

# 新列车



易·华文动画周刊  
第2021-19/20期

ISSN 2630-5038



9 772630 503008



2021 NEW EXPRESS service@ecombay.com www.eZhishi.net 艺通传媒

## 成长在数码时代

联合国儿童基金会 (UNICEF) 资料显示, 现代儿童接触互联网的年龄越来越小, 在全世界互联网用户中, 18 岁以下的儿童和青少年约占三分之一。

### ☑ 数码时代的原住民

数码科技给现代社会带来了翻天覆地的变化。现代儿童从出生那一刻起, 就和数码、网络紧密联系在一起, 被认为是“数码原住民”。多姿多彩、有声有色的数码科技和产品, 改变了儿童的生活和成长方式。

### ☑ 创造美好数码世界

数码科技给儿童提供更多学习知识、接触科技的机会, 同时也给儿童的成长带来风险。儿童接触网络越多, 面对的风险就越大。很多儿童还不能有效判断网上内容是否真实、安全、可信, 有的会沉迷网络游戏, 有的会遭到网络霸凌, 造成身心伤害。只有创造良好的网络环境, 帮助儿童养成好的网络使用习惯, 才能为儿童创造美好的数码世界。

### ☑ 发挥创意推动发展

作为数码时代的原住民, 同学们不能只是享受数码科技带来的便利, 更应该努力学习知识, 掌握数码技能, 长大后发挥创意和潜能, 推动社会进步、国家发展, 创造更美好的未来。

电子版: 《易·华文》动画周刊 · 2021-19 期

### 我问你答

上网时, 你知道怎样降低网络所带来的风险?



答案

姓名: \_\_\_\_\_

班级: \_\_\_\_\_





### (一) 朗读短文 请用5分钟的时间默读短文，然后朗读短文。

有个人很会捕鱼，每次出海都能捕到很多鱼。三个儿子长大后，他决定把捕鱼的技术教给儿子们。可是教了几个月，三个儿子也没有什么进步。

他烦恼地对朋友说：“我捕鱼的技术这么好，为什么我的儿子们都学不会？”朋友问他：“他们一直都跟在你身边学吗？”“是的。”朋友说：“看来问题在你这里。你不放手让他们自己面对问题，他们又怎么学得会呢？”

### (二) 看录像说话

## 良好、健康的生活方式

保持健康的身体需要注意饮食，也要养成良好的生活习惯，并多做运动。

录像截图

情境一、二、三



提问：

- 谈谈你在录像中看到的一件事。🔊 答案  
你认为这个男孩/女孩有什么需要注意的地方？🔊 答案
- 什么样的生活方式才是良好、健康的？🔊 答案  
为什么良好、健康的生活方式对我们很重要？🔊 答案
- 你认为家长和老师要怎样做，才能帮助孩子过健康的生活？🔊 答案  
如果你的朋友有不健康的生活习惯，你会怎样帮助他？🔊 答案

(参考答案刊登在本期第15页)



# 第一个上校车的人

我会认 址 痘 嘲 隐 瘾 控 唠 叨 遮 夹 恶 腰 酸 农 惭 愧 恩 拥

我会写 线 厌 较 嘲 戴 镜 控 段 遮 刷 农 珍 惜

以前,每天早上爸爸都会开车送马丽去上学。那时,马丽有足够的时间刷牙、洗脸、吃早餐。作为一名看漫画上瘾的女孩,马丽甚至能在这段时间里看一会儿漫画。

今年农历新年前,爸爸换了工作。新公司地址离家较远,所以他不能送马丽上学了,马丽只好改搭校车去学校。

马丽需要在早上五点五十分起床并严格控制好时间,才能赶上校车。校车六点二十分会在马丽家楼下等她,而且只等两分钟。为了不迟到,马丽吃早餐夹菜的动作慢一点,妈妈也会急得直唠叨。

赶了几天校车,由于没睡好,马丽额头上长了几颗痘。她担心被同学嘲笑,努力用头发把它们遮住。

最让马丽不能接受的是,按照校车行驶的路线,马丽家是校车停留的第一站。每次她上校车的时候,有同学可能还在呼呼大睡。这一件事情都让马丽心烦,越来越讨厌坐校车。

一天早上,马丽忍不住恶作剧地对戴眼镜的司机大叔说:“为什么要让我做第一个上校车的人?我真的很不高兴!”


“我理解你,孩子。”司机转头看着马丽说,“可是,你并不是第一个上校车的人。”

马丽往周围看了看,没有其他同学啊?司机指指自己说:“我并没有隐身啊,你怎么不把我算上?其实我才是第一个上校车的人。每天早上,哪怕前一天工作累得腰酸背痛,我都得五点起床,五点半检查校车,六点出发,六点二十分准时到你家楼下。”

马丽突然有些惭愧,她一直以为自己最早上校车,却忘了司机比她还要早得多。

很多时候,我们都只看到自己的辛苦,却不知道别人付出更多。我们应该学会感恩,珍惜自己所拥有的,你说对吗?



爸爸不能送马丽上学后,马丽的生活有了什么改变?  答案





试以下面的情节作为开头，完成这篇文章，字数须在200以上。

我是个小书迷，特别爱看书。前段时间，我想看的一本书在书店和图书馆都找不到。同学小玉告诉我她有这本书，还大方地借给我看。今天是还书给小玉的日子，可是我坐立不安，不知道怎么跟她解释……



## 我的科学老师

一天，我在房间里整理照片。当我翻到三年级的班级合影时，看到了坐在前排的杨老师。杨老师是我的科学老师，她个子高高的，不胖也不瘦，还有一双明亮的大眼睛和一头乌黑的秀发。

杨老师讲课很有趣，我们都喜欢上她的课。记得有一次，杨老师给每位同学发了一块磁铁。我们很好奇，纷纷用自己的磁铁去吸别人的磁铁，结果发现有时两块磁铁会吸到一起，有时却不能。

杨老师解释说，磁铁有两极，分别是南极和北极，相同的两极碰到，就会互相排斥；不同的两极碰到，就会互相吸引。我们恍然大悟。

为了营造积极的学习氛围，杨老师发明了“科学钱”。“科学钱”就是一些小小的长方形纸片。纸片的左边写着不同颜色的数字，分别是10、20、50和100；纸片的右上角是一些图画，不同的数字对应不同的图画，比如10元的“科学钱”上画着一棵生机勃勃的小树。

杨老师第一次给我们发“科学钱”时，大家都很高兴。她告诉我

们，上课举手发言能拿到一张10元的“科学钱”；科学测验考得好能拿到一张50元的“科学钱”……在学期快结束时，我们可以用积攒的“科学钱”换物品，比如贴纸、球拍等。渐渐地，大家上课更加认真、主动，考试前也都争分夺秒地复习。

杨老师还有一个与众不同的地方，她喜欢带我们到课室外上课。比如，杨老师教我们认识植物时，就带我们“游览”校园，给我们介绍各种花草树木的名字和特点。

有一次，杨老师和我们一起坐在红毛丹树下上课。上完课，杨老师还摘红毛丹给我们吃，大家都觉得那天的红毛丹特别甜。

杨老师改变了我对科学的学习态度，以前我一点也不喜欢科学，觉得这门课很枯燥。现在我觉得科学很有趣，不仅每天看科学书，还常常动手做科学实验。

后来，我转学了，就很少见到杨老师。我很想念杨老师，她是一位能让学生爱上科学的好老师。

张天禹 南洋小学



# 爱护公物

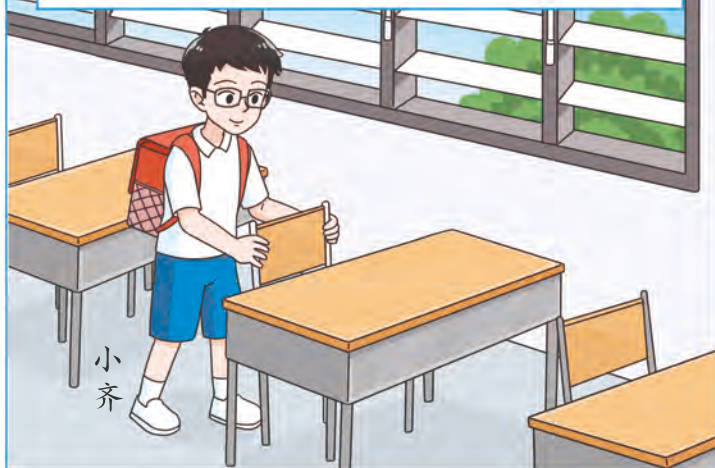
根据小五好品德 好公民 (主题 我们的家园) 编写

## 第三课 发生了什么事



我懂得爱护公物，是一个负责任的公民。

①放学了，小齐先把桌面收拾干净，再把椅子轻轻推到课桌下面，然后才背起书包向教室门口走去。



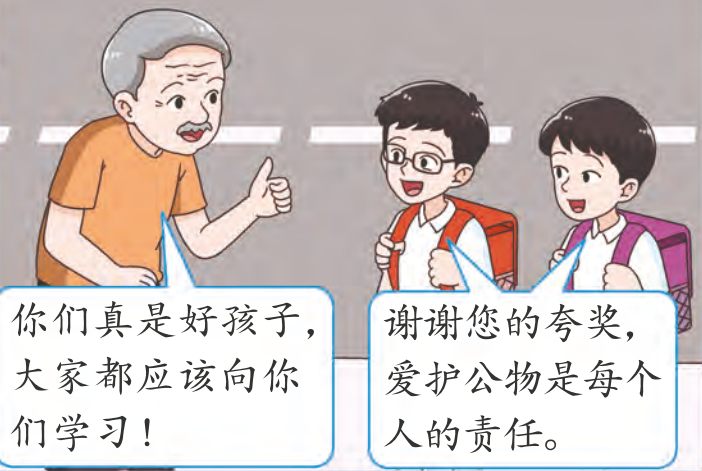
②小齐看到窗户没关，顺手把窗户小心地关好，小东也来帮忙。



③来到巴士站，他们看见有饮料洒在巴士站的椅子上。小齐拿出纸巾把椅子上的饮料擦干净；小东捡起地上的饮料杯子，丢到旁边的垃圾桶里。



④小东和小齐在日常生活中时刻记得用自己的行动来爱护公物。



### 我们这样做：

1. 不破坏公物，自觉爱护公物，做负责任的公民。
2. 看到有人破坏公物，我们要主动上前阻止他们。
3. 养成良好的日常生活习惯，给公物最好的保护。





## 五下第十课

根据最新会考题型编写

姓名：\_\_\_\_\_ 班级：\_\_\_\_\_

**阅读理解** (7 题 24 分)

一个年轻人和朋友一起到蛋糕店做学徒。半年后，老板想把他们派到分店去，让他们自己选要去城东店，还是城西店。最后，年轻人去了城东店，朋友去了城西店。

朋友对年轻人说：“我听说城东店的员工不爱做事，城西店的员工大都很能干。”“我知道啊！”年轻人不明白朋友为什么说这个。朋友说：“你想想，别人能干，我们就能少做点事情。”年轻人笑了笑，说：“我多做一点没关系。”朋友摇摇头，没再说什么。

果然，在城东店里，年轻人每天起早贪黑地忙，什么都要做，一天下来累得喘不过气。朋友就轻松多了，城西店里的大部分工作都被别人做了，他只要干最简单的就行。朋友骄傲地对年轻人说：“瞧你这么累，还是我聪明吧？”

转眼一年过去了，年轻人当了城东店的店长。朋友这才发现，这一年的时间，年轻人进步飞快，店里的各项工作都完成得很好，而自己却还停留在原地，没有进步。朋友很后悔自己当时的选择。

Q1 — Q2 试解释下面两个短语在文中的意思。(4 分)

Q1. 大都很能干 (第二段)

答：\_\_\_\_\_

Q2. 还停留在原地 (第四段)

答：\_\_\_\_\_

Q3. 朋友选了哪家店？(1 分) 为什么？(3 分)

答：\_\_\_\_\_

Q4. 年轻人在城东店里工作辛苦吗？(1 分) 从哪里可以看出来？(2 分)

答：\_\_\_\_\_

Q5. 请用不超过 15 个字，写出短文中第三段的段落大意。(4 分)

答：\_\_\_\_\_

Q6. 朋友对自己的选择有什么看法？(1 分) 后来他的看法为什么改变了？(3 分)

答：\_\_\_\_\_

Q7. 这篇短文告诉了我们什么道理？(2 分) 试举一个例子说明你如何把这个道理应用在生活中。(3 分)

答：\_\_\_\_\_



**语文应用** (10题 20分)

[ Q1-Q2 选出画线词语的汉语拼音。 ]

Q1. 太阳还没出来, 农夫就到田里去工作了。..... ( )

- ① nóng bù      ② nóng fū      ③ lóng fù      ④ nóng gú

Q2. 小文把他家的地址告诉我, 让我去找他玩。..... ( )

- ① dì zhǐ      ② tì zhǐ      ③ dí shí      ④ dì chì

[ Q3-Q10 从所提供的选项中选出正确的答案。 ]

Q3. 我家离图书馆比\_\_\_\_\_远, 需要搭巴士才能到。..... ( )

- ① 交              ② 咬              ③ 校              ④ 较

Q4. 姐姐脸上长了几颗\_\_\_\_\_, 她感到有些烦恼。..... ( )

- ① 豆              ② 痘              ③ 登              ④ 短

Q5. 老师问问题时, 要举手回答, 说错不会有人\_\_\_\_\_我们。.. ( )

- ① 支持              ② 鼓励              ③ 嘲笑              ④ 安慰

Q6. 幸好消防员很快赶到现场, 大火才得到了\_\_\_\_\_。..... ( )

- ① 控制              ② 阻拦              ③ 灭绝              ④ 预防

Q7. 弟弟讨厌下雨, 因为一下雨就不能去外面玩了。..... ( )

- ① 很伤心              ② 不放心              ③ 很希望              ④ 不喜欢

Q8. \_\_\_\_\_小云的书包里装了很多东西, \_\_\_\_\_却十分整齐。.. ( )

- ① 有时.....有时              ② 因为.....所以
- 
- ③ 虽然.....但是              ④ 一边.....一边

Q9. 小东常常在班上恶作剧, \_\_\_\_\_。..... ( )

- ① 没有在课上欺负同学              ② 大家都觉得他很能干
- 
- ③ 让同学们感到很头疼              ④ 他决定再也不开玩笑

Q10. 以下哪一个句子是正确的? ..... ( )

- ① 和安安相处的时光, 是一段
- 珍惜
- 的回忆。
- 
- ② 这个礼物是外婆送的, 因此小丽很
- 珍惜
- 。
- 
- ③ 妹妹喜欢这个玩具, 就像
- 珍惜
- 一样抱着。
- 
- ④ 力强想出去玩,
- 珍惜
- 他的作业还没做完。





## 五下第九课

根据最新会考题型编写

**短文填空** (5 题 10 分)

根据短文的内容和上下文的意思，从括号中选出适当的词语。

丽云是个热心的孩子，总是会 Q1. ( ①议论 ②指挥 ③唠叨 ④帮助 ) 身边的人。不过，丽云说话不太注意别人的感受，她也不觉得有什么问题，直到发生了那件事。

这天放学后，丽云闷闷不乐地回到家里。妈妈问丽云怎么了，她告诉妈妈，班上最近来了一个新同学。今天休息时，丽云和同学们一起去食堂吃饭。新同学说她从小就不吃肉，丽云听了笑着说：“哈哈，还是肉 Q2. ( ①似乎 ②赶紧 ③比较 ④依然 ) 有营养，你总是吃青菜，难怪你的脸色跟青菜一样！”说着，丽云夹了自己盘里的一块肉，Q3. ( ①保护 ②争取 ③准备 ④等待 ) 放到新同学盘里。谁知，新同学拿起盘子，坐到另一张桌去了，而且一下午不跟丽云说话。

“妈妈，我是为她好，她为什么不理我？”丽云想不明白。妈妈说：“丽云，我知道你是出于好意。不过，你对新同学说的话，会让她觉得你在 Q4. ( ①可怜 ②嘲笑 ③拒绝 ④命令 ) 她。说话时要想想别人的感受。”

丽云回想了一下，发现自己真的没有想到新同学的感受。想到这里，丽云 Q5. ( ①惭愧 ②讨厌 ③感恩 ④愉快 ) 地说：“是我的错，没想到我的话伤害到新同学。明天我会跟她道歉，请她原谅我！”

Q1. (            )      Q2. (            )      Q3. (            )

Q4. (            )      Q5. (            )







## 语文应用 (10题 20分)

[ Q1-Q2 选出画线词语的汉语拼音。 ]

Q1. 爸爸修电脑的技术很好, 经常有邻居找他修电脑。..... ( )

- ① jī sù                      ② xì shú                      ③ jì shù                      ④ jǐ shùn

Q2. 我幻想能有一辆会飞的脚踏车, 这样就可以骑着它飞来飞去。 ( )

- ① huān xiǎn              ② guàn xiàng              ③ huàn qiǎng              ④ huàn xiǎng

[ Q3-Q10 从所提供的选项中选出正确的答案。 ]

Q3. 雨点不停地敲打在\_\_\_\_\_户上, 声音像一首好听的乐曲。 ( )

- ① 窗                      ② 穿                      ③ 穷                      ④ 窄

Q4. 只要\_\_\_\_\_下那个红色的开关, 电梯就会停下来。..... ( )

- ① 暗                      ② 按                      ③ 岸                      ④ 案

Q5. 听说你写的作文被登在报纸上了, 你真\_\_\_\_\_! ..... ( )

- ① 伟大                      ② 懂事                      ③ 勇敢                      ④ 厉害

Q6. 哥哥喜欢机器人, 常常上网\_\_\_\_\_和机器人有关材料。 ( )

- ① 参观                      ② 搜索                      ③ 检查                      ④ 发现

Q7. 丽华考虑了很久, 终于决定参加这次比赛。..... ( )

- ① 想问题, 以便做出决定                      ② 已经想好, 马上做决定
- 
- ③ 问题想不清楚, 很着急                      ④ 做决定前, 和别人商量

Q8. 小安\_\_\_\_\_看到陈阿姨, \_\_\_\_\_马上走上前去打招呼。... ( )

- ① 一.....就                      ② 只有.....才
- 
- ③ 不管.....都                      ④ 虽然.....但是

Q9. 美玲从没喝过奶茶, \_\_\_\_\_。..... ( )

- ① 每天都会喝一杯                      ② 我们都说奶茶好喝
- 
- ③ 想尝一尝它的味道                      ④ 是她很喜欢的味道

Q10. 以下哪一个句子是正确的? ..... ( )

- ① 桶里的水满了, 一
- 晃荡
- 就洒出来了。
- 
- ② 得到礼物后, 孩子们欢呼
- 晃荡
- 起来。
- 
- ③ 看到地上有废纸, 文亮
- 晃荡
- 捡起来。
- 
- ④ 遇到困难, 我们也没有停下
- 晃荡
- 的脚步。





## 六下第九课

## 完成对话 (4 题 8 分)

- ① 我也报名了
- ② 我好像听你说过
- ③ 有付出就会有收获
- ④ 她的表演十分精彩
- ⑤ 为了参加这次比赛
- ⑥ 我得赶快回家做作业
- ⑦ 我也要去现场为她加油
- ⑧ 这次比赛报名的人很多

小玲：小美，我们放学后一起去图书馆看书吧！

小美：不好意思，Q1，今天就不跟你去看书了。

Q1. (            )

小玲：今天作业不多，你晚上再做也来得及。

小美：我妹妹晚上有舞蹈比赛，我和爸爸妈妈要去现场观看比赛，为她加油。

小玲：原来是这样。Q2，你妹妹很喜欢跳舞。

Q2. (            )

小美：是啊！我妹妹从小就喜欢跳舞，平时除了学习，其它时间都用在学跳舞上。Q3，她每天都会练舞两个小时，从来没有喊过累。

Q3. (            )

小玲：Q4！我相信在这次比赛中，你妹妹一定能取得好成绩。

Q4. (            )

小美：我也是这样想的。我先回家了，我们改天再一起去图书馆。

小玲：好的，再见！





姓名: \_\_\_\_\_ 班级: \_\_\_\_\_

电子版:《易·华文》动画周刊·2021-19期

## 六下第十一课

根据最新会考题型编写

**语文应用** (5题 10分)

画线的词语是运用不当的词语(词语中的一个字是不恰当的);括号里的字是写错的字。根据短文的内容和上下文的意思,把它们改正过来,然后把答案填写在格子里。

重新分班后,为了拉近同学间的关系,班长建议同学们 Q1.(常)试自己制作卡片,送给新认识的朋友。

家康很高兴,回家后告诉妈妈:“我要送卡片给小明、东东、大卫,还有……”妈妈惊讶地问道:“你要送这么多人?”“是啊,他们都是我新认识的朋友,他们肯定也会送卡片给我的!”家康想到好多人来给自己送卡片的场景,心情有些 Q2.(机)动。

几天后的一个下午,家康回家比平时晚,妈妈以为巴士在路上发生交通事故 Q3.堵住,就没当回事。等她切好水果,拿来给家康吃的时候,发现家康已经默默回房间了。

妈妈走进房间, Q4.(桥)见家康脸色不对,便关心地问他:“家康,你怎么了?”“妈妈,我今天把做好的卡片都送出去了,可是直到同学们都回家了,我也没有收到一张卡片。”家康说,“他们收下我的卡片,也应该送卡片给我。这样的结果让我 Q5.得到伤心。”妈妈说:“家康,送卡片只是为了表达自己的心意,不用太在意是否收到回报,你说是吗?”听了妈妈的话,家康想了想,说:“您说得对,只要他们知道我的心意就够了。”

Q1.	
Q2.	
Q3.	
Q4.	
Q5.	



Scan for answers

答案请到《知识网》查看: [www.eZhishi.net](http://www.eZhishi.net)



根据课文识读字 / 识写字编写

六下第九课 拥抱未来

# 未来游

我会认 罩 遭 技 搜索 堵 航 幻 源 砖 咦 厉 瞧 虑 端 胀 丝 荡

我会写 品 按 眨 幻 度 恼 厉 晃 敲 窗 尝 滴 存

小康对科技发明很感兴趣，常常读科学幻想小说。一天晚上，小康又坐在窗前读小说，读着读着感觉到一丝睡意……

“咦，这是哪里？”小康发现自己躺在一张陌生的床上。“早上好，小主人！”一个声音在小康耳边响起。他转过头，瞧见一个小小的智能机器人。它样子可爱，顶端有一个红色电源按钮。

小康刚想从床上起来，床就左右晃荡几下，自动让小康下床，然后缩成砖块大小。“你是谁？这张床为什么会突然变小？”小康好奇地问。机器人说：“我是机器人当当。这是意识控制床，连接了您的脑电波，会根据您的想法做事。床缩小是为了方便存放，您不用烦恼它会占地方！”“哇！真是太厉害了！”小康发现自己来到了未来世界，兴奋极了。

当当按了几个按钮，一顿丰盛的早餐就上桌了。小康迫不及待地


品尝，直到肚子胀起来，才心满意足地离开餐桌。

“小主人，您要出门逛逛吗？”当当问。小康考虑了一下，决定看看外面的环境是什么样子。“滴”的一声，当当变身为航行速度超快的飞行器。小康坐进飞行器，一个透明罩子把他护住，眨眼间就飞出很远。小康发现四周飞来飞去的都是这种飞行器，却一点也不会造成交通堵塞。

路上，小康想起了爸爸妈妈，他们现在在哪里呢？当当马上搜索起来，查到小康的父母正在火星度假，便立刻载着小康飞往火星。半路上，他们遭遇了流星群……

这时，小康听到有人在轻轻敲桌子。他抬起头一看，原来是爸爸看他趴在桌上睡着了，叫他到床上休息。小康把梦里的事情告诉爸爸，爸爸鼓励他好好学习，早日让美梦成真。

 动脑

“意识控制床”有什么功能？ 答案





xīn mǎn yì zú

# 心满意足

(取自六下第九课——拥抱未来)

**英译：** be perfectly satisfied**成语解释：** 心愿得到满足，心里感到十分满意。**成语延伸：** 称心如意 大失所望

## 成语故事

### 你的心愿 我来满足

有个公益组织在儿童之家举办活动。工作人员先请小朋友们写下自己的一个小心愿，再帮他们实现。有的小朋友想要新书包，有的小朋友想要新文具，还有的小朋友想要杯子蛋糕。

小玉是儿童之家的一名小朋友，她早就听说《哈利·波特》很好看，但从来没看过，于是就写下想要一本《哈利·波特》的心愿。

几天后，工作人员带着礼物来到儿童之家，把它们送到小朋友们手中。小玉拿到了一整套《哈利·波特》故事书，她**心满意足**地笑了，连声对工作人员说：“谢谢你们，我一定会好好读的。”

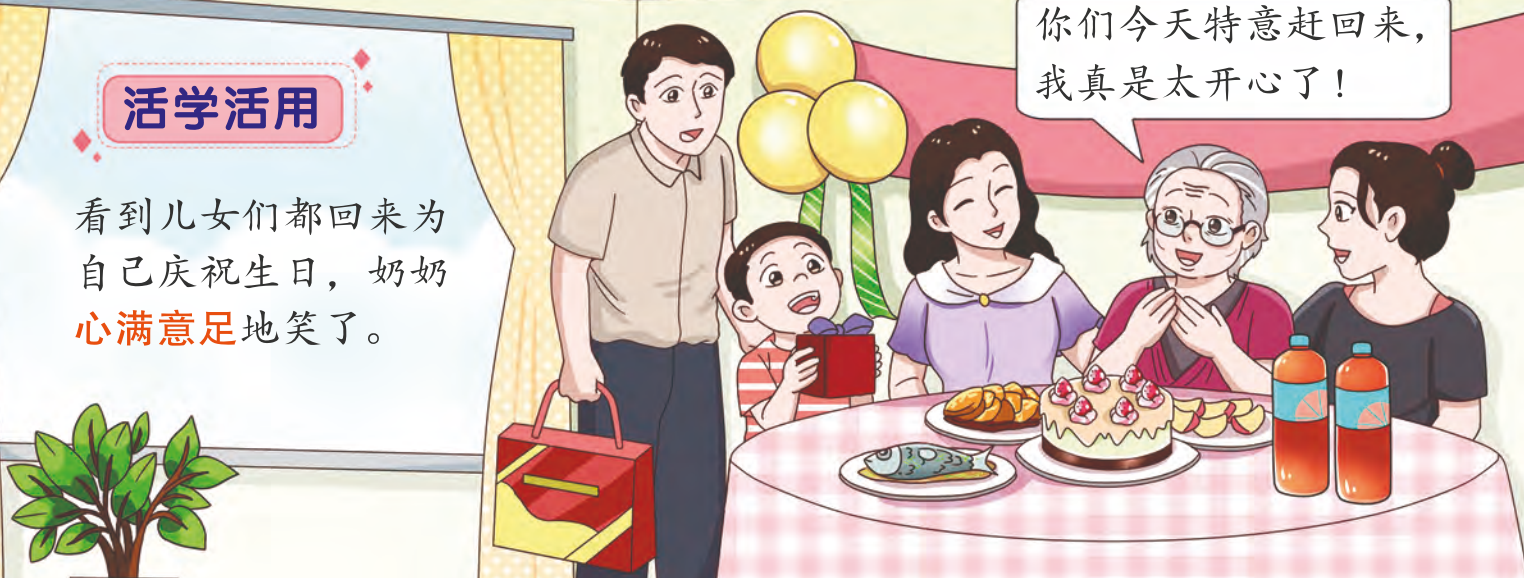
看到小朋友们满足的笑容，工作人员都表示这次的活  
动非常有意义：心愿虽小，却是小朋友们心中的一份期待；  
礼物虽轻，却包含着大家对小朋友们的一份关爱。



## 活学活用

看到儿女们都回来为自己庆祝生日，奶奶**心满意足**地笑了。

你们今天特意赶回来，我真是太开心了！





我是个小书迷，特别爱看书。前段时间，我想看的一本书在书店和图书馆都找不到。同学小玉告诉我她有这本书，还大方地借给我看。今天是还书给小玉的日子，可是我坐立不安，不知道怎么跟她解释。望着那本书，我不由得想起昨晚发生的事……

吃过晚饭后，我回到房间，想赶在还书前把那本书再看一遍。看到一半时我觉得口渴，便起身去厨房喝水。

回房间的时候，我看到弟弟站在桌前，不知道在做什么。“你在干什么？”我三步并作两步地走上前问道。“我……我……”弟弟见我进来，吓得赶紧把桌上的书合上。看他支支吾吾的样子，我连忙拿起书来看。天啊！书里竟然有一团湿乎乎的东西。看到弟弟手里的冰淇淋，我顿时明白了。

“这本书是我向别人借的，弄脏了怎么办？”“我……我不是故意的，刚才冰淇淋掉在上面，我用手去擦，就变成这样了……”弟弟眼眶里含着泪水向我道歉，我只好原谅他，让他先出去。

我小心地清理被弄脏的页面，可是还是很明显。我感到心烦意乱：如果小玉知道我没保护好她的书，以后会不会不借书给我了？难道我要假装不知道，当作什么事都没有发生吗？

烦恼了一夜，今天我来到学校，坐在座位上时，还在犹豫该怎么做。“我的书你带来了吧？”这时小玉的声音在我耳边响起。

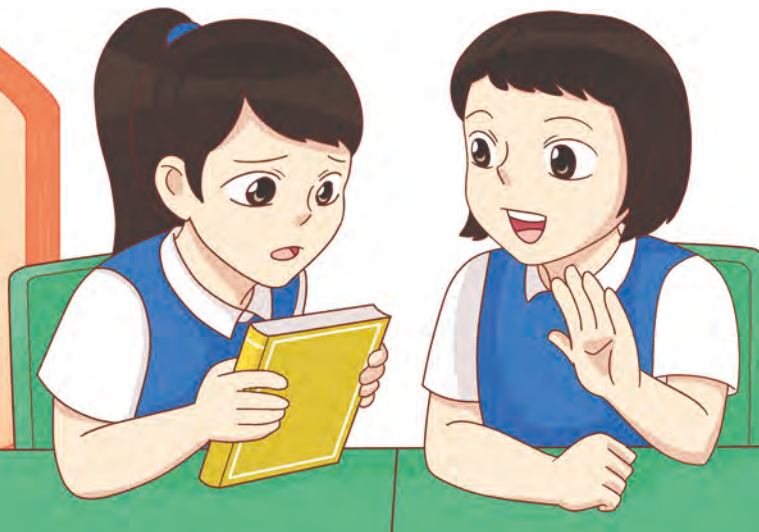
我把书递给小玉，小玉转身要回座位。“请等一下……”我鼓起勇气叫住小玉，把昨晚发生的事原原本本地告诉了她。“对不起，等书店里能买到那本书，我会买一本新的赔给你。”说完，我不好意思地低下了头。小玉翻开书看了看，说：“没关系，书还可以看。谢谢你把实情告诉我。我知道你弟弟不是故意的，也知道你爱书，你心里一定也很难受，我不怪你！”听了小玉的话，我才松了一口气。

我会永远记得这件事情，它让我懂得要保管好借来的物品，也更明白诚实的可贵。

## 征稿

同学们，你们想跟大家分享佳作吗？欢迎给我们投稿，我们将择优刊登。

投稿请写明你的华文姓名、学校、班级、联系电话和电邮地址。我们等着你！投稿邮箱：[editor@ecombay.com](mailto:editor@ecombay.com)。





主题：良好、健康的生活方式	
旁白：保持健康的身体需要注意饮食，也要养成良好的生活习惯，并多做运动。	
1. 谈谈你在录像中看到的一件事。	
答案一	晚上十点，男孩收拾好书包后，妈妈叫他睡觉。男孩假装上床睡觉，等妈妈走了却起来玩平板电脑。妈妈走进房间，看到男孩在玩平板电脑，生气地批评了男孩，男孩才躺下睡觉。
答案二	妈妈为女孩准备了荷包蛋、炒菜和白粥，女孩皱着眉头看着食物，心里想：如果妈妈准备汉堡包就好了。妈妈看了，劝女孩要均衡饮食，那样才有健康的身体。女孩听妈妈的话，开始进餐。
答案三	男孩坐在桌前认真学习。一段时间后，爸爸建议他起来活动活动。男孩听话地站起身来，做些适合的居家运动。
转向问题	你认为这个男孩 / 女孩有什么需要注意的地方？
答案一	这个男孩应该懂得自律，晚上按时上床睡觉，养成早睡早起的好习惯，因为睡眠充足，白天才会有精神。
答案二	这个女孩要改掉挑食的不良习惯，多吃健康、有营养的食物，吸取身体需要的各种营养。
答案三	这个男孩要避免久坐，学习一段时间就站起来活动身体，这样的生活方式才是良好、健康的。
2. 什么样的生活方式才是良好、健康的？	
答案	良好、健康的生活方式是指健康饮食，注意食物的营养搭配，远离垃圾食品和饮料；避免在书桌前或电脑前久坐；多到户外做运动，保持健康的身体状态，养成早睡早起的习惯，不熬夜、不赖床等。
转向问题	为什么良好、健康的生活方式对我们很重要？
答案	有良好、健康的生活方式，才会有健康的身体，这样我们才能好好学习。挑食或暴饮暴食，会让身体营养不良；不做或少做运动，身体容易虚弱和生病；睡眠不足，人会没有精神。因此，良好、健康的生活方式对我们很重要。
3. 你认为家长和老师要怎样做，才能帮助孩子过健康的生活？	
答案	家长要让孩子从小就知道什么是良好、健康的生活方式，并时刻提醒他们注意调整自己的饮食和生活习惯。老师在学校可以张贴有关健康生活的海报，提醒学生健康生活的重要。当然，家长和老师都要以身作则，这样孩子也会注重健康生活。
转向问题	如果你的朋友有不健康的生活习惯，你会怎样帮助他？
回答问题 + 方法	如果我的朋友有不健康的生活习惯，我会告诉他健康生活的重要，也会找机会劝说他改变不好的生活习惯。比如当我们一起用餐时，我会提醒他注意饮食健康，多吃有营养的食物；平时，我会鼓励和陪伴他做适当的运动。



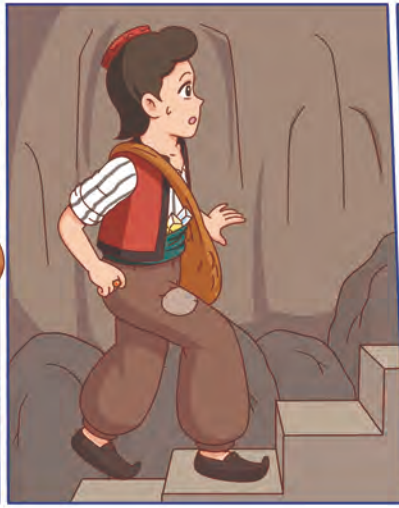
## 阿拉丁 10



## 无法出去

改编自《阿拉丁和神灯》

1. 阿拉丁往出口跑去, 因为身上的金银珠宝很重, 他跑得气喘吁吁。



2. 到最后一级台阶时, 阿拉丁发现, 这级台阶比其它的都高很多。



3. 阿拉丁很累了, 身上又带了不少珠宝, 所以无法爬上去。



4. 喂, 我拿到油灯啦!

5. 快, 快把油灯拿给我!

6. 魔法师心里只想着油灯, 根本不管阿拉丁能不能爬上来。



7. 请帮帮我, 我爬不上去。一出去, 我就把油灯交给您。



8. 难道他没有找到油灯, 故意骗我说找到了? 还是他发现了油灯的神奇之处, 想……

9. 我看你拿了不少东西。这样吧, 你先把油灯递给我。



10. 重量减轻了, 你就能爬上来了。

11. 油灯不重, 是这个台阶太高了。



12. 您伸出手来, 把我拉上去, 我就给您油灯。

13. 阿拉丁再次拒绝魔法师的提议, 魔法师露出凶恶的眼神……

待续

