



暑假是一段充满奇遇与成长的时光,孩子们走出课堂,在不同的天地里探索、体验、感悟。有的钻进地铁指挥中心与模拟驾驶舱,触摸科技的脉动,读懂责任的重量;有的走进气象馆,在光影与互动中揭开天气的奥秘,收获知识的喜悦;有的探秘医院,见证智慧医疗的便捷,感受医护人员的坚守;还有的在跑道上挥洒汗水,在泳池里挑战自我,或是在夏日傍晚邂逅一份简单的美好……

暑假小飞侠

鄞州区学士小学403班
贺薪诺(证号2512130)
指导老师 陈利群

以前放暑假,我是条“懒觉虫”,可今年暑假,妈妈的一个“小伎俩”,让我彻底变了样。

这个转变,真不容易!放假第二天早上,妈妈说要一起去跑步,我在睡梦中拒绝:“放假就该睡觉!跑步又晒又累,我才不去。”谁知妈妈抛出“诱饵”:**“跑完步,早餐随你点!”**就这一句,像按下了我的起床开关,“噌”地一下,我套上亮绿色运动服起身了。

第一次跑步,简直是“煎熬”!炎炎夏日,还没跑100米就汗流浹背,两条腿沉得像绑了大石头,又酸又麻。无数次想放弃,但一想到美味的早餐,脚就努力往前挪。终于坐在肯德基里,大口咬着香喷喷的帕尼尼,喝着热乎乎的牛奶,满足感瞬间盖过疲惫。就这样,一顿顿美味早餐成了坚持的动力。我不再是窝在被窝里的懒觉虫,连学习效率都提高了。

现在鄞州公园的跑道上,多了个活力满满的“亮绿色背影”,那就是我。同学们,你也找个喜欢的运动方式,一起动起来,做元气满满的暑假小飞侠吧!

我学会了游泳

镇海应行久外语实验学校
清川校区406班
伍承柯(证号2524020)
指导老师 褚萍萍

烈日当空,柏油路被晒得滋滋冒油,烫得脚底板发疼。看同学们在泳池里像鱼儿般穿梭,溅起的水花和笑声像钩子,勾得我心里发痒。可我连池边都不敢靠近,总觉得那碧蓝水面下藏着怪兽。实在按捺不住渴望,我拉着妈妈报了游泳班。

第一天进游泳馆,消毒水味混着凉意扑面而来。皮肤黝黑的教练站在水里招手:**“来,试试憋气!”**我扶着金属梯往下挪,脚丫刚触到水就打了个哆嗦,脚下一滑,“噗通”栽进水里!池水蛮横地灌进鼻子嘴巴,喉咙火辣辣的,咳得我眼冒金星,刚攒的勇气全没了。

“别怕,先练习呼吸。”教练深吸一口气,像海豚般钻入水下,竟憋了一分钟。我学着他深吸气,把头埋进水里,不到五秒就慌了神,抬头时满脸通红。**“水下要闭紧嘴,屏住鼻息!”**教练的眼神给了我鼓励,再试时竟撑到十秒,差点在水里笑出声。

第二天学泳姿,教练分解着动作,我看懂了,下水却像秤砣般扑腾。他拉我回池边重教,一遍遍示范。

日子一天天过去,我成了泳池常客。终于有一天,手脚配合着划水时,身体竟浮了起来!原来托起我的不只是水的浮力,还有心里那股不服输的劲。

现在再看泳池,只剩清凉和畅快。这段经历像颗种子在我心里发了芽:生活里的“深水区”再多,带着勇气和坚持,总能游过去。

我在驾驶舱“偷师”

镇海应行久外语实验学校
清川校区501班
朱家晔(证号2524050)
指导老师 贺敏仪

“哇!这些屏幕上的小绿点就是正在跑的地铁吗?”走进宁波轨道交通5号线指挥中心,我的眼睛瞬间被巨大电子屏吸引。这次“地铁大冒险”,成了我暑假最酷的科技探索之旅。

一进指挥中心,眼前景象让我震撼:电子屏上,全网列车运行轨迹像发光的丝带,客流数据不断跳动。讲解员姐姐说,这里是“城市智慧脑”,调度员靠数据发指令,让几百列地铁安全高效运行。我盯着屏幕,想象调度指令像神经信号,指挥地铁穿梭地下,城市交通忽然变得奇妙又伟大。

到实训基地,更刺激的“冒险”开始了!我们化身“地铁小探险家”,钻进模拟驾驶舱。我深吸一口气,忐忑又期待地坐进驾驶位,手刚握操作杆,心就“砰砰”狂跳。眼前屏幕亮起,虚拟轨道笔直延伸,仿佛要带列车奔赴远方。工作人员哥哥教我:盯仪表盘看速度、信号,握稳操作杆按流程按键。我紧盯指示灯,听着指令慢慢推操作杆,看虚拟列车平稳加减速,才知地铁司机要关注这么多细节。科技让驾驶安全智能,却离不开人的专注守护。每一次精准操作,都像和科技并肩,守护乘客出行路。

这次研学,让我对科技和责任有了新认识。原来绿色出行不只是口号,安全文明乘车,也是配合城市交通的“科技守护”。现在坐地铁,我会不自觉望向调度屏,想起跳动的数据和认真工作的人。科技的温度悄悄融进生活,守护的责任在心里扎根——我不仅是科技见证者,未来也想当城市交通的小小守护者,让“地铁大冒险”的收获一直发光!

探秘医院

鄞州新蓝青学校506班
张嘉一(证号2513327)
指导老师 丁慧慧

暑假里,我和妈妈参加了复旦大学校友会与宁波大学附属第一医院联合举办的“挺直脊梁,健康成长”亲子营,收获特别多!

8月9日一早,我们到了方桥院区,在门诊大厅“打卡”后,健康探索之旅就开始了。智慧药房里,自动化设备高效分拣传送药品;检验中心内,医生叔叔讲解了白细胞、红细胞的知识。我最爱自动送药机器人“小齿轮”,它在走廊灵活穿梭,让我感受到科技的便利。

院史长廊像时光隧道,泛黄的老照片和文字讲述着医院的百年历程。最触动我的是2020年抗疫记录:医护人员像战士般奔赴前线,守护大家的健康。

四楼报告厅的活动很精彩。脊柱外科医生的讲座让我懂了脊柱功能和侧弯知识,之后的检查显示我没问题。护士阿姨教我们脊柱健康操,医生说青春期是侧弯高发期,我会常锻炼守护脊柱。

影像科的先进仪器很特别:有的像带“灯”的床,能自动扫描;有的像安检机,人躺着过“隧道”就能检查。医生们从容地给病人讲解,仪器也各司其职。

活动尾声,我们在职工食堂用餐。看到穿白大褂的医护人员步履匆匆,像在和时间赛跑,生怕耽误照顾病人。

这次“探秘”让我学到医学知识,见识了智慧医疗,更明白保护脊柱的重要性。真期待再参加这样的活动!

花卉

镇海区实验小学406班
陈哲跃(证号2523745)
指导老师 金菁



夏日里的小美好

●夏日的傍晚,公园里弥漫着宁静而温馨的气息。夕阳的余晖洒在大地上,像给世界蒙上了一层金色的纱巾。微风轻轻拂过,带来一丝凉爽,也吹动了小河边的垂柳。

这天傍晚,我像往常一样来到公园的草坪上玩耍。突然,草丛中滚出一个“毛球”,定睛一看,原来是只可爱的黄色大金毛!它一身金黄色的毛发在夕阳下闪闪发亮,大概听到了我的动静,耳朵“唰”地竖起来,圆溜溜的黑眼睛转向我,尾巴先一步摇成小马达。身上还沾着点草屑,许是刚在草坪上打了滚,跑到跟前时轻轻歪了歪头,喉咙里发出“呜呜”的软声,像在问“你是谁呀”。夕阳把它的影子拉得长长的,和我脚边的影子慢慢叠在一起,风里都飘着它身上阳光与青草混合的味道。

金毛欢快地蹦蹦跳跳,我和它在草坪上嬉戏追逐,不一会儿就玩得筋疲力尽。我坐在草坪上,它把头枕在我腿上。那一刻,仿佛整个世界只剩我和金毛了!

没多久,夕阳的最后一抹余晖渐渐隐没,天色暗了下来。我轻轻拍了拍金毛的脑袋,准备离开。它不舍地蹭了蹭我的手,然后和我并排朝公园出口走去。

我知道,这个夏日傍晚的小美好,会像一颗亮闪闪的星星,永远留在我的记忆里。

鄞州区钟公庙实验小学505班
王禹皓(证号2512810)
指导老师 童张连

●暑假就像一本装满故事的日记本,记录着两个月的美好记忆。一点一滴的小事,哪怕是读一本小说,都让人回味无穷。

记得有一天,天气炎热,又闷又黏。我和弟弟在家写暑假作业,虽然有电风扇散热,但我俩还是不停地擦汗、用手扇风。突然,满头大汗的他说:**“要不我们写完作业去游泳吧?”**“好呀好呀!正合我意!”

弟弟家有个超大的游泳池,我早就惦记着了!今天终于有机会“一探究竟”,况且天气正适合游泳。我们迫不及待地穿上泳衣、戴上泳镜、泳帽。

刚开始我试探性地把一只脚伸进池中,冰冰凉凉的很舒服,索性把两只脚都伸了进去。站在一旁的弟弟等不及了,起身跳进泳池,水花四溅,溅得我满身都是。他也太着急了,只见他抖了抖水,打了个寒颤:**“这水还挺冷!”**我笑了,也跳进水里。清凉的水滑过脸颊,我一头扎进去,看见弟弟做着各种奇怪的动作,笑得差点呛水。接着他提议比赛憋气,谁憋得久谁赢。我们憋足气扎进水里,过了一会儿我坚持不住了,冒出水面大口呼吸,对他说:**“你赢了。”**只见泳池周围浮起无数小圆点,好玩极了。

时不时有微风拂过,掀起微弱的波澜。藏匿在游泳池里的夏天,不仅赶走了炎热,更治愈了我的心。夏天,就该是这样的。

鄞州区钟公庙实验小学502班
励步谣(证号2512796)
指导老师 王梦烨