

小胖子减肥记

浦东新区新时代小学大华校区 四(5)中队 杨益 指导老师:马晨玮

在我们生活中,有许多人因为肥胖而烦恼,很多人想减肥,但效果不太明显。虽然我只有10岁,但体重已经过百,这个暑假已经过半,妈妈下决心帮我减肥。

8月1日也是我减肥的第一天,妈妈说要减肥成功,就要管住嘴迈开腿。于是吃过晚饭,妈妈带我到小区后门的人行道上跑步,她一边跑一边教我动作要领。刚开始妈妈跑得比较慢,我还能勉强跟上她的节奏。可是刚跑没多久,我就觉得很难受,上气不接下气,脚上像拴了一个大铁球似的,根本跑不动了。妈妈看我气喘吁吁的样

子,她叫我深呼吸,我休息了一会儿,感觉好多了。又接着向前跑,终于到了目的地,我的两条腿仿佛已经不是我的了。我心想:写作和减肥怎么都这么难啊!

接下来的几天里,我每天都吃着妈妈给我做的爱心减肥餐,把心爱的零食都戒掉了,这对于贪吃的我来说真是“酷刑”啊!

十几天过去了,原本以为我能瘦个四五斤。令人大跌眼镜的是,我竟然一两肉都没瘦!妈妈安慰我说没有往上涨已经很不错了。

希望那些待在家里的小胖子也早日控制体重吧!



谁知电信之重,吾辈学习自强

上海市浦东新区明珠森兰小学 四(5)中队 杨羽戈

“滴滴滴滴滴……”当听到这个声音,你会想到什么呢?是闹钟还是手机铃声?都不是,这是电报在说话。2020年10月11日,沪星小记者团一行参观上海电信博物馆,旨在了解电报在历史长河中的重要作用和今后发展。电信专家、上海电信博物馆总策划王双喜老师担任主讲。

上海电信博物馆位于延安东路34号,展馆面积达2500平方米,馆名由时任中共中央政治局常委、全国人大常委会主任吴邦国题写。

整个博物馆展区由5个板块组成。第一个板块——电报。通过王老师生动的介绍,小记者们了解到电报通信的相关内容——中国电信历史的序幕是由1871年4月18日丹麦大北电报公司在上海外滩开办电报业务拉开的……

听完第一板块内容后,小记者一行进入第二板块——



电台。“1908年9月,吴淞和崇明建成长波电台,收发两地间公众电报,这是上海最早使用的我国自办无线电台……”

第三板块——卫星通讯,在讲解中,王老师告诉大家:“1973年8月22日,我国第一个直径达30米的现代化标准型卫星通信地球站在上海莘庄拔地耸立,并且使用至今……”

然后,小记者们在王双喜老师的带领下还参观了第四板块——移动电话和第五板块——一根海底电缆样品。

参观结束后,王老师欣然接受了小记者们的采访。王双喜老师说,作为上海电信博物馆的总策划师,他希望参观者能够通过参观意识到通信的重要性,希望国家的电信事业能发展得越来越好,步入世界前列。



参观非遗场馆



高安路第一小学 四(1)中队 陈逸梵

国庆假期我去了大世界游玩,大世界是国家非物质文化遗产场馆之一。

一进门就是标志性的哈哈镜,进去以后,里面有好多个非遗展馆,展示了很多过去的市井风情和百姓生活场景,还有各种演出,杂技、魔术等。

其中最引人注目的是魔术,变兔子、绕彩绳、空手变碎纸片、还原魔方等等,数不胜数。最有趣的是空手变碎纸片,魔术师先给我们看他的手,手里空空如也,然后拿出一把扇子,对着手扇了扇,手里突然飞出了好多碎纸片!这些纸片是从哪里来的啊?太神奇了!

三楼还有很多传统工艺的展示,皮影戏、吹糖、面塑……我最喜欢的是吹糖。吹糖人用嘴轻轻地吹气,再加上手的帮助,就可以把一团甜甜的糖吹成一个个形态各异的小动物。我也试着吹了一个,试了以后才发现吹糖可不是一件简单的事,我一开始用的力气太小,怎么吹都吹不出来,后来我用的力气又太大,吹出来的小兔子变得特别胖。看来吹糖也不是一件容易做的工作啊,也是需要下一番苦功的。

大世界真是一个有意思的地方,不仅好玩,而且还有文化的传承,让我们看到了很多传统的东西,为我们保留了很多的非物质文化遗产,非常值得一去。