



我有一个想法

重庆市涪陵城区实验小学天湖校区
三年级1班 熊怀安
指导教师 刘娅

在缤纷的美食世界中，垃圾食品如同一个诡计多端的小恶魔，总是在我们最饥饿的时刻悄然出现，令人难以抗拒。它的诱惑力强大到能够让不贪图口腹之欲的人驻足，实在是令人又爱又恨！

看吧！每当放学铃响起，校门口便出现一片热闹非凡的景象，小吃摊前的人群熙熙攘攘，几乎无多余之地。学生们围成一圈，争相购买各式小吃：有的津津有味地品尝着油光闪闪的火腿肠，有的则大口享用着香气四溢的蛋炒饭，还有的狼吞虎咽地啃着外酥里嫩的鸡排……这些看似美味的食物，实则是披着诱人外衣的垃圾食品，它们是真正的“健康杀手”，我们绝不能被其所迷惑。

长期食用这些“美味”，你可能会从一个活力四射的少年变成行动迟缓的小胖子。更可怕的是，这些食品中含有许多添加剂，它们是健康的隐形敌人。

因此，我倡议：我们应当坚决对垃圾食品说“不”！

首先，我们需要培养自制力，学会抵制诱惑。其次，我们可以将零用钱交由父母管理，以减少购买垃圾食品的开支。再次，我们可以组织一次主题讨论会，深入探讨垃圾食品的危害。最后，我们应设立监督机制，对同学携带或购买垃圾食品的行为进行警告。

只有拥有健康的体魄，我们才能快乐地成长。所以，让我们齐心协力，向这些垃圾食品大声宣告：“我不吃！”

我有一个想法

重庆市渝北区新牌坊小学
三年级1班 李歆妍
指导教师 李佳

“等等，先别吃，让我发个朋友圈！”生日那天，我本想享用大餐，大家却纷纷拿起了手机拍照，餐桌上不断响起咔嚓声。“再让我看一会儿！”当我叫爸爸陪我玩时，他总是盯着手机，舍不得放下……这样的场景我们并不陌生，这些身边人沉迷于手机的画面，让我感到“爱恨交织”。

手机确实为我们带来了许多便利。它让我们能够随时与他人联系，从网络上获取丰富的知识，还能帮助我们找到想去的地方的路线。

然而，过度使用手机也给我们的生活造成了不少负面影响。首先，长时间盯着手机屏幕对眼睛造成了极大伤害。其次，过度使用手机和其他电子产品会影响脊椎的发育。再次，在聚会中，人们都各自玩着手机，与身边人的交流越来越少，社会也因此变得更加冷漠。最后，我们在路上低头玩手机，甚至可能引发危险。

为了更好地解决不合理使用手机的问题，我们可以从以下方面努力：首先，可以为手机设置使用时间和频率，将每次使用的时间控制在30分钟以内；其次，可以启动手机游戏APP的定时功能，超时后自动关闭；最后，可以在家庭中举办“手机监督会”活动，一个月内使用手机时间最长的人负责洗衣服，而使用时间最短的人则能够获得一份小礼物。

我相信，只要我们合理使用手机，它就能成为促进人际关系的工具，让我们的生活更加和谐美好！让我们共同努力，摆脱手机的束缚，珍惜与身边人每一刻的相处时光。



我有一个想法

重庆市巫山县实验小学
三年级4班 胡妍茜
指导教师 杨芳

清晨的校园门口，总是热闹非凡。狭窄的人行道上挤满了送孩子的家长、独自上学的学生以及匆匆赶路的行人，人群熙熙攘攘，道路水泄不通。与此同时，校门口的早餐店生意红火，馒头、菜包、肉包、油条、肠粉、热狗等各式早点应有尽有。同学们一边匆忙进食，一边赶往教室，往往狼吞虎咽，只为填饱肚子。

然而，校门口的早餐真的安全可靠吗？路边尘土飞扬，汽车尾气弥漫，食物极易受到污染。加之同学们吃得匆忙，营养搭配不科学，虽然符合大家的口味，但对身体不利，甚至不时有人因肠胃不适而腹痛。此外，早餐后产生的垃圾也影响了校门口的环境卫生。

为此，我倡议同学们尽量在家里或学校食堂享用早餐。

首先，学校可以与家长沟通，鼓励家长提前为孩子准备营养均衡的早餐。其次，学校食堂应提供多样化的早餐选择，既方便学生就餐，又有助于他们的生长发育，让大家能够安心享用。最后，学校可以开展健康饮食和环境保护的宣传活动，让同学们了解在校门口吃早餐的弊端，提高健康意识和环保意识。

希望所有人都能重视这一问题，选择营养早餐，践行健康饮食，助力健康成长，同时也让校门口的环境更加整洁美好。让我们从每一顿早餐开始，为健康和环保贡献一份力量！

我有一个想法

重庆市武隆区实验小学
三年级8班 王梓航
指导教师 李晓琴

有一次和妈妈逛超市时，我看到有位叔叔站在货架前，他指间夹着的香烟正冒着红光，嘴里还不时吐出阵阵白烟。旁边的阿姨皱着眉，用手扇着风，却还是被呛得咳嗽起来。

在公共场所吸烟不仅损害自身健康，产生的二手烟更会危害他人健康。研究数据显示，二手烟含有多种化学物质，长期吸入可能引发呼吸系统疾病。当我们闻到烟味时，这些有害物质已经随着呼吸进入了我们的身体。

商场保安发现吸烟者，应该立即上前提醒，向吸烟者说明商场属于公共区域，禁止吸烟。如果遇到不愿配合的顾客，可以将其引导至商场东南角新设立的玻璃吸烟室。这个三面通风的独立空间配有防火烟灰缸，既可满足顾客的吸烟需求，又能避免乱丢烟头引发火灾。

自从上个月商场增设吸烟室后，我注意到走廊垃圾桶里的烟头减少了八成。保洁阿姨说：“我现在打扫卫生时，再也不会被突然冒出的烟头烫到手了。”更让人高兴的是，儿童游乐区终于闻不到烟味了。

看着超市门口“无烟商场”的蓝色标牌，我想对吸烟的叔叔阿姨们说：“当您点燃香烟时，请记得周围可能有孕妇、老人和小朋友。熄灭手中的香烟，守护的不仅是自己的健康，更是整个城市的文明。”