



2025年10月28日 星期二 责编:王妙妙 徐徐 美编:徐哨 审读:邱立波

青鸟行动： 为学生成长插上飞翔的翅膀



青鸟同心小厨房里，学生合作完成夏日饮品。

宁海县实验小学专辑

为助力孩子们从容应对成长中的挑战，学校立足深厚的“青鸟文化”底蕴，启动了“青鸟行动”校本实践活动。

活动以系统培育学生的社会与情感能力为核心：“青鸟慧理任务”锤炼问题解决能力，“青鸟情绪教养”滋养情绪调节能力，“青鸟同心小厨房”培养团队协作精神，青鸟“行阅”研学拓展探索视野，“青鸟公益行动”践行社会交往能力。五大行动互为支撑，共同为孩子们装上“社会与情感的翅膀”。

我们期待，通过“青鸟行动”，让每一个孩子都能自信地“自在发声”，勇敢地“自由飞翔”，最终成长为内心丰盈、善于合作、面向未来的幸福使者。

第一部分 挑战“慧理精英赛” 提升实践能力

“砰！”发令枪一响，我就像小鸟一样飞了出去！今天操场上可热闹了，我是我们班的“慧理小能手”，代表班级来参加全校的“慧理精英赛”。

跑到我的比赛位置，我一下子呆住了——桌子上堆满了散乱的书本，有大的、小的、厚的、薄的，简直像一座彩色的小山！我的心“咚咚”直跳，手心都有点出汗了。但我马上想起了我们的口号：“先想好，再做快！”我深吸一口气，心里飞快地计划起来：“语文书和课本放一摞，故事书和画画书放一摞，练习册再放一摞！”想清楚了，我的小手就忙开啦！我把课本们按高矮排好队，让它们像听话的士兵一样站得笔直。整理故事书时，我还把有折角的书页轻轻抚平，它们也变得更好看了！

周围全是同学们的加油声，但我好像都听不见了，眼睛里只有那些还没站好队的书本。最后，我把整理好的三摞书整整齐齐地放进书包里，高高地举起了我的小手！

当听到裁判老师摸着我的头说“整理得又快又有条理，真是个小能手”时，我心里比吃了蜜还甜！这次比赛让我知道了，不管多乱的任务，只要心里有计划，手上不慌张，就一定能把它完成得漂漂亮亮！

306班 葛奕瑶(证号2519461)
指导老师 葛碧莹

第一部分 调节情绪，贴出更美作品

拓展课上，我和好朋友小军一起完成数字贴画。每个色块都小心翼翼地贴在对应的数字格子里，马上就要大功告成了。

就在这时，小军伸手想帮我贴右上角那片蓝色，胳膊不小心碰到了画板。“哗啦——”整张画板从桌上滑落，那些我们精心贴好的彩色贴片像秋天的落叶般散落一地，有的还粘在了一起。

“你看你！”我猛地站起来，声音气得发抖，“我的画全毁了！都怪你！”小军愣住了，脸一下子变得煞白，嘴唇动了动却没发出声音。我的胸口像有团火在烧，拳头不自觉地攥紧了。

就在这时，我想起了情绪课上的“情绪温度计”。老师说过，当温度计升到红色区域时，要先给自己降温。我立刻转过身，默默做了三次“深呼吸降温法”——吸气四秒，屏住四秒，呼气四秒。随着呼吸，胸口那团火渐渐变小了。

当我转回身时，看见小军正蹲在地上，小心翼翼地捡着贴片，眼角闪着泪光。我突然意识到，他和我一样心疼这幅作品。

“对不起，”我的声音柔和下来，“我不该那么凶。我们……一起想办法补救。”接着我们并肩坐在地上，开始了一场特别的“修复行动”。

通过这次经历，我真正懂得了：失误就像不小心打翻的调色盘，固然令人懊恼，但只要保持冷静，反而能调出更美的色彩。

402班 葛瑞萱(证号2510635)
指导老师 林晗露



行李清单
306班 俞星彤(证号2519476)

第二部分 合作特调， 每个人的努力都不可少

那是一个热得像蒸笼的下午，我们“小蜜蜂小队”在“青鸟同心小厨房”接到一个甜蜜的任务——制作冰镇柠檬茶！

我是“柠檬清洗官”，负责把柠檬宝宝们洗得闪闪发亮；小军是“安全切片能手”，戴着专用手套把柠檬切成薄片；最细心的小美是“蜂蜜测量师”，用小量杯精确调配黄金比例。

正当我们配合默契时，难题出现了！无论怎么搅拌，蜂蜜都沉在杯底不肯融化。急性子的小军想直接倒开水，我赶紧拦住他：“老师说过，烫水会破坏蜂蜜的营养！”小美眨眨眼睛，想起科学课上的知识：“我们可以先用温水化开蜂蜜，再加凉水呀！”

这个办法太棒了！我们立即调整“作战方案”：小军负责倒温水，我握着长勺缓缓搅拌，小美扶着量杯防止打滑。当蜂蜜像金色的丝绸般在杯中舞动融化时，我们忍不住击掌欢呼！最后，我们把柠檬茶装进漂亮的玻璃瓶，插上薄荷叶。

喝着酸甜冰爽的柠檬茶，看着彼此鼻尖上的汗珠，我们明白了：原来合作就像调制这杯茶，每个人的努力都是不可缺少的味道。

303班 陈韵儿(证号2519447)
指导老师 方照绒

第四部分 探秘古镇， 看到更广阔的世界

我们像一群快乐的青鸟，飞进了有着“江南第一儒镇”之称的前童古镇。一走进古镇，我就被眼前的小桥流水迷住了——溪水竟然从家家户户门前流过！老师说这叫“水八卦”，是古人特别聪明的设计。

我们小组领到的任务是“寻找古镇的智慧密码”。我蹲在古宅的门前，仔细观察石窗上的雕刻。哇！上面刻着读书人、农民和工匠，原来古人在告诉我们“各行各业都很重要”。最神奇的是，我们发现整个古镇的水系就像人体的血管，每家都能用水，又不会浪费，这比我们数学课上的分配问题还要巧妙！

在民俗博物馆，我第一次亲手尝试了扎染。当我看着白布在自己手里变成蓝底白花的艺术品时，突然明白了什么叫“创造”——就像变魔术一样！旁边的同学做出了完全不同的图案，我们都觉得对方的很美，这大概就是老师说的“包容不同的美”吧。

回来的路上，我在研学手册上画下了我设计的“理想古镇”：要有前童的水系，还要有现代的运动场，屋檐下要装上太阳能板……原来，走出去看看，不仅能发现世界的奇妙，还能让我们生出创造的翅膀。

这次研学让我懂得：保持好奇，接纳不同，勇敢创造，我们的心就会像古镇的水渠一样，永远清澈流动，通向更广阔的世界。

501班 郭韵凝(证号2510636)
指导老师 章礼娴



重庆之旅用品清单
308班 吴茜尔(证号2519498)

第五部分 跳蚤市场上， 迈出交往第一步

那天的跳蚤市场可热闹啦！我们“四时寻香”小组要义卖自己做的香囊，这可是我第一次当“小老板”呢！

刚开始我紧张极了，手心里的汗把香囊都弄湿了。看着来来往往的同学，我的心“扑通扑通”跳得像小兔子。这时，一个一年级的小妹妹走过来，我鼓起勇气露出笑容：“小妹妹，要看看我们的桂花香囊吗？挂在书包上可香啦！”

小妹妹害羞地摇摇头。我赶紧拿起一个：“你闻闻，像不像秋天的味道？”她凑近闻了闻，眼睛一下子亮了：“真的耶！像糖果的味道！”虽然最后她没有买，但我发现主动打招呼其实一点也不可怕。

最让我自豪的是教一位同学认香草。他分不清艾草和薄荷，我就把两种都拿出来，教他看叶子的形状，闻不同的香味。他学会后特别开心，一下子买了三个香囊，说要送给爸爸妈妈。原来耐心教别人是这么快乐的事！

收摊时，我们小组一起数钱，整整两千多元呢！当我把这些钱投进捐款箱时，觉得心里暖洋洋的。这次义卖让我明白：交朋友就像做香囊，要用微笑当针，耐心当线，真诚当香料，这样编织出的友谊，才会散发出最动人的芬芳。

305班 吴苏迹(证号2510630)
指导老师 苏爱静



跳蚤市场上，“四时寻香”社团义卖乐捐。

结语

我们的翅膀，正日益丰盈；每一次任务的完成，都是羽片的坚韧；每一次情绪的调节，都是翎毛的丰满；每一次团队的协作，都是翼展的延展；每一次探索的发现，都是视野的开阔；每一次真诚的交往，都是飞行的和鸣。这双经由“青鸟行动”淬炼的翅膀，必将载着希望与担当，搏击风雨，自在翱翔。