

暑期生活

热烈盛夏勾勒多彩假期,同学们观影感悟初心、游历山城与海岛、山间溪水嬉戏、直面台风感悟自然、学习急救知识。行走、实践、观察、思考,同学们把夏日见闻化作笔尖文字,定格一段充实鲜活、收获满满的暑期时光。



绿茵场上的功夫

鄞州新蓝青学校504班

戴菲(证号W26103867)指导老师:孙红梅

要说周星驰的电影《功夫女足》,就像他以前的电影一样,让人在电影院里笑得爆米花撒一地,可笑笑着,鼻子又忍不住发酸。

电影一开场,一群平凡的姑娘凑成了草根“峨眉队”。她们没钱没资源,白天打工谋生,晚上在简陋的空地上咬牙练球。队长双双太害怕失败了,所以故意逼着自己扛起整支球队,对每个人高标准、严要求,甚至用极其严苛的方式“折磨”她们,想让她们认清现实。

最搞笑的莫过于她们把中华武术搬上了绿茵场:门将用太极“四两拨千斤”守门,前锋用咏春“寸劲”盘带突破,甚至还能在梅花桩上练就灵活的身法。看着她们一本正经地用功夫踢足球,我笑得肚子疼。可当看到队员初三受不了高压冲动离队时,我又难过得想哭。那个平时嘴硬心软、死要面子的双双,居然笨拙又别扭地主动上门,红着脸去请求初三回归。看着她为了团队放下骄傲,我深深体会到,原来真正的强大不是永远不低头,而是敢于承认错误、学会包容。

看完这部电影,我深有感悟:哪怕你起点比别人低,哪怕全世界都觉得你不行,只要心里那团火不灭,你照样能踢出绝世好球。人生就像踢足球,摔倒了就顺势打个滚,爬起来继续冲!

夜游洪崖洞

鄞州区江东中心学校中山校区402班

蒋棋宇(证号W26103499)指导老师:蔡春梅

这个暑假,爸妈带我奔赴山城重庆,此行让我念念不忘的,就是嘉陵江边灯火璀璨的洪崖洞。

天色慢慢变黑,我们沿着江边步道散步,我无意间转头,瞬间看呆了。依山崖层层搭建的吊脚楼铺满整片山坡,暖黄灯光裹着飞檐,一串串红灯笼垂在楼边,像动画里的梦幻城堡。江风带着江水清凉的气息扑面而来,远处千厮门大桥挂满彩色灯带,游船拖着粼粼彩光,缓缓划过江面。

洪崖洞足足十一层,从十一楼进门,往下走就像钻进一座立体迷宫。每层都藏着不一样的惊喜。九层搭着川剧变脸小舞台,演员转身的瞬间脸谱骤然变换,围观游客不停拍手叫好;六层挂满重庆旧照片,泛黄画面里有老式黄包车、陡峭石阶。爸爸和我说,从前山城百姓就住在这种吊脚楼里,木柱牢牢撑着悬崖,是古人顺着山势造出的独特房子,藏着满满的生活智慧。二层老街烟火气最足,街边飘着酸辣粉、现炸酥肉的香味。一位老爷爷守着糖画小摊,琥珀色糖浆在石板上飞快游走,转眼就勾勒出活灵活现的小龙。走到一楼江边观景台抬头仰望,整片洪崖洞灯火倒映在嘉陵江面,水波晃得光影轻轻晃动,美得像一场梦。

我靠在栏杆上,捧着一碗冰豆花慢慢品尝,望着错落的吊脚楼,忽然想起奉化江边的老街。同样是临水的风景,嘉陵江畔的吊脚楼靠着山崖层层堆叠,和家乡平缓的江岸风光截然不同,各有各的动人之处。

夜色渐深,我们才依依不舍地离开。这次夜游洪崖洞,让我见识了独一无二的山城建筑,也体会到重庆藏在灯火里的烟火温柔。原来每一座城市都有专属自己的风景与烟火,多出去走走,才能看见更广阔、更有趣的世界。

夏日里的小溪

鄞州区宋诏桥小学313班

沈芷伊(证号W26880023)指导老师:童佳慧

炎炎夏日,酷热像一张无形的大网将人紧紧笼罩。爸爸妈妈做出了一个令人兴奋不已的决定——带我到山涧小溪里戏水!

经过漫长的三个小时,我们终于抵达了目的地。眼前的小溪宛如一条碧绿的丝带,静静地蜿蜒在山间。四周静谧极了,偶尔有鸟儿掠过水面,留下一圈圈转瞬即逝的涟漪。我兴奋得一蹦三尺高,“扑通”一声跳进水里,原本平静如镜的水面瞬间被打破,好似一块无瑕的翡翠被突然砸出了一个洞。不过,这水面很快又“愈合”了。

突然,一条小鱼悠闲地从我身边游过。我立刻小心翼翼地拿起网兜,大气都不敢出,正准备捕捉它时,那机灵的小鱼像察觉到了危险,如离弦之箭般“嗖”地一下消失得无影无踪。正当我苦思冥想抓鱼的办法时,腿上突然一阵痒,低头一看,原来是一条小鱼在啄我呢!我趁此绝佳时机,迅速把网兜移到小鱼边,猛地一捞,一条银色的小鱼便乖乖地落入网兜。我高兴得手舞足蹈,大声呼喊:“我抓到小鱼了!我抓到小鱼了!”

今天,我不仅捉到了小鱼,更收获了满满一箩筐的快乐!

台风

奉化区实验小学508班

李昀倩(证号W26507523)指导老师:郑丽

起初,只是窗缝里钻进来的一丝呜咽,像远方传来的野兽低嚎。我放下书,走到窗边,天空是诡异的铅灰色,沉甸甸地压在城市上空。

很快,风不再是试探。它像一头被激怒的狮子,从四面八方呼啸而来,疯狂地捶打着窗户,发出“砰砰”的巨响。整栋楼仿佛在微微颤抖。

紧接着,雨登场了。那不是淅淅沥沥的小雨,而是像有人从天上往下倒水,哗啦啦一片混沌。雨点被风拧成鞭子,抽打着世间万物。我透过玻璃向外望去,只见那棵枝繁叶茂的大树,此刻正痛苦地弯着腰,树枝被风撕扯得疯狂舞动,仿佛下一秒就会被连根拔起。一个没来得及收的蓝色广告牌,在风中“咣当”一声被掀翻,不知被卷向了何方。整个世界都在发抖,天地间只剩下一片轰鸣与混沌。

不知过了多久,风势渐弱,雨也变成了淅淅沥沥的小雨。我小心翼翼地打开门,一股混杂着青草和泥土的芳香扑面而来。眼前的景象令我惊呆了:街道上满是断掉的树枝、碎玻璃和杂物,积水浑浊不堪。那棵大树仍立在那里,但有不少粗壮的枝干被折断了,露出白生生的木质,就像是一道触目惊心的伤口。

看到这一切,我心中五味杂陈。爸爸走过来,摸着我的头说:“孩子,这就是大自然的力量,在大自然面前,我们人类是很渺小的。”我默默地点了点头。

这场风雨,不仅是一场自然的洗礼,更给我上了一场生动的课——学会敬畏自然,珍惜眼前的平静。

鄞州区东湖小学302班
卢果(证号W26104784)指导老师:葛袁美

多肉

鄞州新蓝青学校506班
上官莹诺(证号W26107665)指导老师:龚姿伊

心有晴雨,色生万象

难忘的急救培训

鄞州区惠风书院410班

张梓悦(证号W26104270)指导老师:徐水萍

在这个炎热又充实的暑假,我参加了社区组织的急救知识培训活动。经过这次学习,我不仅掌握了许多实用的自救与急救本领,也明白了生命脆弱而珍贵,学会急救知识,是为自己和身边的人多添一份安全保障。

培训课上,医护老师用通俗易懂的话语,给我们讲解了日常生活中常见的突发意外,比如异物卡喉、呼吸心跳骤停、溺水等情况。其中,最让我印象深刻的,就是心肺复苏(CPR)的学习。

老师告诉我们,假如有人突然晕倒,失去呼吸和心跳,黄金救援时间只有短短的四分钟,一旦错过,很可能就挽回不了生命。随后,老师拿出人体模型进行示范:先做三十次胸外按压,再进行一组人工呼吸,循环操作。接着拿出AED,按照语音提示贴好电极片,启动仪器,在等待120救护车赶来的同时开展救援。

轮到我们动手实操的时候,我的心里既紧张又激动。一开始,我按压的位置总是偏移,力度太轻,节奏也跟不上。老师耐心地在在一旁指导我,提醒我身体向前倾斜,手臂保持伸直,跟着平稳的节奏按压。反复练习了好几次,我终于熟练掌握了标准的动作。那一刻,我深深体会到:心肺复苏看起来简单,却需要足够的专注、冷静与责任心。

除了心肺复苏,老师还细致地教了我们海姆立克急救法。如果有人被食物呛住喉咙、无法正常呼吸,可以先让对方身体前倾,一手托住他的胸口,另一只手在他的后背用力叩击五次。如果异物没有排出,就用双手环抱对方的腹部,快速向上、向内挤压冲击,直到异物吐出来。

这堂培训课让我收获满满。急救是每一个人都应该学会的生活本领。掌握了基础的急救知识,在意外来临的时候就不会慌乱无措,既能保护好自己,也能在关键时刻伸出援手,帮助身边有需要的人。

济州岛之行

鄞州新蓝青学校204班

谢好琳(证号W26109839)指导老师:于素梅

暑假,我们一家人去往风景优美的济州岛旅行。到达济州岛已经是深夜,我们抓紧时间休息。

第二天,我们去了城山日出峰,清凉的海风迎面吹来。抬头望去,天空碧蓝干净,道路两旁随处可见橘子树,金灿灿的果子挂满枝头,到处都是海岛独有的气息。海面上漂荡着零星小船。

司机叔叔带我们去品尝了当地特色美食——烤黑猪肉和带鱼。猪肉在烤盘上发出滋滋的声音,香味扑鼻而来,我一个人吃了两碗饭。带鱼的味道也美味极了,长度有我手臂那么长。

短短的几天里,我们漫步海边小路,品尝咖啡美食,欣赏萌宠植物等。这趟旅行让我见识了不一样的风景,既收获了欢乐,也开阔了眼界。