爸并没有因此“改过自新”。昨天早上，浓浓的睡意正缠着我的时候，爸爸叫我起床。我还是和平常一样，慢吞吞地洗脸、刷牙、吃饭，无意间，一抬头，天呐，竟然九点了！“爸爸，你怎么现在才喊我？你太不负责任了！”委屈的泪水狂泻而下。我的一声大吼把正在偷菜的老爸给吓蒙了，一拍头说道：“哎呀，都怨我，昨天定闹铃的时候，我一不小心定成我“偷”菜的时间了！”

你瞧，这都是“偷”，惹出的祸，游戏可真是害死人啊！米公小学小记者：张心怡

指导老师：杨莉

邓银

正确地跟电脑“交朋友”

暑假，我迷上了玩《机战》，在这个游戏中，步枪、机枪、散弹枪、火焰枪、冰冻枪应有尽有系统打造了远战体和非常致命的攻击力。还有脉冲、反物质、辐射粒子等，在现实生活中那些想都想不到的武器，不仅使我大开眼界，而且那种身临其境的感觉，让我体验到一种超炫的感觉，我渐渐沉迷其中……。

直到开学，我都无法从虚拟的网络游戏中拔出来。每天上课总是走神，作业也写的是一塌糊涂。第一单元考试成绩下来，让我不由得大吃一惊——全班倒数第一！天哪！居然没考及格！这可是破了本人的记录。

接下来的事不用我说诸位也能猜个八九不离十，整天不是被老师训斥、就是被家长骂、再不就是遭遇同学们的嘲笑。日子过得很艰难。唉！都是玩的太沉迷惹的祸！我觉醒了，下决心从此以后玩电脑不能玩的太沉迷。

其实，玩游戏是一种娱乐，可以让人紧张的心情得到放松，但是千万不要一玩就“下不了网了”，让我们和电脑正确地交朋友吧！

米公小学小记者：熊欣之

指导老师：杨莉

邓银

第一回：挖空心思

“砰”的一声门响，爸爸妈妈走了。我飞速跑到书房，老练

地打开电脑，准备和我的游戏见面。见鬼了，电脑怎么无法上网？我仔细检查，才发现路由器被爸爸给藏了起来。我费尽周折也没发现它的踪迹。中午我谎称要查资料，然后悄悄地“盯梢”。发现爸爸从衣柜的大衣口袋里把路由器拿了出来。啊？藏大衣里！亏他想得出来，真是挖空心思对付我呀！

第二回：障眼法

咦？我大吃一惊，爸爸怎么没把路由器给藏起来？哼，一定是想考验我，我才不会轻易上当！我打开电脑，开心地玩起了游戏，估计爸爸快回来了，我赶紧关掉电脑。路由器很烫，他要是摸一下不就露馅了？我灵机一动想了一个妙招。从冰箱里拿出几块冰块，放到塑料袋了，再把袋子放到路由器上。一会儿功夫，路由器就被我降了温。听着老爸上楼的声音，我慢慢悠悠地走到书桌前，在早已铺好的作业面前开始“刻苦学习”。

嘿嘿，果然有诈！老爸回来了皱着眉头先摸摸路由器，发现没有什么异常，立刻眉笑颜开：“嗯，不错，今天没玩电脑啊！”嘻嘻，我的障眼法没被看穿，我赢了。

第三回：另出新招

也许是我最近的表现引起了老爸的怀疑，他又开始藏路由器。我找遍了家里的许多角落，都没有发现它。无奈，只好去写暑假作业了。中午老妈要上网，问老爸路由器在哪儿？爸爸从沙发上一堆叠好的衣服里取出来。还得意地朝我笑笑。气死我了，在我眼皮底下，我怎么就没看见？看来最危险的地方就是最安全的地方，这句话说得没错呀！

这真是一场猫和耗子的较量，但我这只笨老鼠终究不是猫的对手。经过老爸苦口婆心地说服教育后，我决定改掉这个坏习惯，不再沉迷于游戏当中，适当的娱乐。我要好好利用它的神通广大，了解更多的课外知识。

米公小学小记者：梁文萱 指导老师：杨莉 邓银

我的彩虹之旅

最近，我们的qq群里，一批人正相互约定，玩一款游戏。这就是——彩虹岛。

彩虹岛是一款横版动漫形象的2d网游。游戏情节沿着爱丽丝的传说和主线剧情任务发展。游戏中可以和认识的、不认识的人加为好友，组织打怪，升级，换装备。在自由市场里各种玩家用做任务和打怪得的金币[ely]进行交易，购买各种任务道具和稀有装备。在节日时还会有专题任务来做。玩家所操纵的人物，拿着帅气的武器，穿着漂亮的衣服在各个地图场景中穿梭。

在游戏中出现了这么一类人：他们也许等级不高，但钱多得是；他们也许不去打装备，做任务却满身的好东西。这种人被称作“专职商人”。我也加入了这一行列，我先努力的打出一样值钱的装备，把它卖掉，当做资本。然后用这些钱“倒买倒卖”一下装备。这使我学会了怎样赚钱的商道——先买时将价格到最低，转手时再喊的超高。经过讨价还价，一般能赚百分之十左右。当然偶尔也会吃亏，不过就当花钱买教训了。

唉呀呀！你瞧我这记性，一说起游戏怎么就没完没了呢？虽然我玩的是如此痴迷，但是我并没有因此耽误学习哟！因为妈妈规定这一周表现的好，周日才有一个小时的玩电脑的时间。所以呀，我用平时的认真学习才换来了这轻松一刻。

米公小学小记者：饶钟恺 指导老师：杨莉 邓银

开心小果农

现在只要一谈起，最潮流的游戏，那就非《开心农场》莫属

了。个个都争着当“果农”，我也不例外。

放假了，我登上qq玩着令我痴迷的游戏——开心农场。第一次，我是听qq上的网友的介绍才开始玩的，听他们说，现在只要谁没听说过“开心农场”这个游戏的人都落伍了！进了界面，我看见了一块土地，光秃秃的，没什么东西。然后，我又把“好友”的名单打开。哇，居然有一半的网友都在玩这个游戏，一个个的级别还都那么高，仓库里什么都有：胡萝卜、白萝卜、茄子、西瓜……看得我口水都要流出来了。不行，我也要赶上他们。

于是，我按照“任务”上的每一步操作着。我先是到“果友”那里逛逛。我一看，还真不假，一个个的果实都丰收了，发大财咯！我连忙点着一个像“手套”样的图标，静观其变：只见一个接一个的蔬菜、水果被我收入囊中。呵呵，菜被我偷了吧？接着，我又在不断地升级，给“果友”施舍点同情心。除除草、杀杀虫、浇浇水，不但他得利，我也长了经验值，何乐而不为呢？没过了一会，我的等级快速增高，金币多的数不过来。我也向他们那样到市场里买了些牧草、萝卜、番茄的种子和一只看门狗，好让我的院子丰富起来，看起来光彩动人！

游戏里的果园仿佛就在现实生活中似的，他可以补充一些我们从未尝试过的事情，丰富了我们的生活，愉悦了我们的身心！不过，要是使劲地干活，非要把你累趴下，为了当一个健康的果农，一定要适量栽种哦！

米公小学小记者：张雅祺

指导老师：杨莉 邓银

赛尔号——我喜欢

要问现在校园里最火的电脑游戏是什么？这当然是赛尔号了。

不论是在学校里还是在家属院里，男孩子们都爱谈论赛尔号。赛尔号是淘米公司在创造了摩尔庄园后的一个新游戏，刚一推出就受到了孩子们的喜爱。这是个勇敢的赛尔带着精灵们去探索宇宙的游戏，每个星球上都有不同的精灵生存，还有守护这个星球的bosse[]精灵们可以做每日或对战来提升级别，级别越高自己的技能就越强，还可以捕捉野外精灵，有可爱的精灵皮皮、有勇敢的小火猴、有调皮的尼尔、还有帅气的雷伊。。。

这游戏不光好玩还能练脑，如果你想战胜双子阿尔法星的bosse纳多雷，就要用到皮皮的进化波克尔和烈焰猩猩。精灵也有属性的水克火、火克草、草克水。想打败和自己属性相同的精灵就要用普通攻击。在快败下阵时，可以提升自身的防御或降低对方的命中率来反败为胜。只要巧妙运用技能，就算对手级别比你高，也是可以胜出的。

我刚开始玩时就喜欢上了这个游戏，每天辛苦的练级，现在已65级了，也算是高手了。可我很快就意识到了玩游戏轻松不是不好，是不能过火了，游戏本来是休闲益智的但如果不加节制的玩就改变了它的性质了。

要是你也有赛尔精灵的话，我随时欢迎来和我较量一下。

米公小学小记者：柯凌峰

指导老师：杨莉

邓银

原来我是外星人

在这个人人都是“网民”的时代里，我成了个“外星人”。

网络语言听不懂

我们班的同学，都是常常爬在qq里聊天的小网虫。她们在qq上使用的语言文字，常常在生活中出现，我可就听不太懂。比如，我和三位同伴在路上看到了我的小表妹，我指给她们仨看：那是我妹妹。同伴小庞说：“哇，好卡哇伊的小丫头！”同伴小米说：“就是呀，真p l”同伴小茜说：“嗯，是个小mm”这段对话把我弄得是丈二的和尚摸不到头脑，“卡哇伊plmm是什么意思？”我不解的问道。

“这都不知道，真是‘外星人’！”我怎么成了外星人了？我更糊涂了。

网络游戏不明白

同学们都喜欢玩“网游”，常在一起交流心得体会，对网游一窍不通的我，再次被称为“外星人”。

我看到一群女生的旁边说说笑笑，我忙走上去，想看看她们有说什么。我听到小庞说：“我前几天去小米的菜园里偷了几个大萝卜，我现在有9千多金币了……”。她的话引来一片赞叹的声音。哦，原来是在聊qq农场的游戏。

我害怕又被称为“外星人”，忙说道：“这有什么，我前几天还到小茜的田里偷了几个灵芝呢！”其实，我根本不知道她们说的什么“qq农场”只是想得到几声喝彩而已。我想灵芝可比萝卜贵多了吧！大家以后一定不会再说我是“外星人”了。

哪知，我的话就像是风过无人之境，几秒钟的安静后，小米开始说话了：“你懂什么qq农场哪有‘灵芝’？不懂就别瞎说！是外星人还不承认。”

什么？我真是哑巴吃黄连，有苦说不出的。怎么又成了外星人？

难道我真是外星人？

在这个网络信息时代，人人都谈网络，人人玩网络游戏。我这个对网络一窍不通的孩子真是外星人。但这外星人又有什么不好呢？其实，当个所谓的“外星人”也没什么不好，对网络这个“双面剑”，我从来都是报着“防备”的态度，上网，我只是用来查资料、打作文的。只是偶尔一两次聊聊天、玩玩游戏。虽然被大家称为“外星人”，但我觉得“网络”也并不是十全十美。玩网络游戏也许可以放松放松，但要是过以沉湎于网络就会耽误很多宝贵的时间，那可就不好了。所以，当这个“外星人”也没什么不好。

米公小学小记者 张国文

指导教师:魏昌秀 邓银

快乐体型俱乐部

在我们这个班里呀，是各种体型的人都有：胖的、瘦的、高的、矮的，还有身体较均匀的,,,你别不信，让我带你走进我们班里的“快乐体型俱乐部”吧！

先说说那些胖墩儿吧！在我们班重量级的人物有十来个，最胖的人非何文康莫属了！他是我们班“胖墩儿大军”中的“领军人物”。据说体重快有一百六了！他对科学很感兴趣，遇到不懂的科学问题，只要你问得出来，他就能答，但一上体育课他就蔫儿了。为啥呢？因为他太胖了跑不快，没跑多久就累的气喘吁吁！我很奇怪，他为什么长那么胖呢？很快我得到了答案：他食欲相当得好，而且偏食。只吃肉类不吃蔬菜，就这样不加节制得海吃、偏食，导致他长得这么胖。不过，胖也有胖的好处：不怕冷！冬天一到，我们个个冻得直哆嗦，可他不怕，他有那么多脂肪“保护”着，所以冬天他最舒服了。

介绍了“胖墩儿”，该介绍一下“豆芽儿菜”啦！

陈韬略，瘦瘦小小，一点儿也不像六年级的学生，更不像在青春期发育阶段，一副铁树不开花的样子。由于他长得那么瘦小，所以每次见到他，我的脑海里就会想到四个字——非洲难民。当然我们班里的“豆芽儿菜”不止她一个。女生中也有不少，像简一鸣，又高又瘦，手腕非常细，是典型的“骨感女生”。给人一种风一吹就能飘走的感觉。这些“豆芽菜”又是怎么造就的呢？我也做了一下调查，据我所知他们跟胖墩们相反，不喜欢吃，对吃的丝毫提不起兴趣，严重厌食、挑食。

（一）班的“快乐体型俱乐部”，虽然大家长着不同的身材，但是却享受着彼此带来的快乐，快快加入吧！

米公小学小记者：吴学舟 指导老师：杨莉 邓银

健康源于好习惯

“哎呀，这么小的孩子！”这是亲人们对我发出的第一句感叹。我确实很小——出生时只有4斤，医生也说我不容易存活。这些年，老爸老妈对我施行了强制性健康增肥，让我从一个皮包骨头的小婴儿长成了一个胖嘟嘟的小学生。老爸老妈可是费了九牛二虎之力，想知道秘籍吗？那就随我来看看吧！

营养搭配很重要，我最不爱吃葱姜蒜。妈妈说我平时经常生病，就是要都吃这三样可以杀菌、抵抗病毒，可我偏偏不爱，在口水战失效后，妈妈改为游戏战术。她和我玩“石头、剪刀、布”，我输了就要吃这些东西，赢了就可以吃最喜欢吃的菜了。不知为什么我总是输得多赢得少，没办法，只好把这些东西硬咽下去了。渐渐吃习惯了，我觉得葱姜也很美味。

户外运动很关键，以前的我是懒的抽筋。房间乱糟糟，从来就不收拾，更别提帮爸爸妈妈干家务活了。爸爸妈妈常

说，“咱家小小要是做家务活了，就是太阳从西边出来了。”一次晚上，爸爸妈妈突然要一起出去锻炼，还问我去吗？哼，明知本小姐胆子小不敢一个人呆在家里，还故意这样。可我也不好意思说出自己的心里话，只好乖乖跟去了。爸爸妈妈跑得飞快，我怕掉队也奔跑了起来，跑完后出了一身汗，不过全身舒畅，那种感觉真舒服！于是，我便喜欢上了做运动。

睡觉时间很宝贵，我爱看书被称为书呆子，我经常抱怨看书时间太少了，每天都要躲在被窝里“加夜班”。书中的景物和人物经常让我流连忘返陶醉其中，一看就忘了时间。第二天上课打瞌睡，使学习成绩一落千丈，个子总也不见长高。爸爸得知后每天九点半把电闸关了，我逼不得已只好正常就寝。

米公小学小记者：梁文萱 指导老师：杨莉 邓银

生命在于运动

人们都说，生命在于运动，如果没了活力，人类就会变得行动缓慢。下面就让我这个运动达人为大家制定几套运动方案吧！

运动，什么运动最好？我认为打羽毛球最好！因为打羽毛球可以提高大家的注意力，避免上课开小差，被老师扔“粉笔雨”；据科学家说，人要是坚持锻炼打羽毛球半年，就可以提高反应能力的3倍！锻炼更长时间的话还可以让你达到最高的极限；你可千万别说，只是脑力训练，它还是“减肥小天使”呢！当你随着羽毛球的位置而变动的的话，可以考验你的韧带是否拉的开，锻炼到一定的程度，你会觉得全身上下经络都被打开了。怎样？眼馋了吧？这是最方便的运动方案。等等，别急，你要问平时我们小学生作业多，没时间运动怎么办？这可难不倒我这个运动达人，快竖起耳朵听我讲了！

嘿嘿，没关系，我们大的运动做不了，可以做做小运动，都是一样的效果哦！只要每次做完作业，你就可以出去散散步、跑跑步，没事踢踢毽子、跳跳绳。不仅可以消除学习压力，重新拥有力量，而且还可以把烦心的小虫子灭光光。如果，你是在睡觉前做这些的话，那可真是太幸运了！可以增强我们的睡眠的品质，在夜里，说不定你的身高会“噌”一下的长高喽，而且睡得也香甜，真是太感谢运动啦！

看来，真是小小运动大智慧，我们一定要注意身边的小细节，不要错过运动的好时机哦。好了，运动达人就在你们身边。如果你们还有什么不懂的就来找我吧！

米公小学小记者：张雅祺

指导老师：杨莉

邓银

睡得早 长得好

大家都说睡得早，长得好！但我的妹妹却是个“夜猫子”，每天十一点多钟才睡觉，虽然年龄比我只小几天，但却远远没有我高。

但妹妹这个“夜猫子”在九点是绝对不会睡觉的，她总是寻找各种理由不睡觉，然后躲在被窝里偷偷地看电视。小姨听我说了妹妹长不高的原因后，便立刻把妹妹最爱的电视机搬走了，还勒令她不准晚上睡觉的时候看书，妹妹也只好忍痛割爱，把自己爱看的书让我暂时保管着。看来妹妹是下定决心要长个子了，果然，过了几个月后妹妹的个子冲起来一大截，马上就要赶上我了。

我也要加油了，早睡早起。做个“高人”！

米公小学小记者：李丽泰 指导老师：杨莉 邓银

健康很重要

健康是非常重要的，如果缺少了它，我们就会被病魔所困扰。拥有一个健康的身体，才会有更好的明天。

健康和运动是分不开的，我们一定要多运动。早上起来跳跳绳，可以让你长的更高；晚上出去散散步，可以愉悦你的身心；写作业写累了，可以做一下手指运动；弹琴胳膊累了，可以活动活动筋骨。总之，运动是百益无一害，它会让你身体变得越来越强壮。

我的身体比较瘦小，我虽然不挑食，可饭吃的得太少。我们要合理饮食，不要吃油水太大的东西，也不要吃太咸的东西。像我们班的王泽宇，他就太胖了，走起路来，一摇一摇的，像企鹅一样。他就是饮食不合理，而且又不爱运动，所以才变得非常胖。每顿饭不一定要吃得非常饱才叫吃好了，那样不长胖才怪。每顿饭吃个七八成饱，就已经够了。不过，也不能像我们班的李嫣然那样长的太瘦，那样就容易得病。吃饭一定不能偏食，不能只吃肉不吃蔬菜，也不能只吃蔬菜不吃肉，那样对身体不好。

健康是最重要的！没有一个健康的身体，你就会觉得生存下来没有什么意义，所以我们一定要多运动，饮食要合理，健康才是最重要的！

米公小学小记者：雷雨莹 指导老师：杨莉 邓银

附件为小记者站组织去车桥厂采访后画的作品

成长的秘密

最近我很烦恼，因为我的胸部总是特别胀疼，碰都碰不得。

而且有时候肚子也很疼，总是想上“大号”，慌慌张张跑到厕所，又不是那么回事。唉，真烦呀！

这天上午，我正在上厕所。冲厕所的时候，发现便池里有些血迹。我很奇怪，心想：咦？怎么会有血呢？这时我突然想起班上几位女同学已经来月经了，莫非，我也……我不敢多想，赶紧跑去问妈妈。妈妈看后笑着说：“宝贝，你长大了。”说着拿给我一张卫生巾，并教我怎么用。我照着做了，感觉一下子舒服多了。

中午吃饭的时候，我倒了一杯冷饮正要喝，妈妈一把抢过我手中的冷饮，说：“不能喝，不然肚子会疼的。”我不解地问：“为什么？”“不能喝就是不能喝，别问那么多。”可我就是不明白这究竟是因为什么，于是我就上网查了查资料，终于弄明白了这个问题。原来：喝凉水后可能会导致经期紊乱（也就是月经不调），要么一个月一直有，总是不干净；要么就是一个月能来两三次，或者两个月都不来一次。我还了解到：月经期间因血的耗散，需补充更多的营养，多吃富含高蛋白、高热量、大量维生素的食品；饮食方面宜清淡、软和、易于消化为主；不要吃生冷及辛辣的食物。要多喝开水，多吃水果、蔬菜等。

了解了这么多，我不再为自己的身体烦恼、害羞了。

米公小学小记者：崔月珊 指导老师：杨莉 邓银