

那次游泳活动,我战胜了自己

成武县开发区达驰实验小学五·六班 付尊(小记者编号:cwdc040)

天空已拉上沉沉的夜幕,躺在床上的我却依旧精神亢奋。脑海中浮现的全是今天的小记者活动——成武海艺游泳馆里防溺水、学游泳……

这次活动依旧由庄老师带队,让我们倍感亲切。刚进入游泳馆,映入眼帘的是孙杨、张雨菲、张琳等几位世界游泳冠军的照片和简历,他们好像在欢迎我们走进这水的主场。成群结队的小记者们抱着各自的游泳装备,或新奇地左顾右盼,或兴奋地跃跃欲试。显然,大家都对游泳抱以极大的热情。

我们被一位身材健硕的教练引领至泳池边。蓝色泳池里水波荡漾,反射着天花板上的灯光,像是一片璀璨的星空,令人着迷。好多同学都已经迫不及待地弯腰蹲身,将手伸入泳池,尽情地感受这独属于夏天的清凉。只有我呆呆地站在泳池边,之前溺水经历的阴霾涌上心头,令我迟迟不敢动弹。

这时,馆长的声音响起,

他的话语中充满了鼓励和期待:“游泳不仅是一项运动,更是一种生命的艺术。”教练随即开始了精彩的示范,他的动作精准而优雅,每一次划水都如同指挥家挥动的指挥棒,引导着水流的节奏。蛙泳时,他的身体如同一只灵活的青蛙,在水中轻盈跳跃;仰泳时,他的身体平躺在水面上,双手如同翅膀一般展开,划动着水面;蝶泳时,他的身体在水中起伏,如同一只翩翩起舞的蝴蝶……每一个动作都流畅而充满力量,让我们目不暇接,仿佛看到了水下世界的无限可能。

学习了水下呼吸法和智慧救援知识后,令我害怕的入水环节到了。同学们像欢快的小鸭子般,一个个欢腾着入水,只有我还站在岸上。看见好几个同学因为身形不稳而摇摇晃晃,甚至呛了好几口水时,我心里更是发怵。庄老师看出了我的犹豫,走过来,细细询问缘由。得知我儿时有溺水经历

后,她轻轻地拍着我的肩膀,说:“孩子,不怕,如果你不战胜让你害怕的水,游泳就会成为你生命中永远无法企及的梦想。加油!”我觉得庄老师的话特别有道理,“士闻道,勤而行之”,我决定做一个上士,去直面内心的恐惧。

当身体渐渐沉入水中,我知道,自己已经成功了一半。在庄老师的鼓励下,我紧绷的身体慢慢放松。教练也加以指导,强调要领。即便如此,中途我还是呛了几口水。令人欣喜的是,我的身体在水中渐渐找到了平衡——耶,我终于战胜了对水望而生畏的自己!

活动结束时,庄老师问我今天有什么感想。想起刚刚教练在旁自己还呛水的画面,我脑袋懵懵的,迷迷糊糊地对庄老师说:“果然,学校里老师教育我们的‘珍爱生命,防止溺水’是至理名言!”庄老师听了,莞尔一笑,我也不好意思地挠了挠头,“嘿嘿”地笑了。

(指导老师 曹蕾)

端午节捏泥龙

成武县郜城第五实验小学二·五班 郭锦如(小记者编号:cwg5090)

端午节前一天,菏泽报业成武小记者团在县文化中心举办了非遗泥塑公益课堂。庄老师特意请来了全国五一劳动奖章获得者、齐鲁工匠、菏泽泥塑非遗传承人赵东民给我们授课,让我们对这次活动特别期待,早早地赶到活动现场。

课堂上,赵老师详细介绍了泥塑的起源、历史、类别等,并展示了自己创作的一些泥塑作品,比如“孔子周游

列国”“赵登禹将军”“我的小苹果”等作品,惟妙惟肖,让我们大开眼界。赵老师还给我们讲述了赛龙舟等端午节的习俗,并指导我们捏制泥龙。

赵老师先让我们拿出一块揉好的黄泥,搓成长条,握成“U”字型;接下来,他又给我们示范了捏龙尾和龙头的方法。我照着赵老师的动作,让龙头高昂、把龙尾翘起,这样一来,龙的基本造型就做好

了;随后,赵老师带领我们用工具雕出了龙嘴、龙眼、龙鼻,捏好龙角和龙鳞并安装,又画好了龙鳞,泥龙就算做好了。

龙是中华民族的象征,泥塑是我们的非物质文化遗产,所以,我感觉今天的活动很有意义。这是我第一次捏制龙,虽然捏得不太好,但深入了解了泥塑龙的制作过程,也明白了中国传统文化的博大精深。今后,我一定要好好学习,努力传承。

第一次学游泳

成武县第一实验小学四·二班

人的一生有许许多多的第一次,会记忆犹新,而最让我难忘的是,第一次学游泳。

那天,我们小记者来到了海艺游泳馆,参加防溺水、欢乐游泳活动。馆长赵希波是菏泽市关工委宣讲团优秀讲师,也是成武县水上救援大队的大队长。他先给我们宣讲了一些防溺水的知识,又讲述了一个令人悲伤的真实案例:不久前,一家四口到黄河边游玩,当时河面看起来风平浪静,景色优美,可水下却早已暗流涌动。让母亲拍照时,两个孩子被卷入洪流,父亲和他的朋友跳河施救,也被吞没,溺水而亡。孩子的母亲无法接受亲人的离

王坤硕(小记者编号:cwsx016)

世,精神失常——真是太可怕了!

随后,我们在游泳教练的带领下到泳池前,先做热身运动,再学习水下呼吸法及智慧救援:趴在岸上,用长棍或国定好的绳索将落水者拉到岸边;将书包中的书本全部拿出,装些空水瓶,拉好拉链,扔入水中,让落水者抱住,这样就能浮在水面上,等待救援……教练还告诉我们,千万不要手拉手施救,那样很危险,不仅不能把落水者救上岸,还会被拖下水。

之后,我们在教练的示范下,转身下水,进行“水下呼吸法”实战训练:首先用嘴吸一大口空气,慢慢地把头沉

入水中,用鼻子出气。实践起来和在岸上学习不一样,没那么简单,我好几次都差点被呛到……

可以在水中嬉戏了!我们按照教练说的办法,手拉手围起圆圈,身体后仰,双腿伸直——在浮袖的保护下,我们秒变“花样游泳”运动员,动作优美,整齐划一。自由活动环节,我们在水中尽情嬉戏、玩耍,在清凉世界中沉醉……

愉快的时光总是短暂,我们依依不舍地离开了泳池。我告诉妈妈,游泳能提高身体的柔韧性,增强身体的抵抗力,还能燃脂减肥、美容养颜,使人变聪明。同时,我给自己定了个小目标:这个暑假,我一定要学会游泳!

体验非遗泥塑

成武县郜城第五实验小学六·一班

于子雯(小记者编号:cwg5165)

求捏出两个小圆柱体时,却有些困惑——它们的作用是什么呢?聆听讲解,我才恍然大悟,原来这是龙角的基座。接着,我又捏了两个小圆锥体,安放在圆柱上,龙角便有了。最后,我为龙头粘上两个小球,作为眼睛,一个威武的龙头便完成了,栩栩如生。

接下来是画龙鳞的环节。在老师的指导下,我从龙头下方开始,耐心地一点点描绘。虽然初时有些生疏,但随着时间的推移,我逐渐掌握了技巧。当画完最后一笔时,我不禁有一种成就感。

这次泥塑体验让我深刻感受到了非遗泥塑的独特魅力,也让我明白了一个道理:做事不能急于求成,只有耐心和细心,才能创造出完美的作品。

威海之行

成武县郜城第一实验小学五·十班

丁若桐(小记者编号:cwg1139)

“山晓日峰云生,万里晴光一镜明。欲问扶桑何处是,刘公古木霭青青。”威海是一座景色宜人、风景如画的海滨小城,犹如一颗镶嵌在山东半岛东端的璀璨明珠。今年五一,我终于踏上了这片景色宜人、风光旖旎的土地。

我们首先来到威海的标志性建筑——威海之框。两只雄壮的青铜手臂,稳稳托起一个硕大的相框,框中的景致,正是威海绝美的海岸线。碧波万顷的大海与辽阔无垠的天空相接,浑然一色,美得令人窒息。浪花翻涌,海鸥翱翔,一时间,你竟分不清天际与海面。你以为那是天,那雪白的浪花却高高飞扬,仿佛天空的裙摆在舞动;当你以为那是海,澄澈明净的却是湛蓝的天空,就像大海倒置在了上方;当你以为那是云,那洁白的海鸥却翩翩起舞,宛如云朵幻化成了精灵;当你以为那是梦,那醉人的美景动人心弦,如同梦境在现实中铺展……一时间,你会分不清哪儿是天,哪儿是海,哪里是真,哪里又是梦,不自觉地深深陶醉其中。

第二站,我来到素有“不沉的战舰”之称的刘公岛。这座岛屿,不仅是历史的见证者,更是甲午战争惨烈历史的烙印。它见证了日本帝国主义残酷屠杀中国军民的暴行,是那段黑暗历史的血腥战场。昔日,因

清政府的软弱无能,北洋水师在此全军覆没,国殇之痛,震撼人心。

今日,刘公岛静静地诉说着那段沉重的历史,每一块石头、每一片海域都仿佛在低声诉说着那段悲壮的过往。它是历史的真实记录者,更是中华儿女心中刻骨铭心的历史教训。它让我们铭记“落后就要挨打”的残酷现实,激励我们勿忘国耻,奋发图强,为中华民族的伟大复兴而努力。正如古人云:“以史为镜,可以知兴替;以人为镜,可以明得失。”刘公岛,正是这样一面历史的镜子,让我们看清过去,警醒未来。

威海这座迷人的沿海城市,美食文化同样丰富多彩,令人垂涎。这里汇聚了各类海鲜佳肴,海参的鲜嫩、鲍鱼的醇厚、小黄鱼的鲜美、梭子蟹的肥美、海螺的清脆,每一口都是海洋的馈赠,让人回味无穷。而威海的韩式美食更是一绝,炒年糕的香辣可口、芝士泡菜卷的醇香浓郁、米肠的独特口感,每一样都散发着诱人的香气,让人欲罢不能。

威海之行,不仅是一次视觉的盛宴,更是一次心灵的洗礼,让我感受到了自然之美、历史之重和美食之魅,激发了我对美好生活的向往。威海,一个让人流连忘返的海滨城市,期待与你的再次相遇。

(指导老师 蔡红云)