

# 小记者 成长特刊

CHENGZHANG TEKAN

责编:张巍 版式:赵坚 校对:胡和博 电话:88989537

奉化日报小记者夏令营正如火如荼地开展着,位于浙江桐庐三天两夜的森林探险家夏令营,让第一期参营的小记者们记忆犹新,回味无穷——

## 真棒! 我是小小森林探险家

### 桐庐“森林探险家”之旅

龙津实验学校302班小记者 康应男

今年一放假,我就参加了一次开心的夏令营。第一天下午达到目的地,老师们给我们举行了开营仪式,之后大家就整装待发,向着今天的任务地点溶洞进行探秘,我们乘着小船,顺着地下河边揭开溶洞的神秘面纱,同时也认识了很多岩石。第二天,我们在专业老师的指导下,开展了崖降和攀岩活动,虽然我是第一次参加崖降和户外攀岩,但我还是勇敢地完成了任务;下午我们走进大山,观察了各种植物昆虫;最后一天,我们跟着老师一起体验了“植物器官”制作,观察了植物的微观结构。这次的夏令营活动非常丰富,既学习了又玩得开心,真是一次令人难忘的幸福之旅。

### 难忘的夏令营

龙津实验学校404班小记者 陈莹莹

前几天我和好朋友一起去了夏令营,那儿的项目可多了,有溶洞、崖降、攀岩、做实验、森林课堂等等!不过我最喜欢的就是崖降了!因为我们从来没有玩过崖降,所以感到非常新鲜,当我们从上往下看,好像一不小心就会掉下去,特别吓人。过了不久就轮到我了,我感觉崖降没这么可怕,一个教官给我扣好了8字环,教我怎么推绳子就让我下去了,我按着教官教我的方法,一开始我觉得没有那么可怕,可后来和我想象的完全不一样,岩石壁上越来越陡峭了,我的手脚开始不停地颤抖着,突然我的脚一不小心碰到了一个地方,结果我的鞋子竟然掉了,我真是太倒霉了!快落地的时候我渐渐不再怕了。那天真是太刺激了,真是一次让我难以忘怀的夏令营。

### 夏令营有感

溪口中心小学406班小记者 周芊好

夏令营的第二天是最具挑战的一天。上午,我们来到神仙峰开始了惊心动魄的攀岩之旅!我们大家在专业教练的指导下,需要在岩石上攀岩到顶,还需要只用一根绳子从几十米的悬崖峭壁上走下来,才算完成挑战,可谓真正的飞檐走壁,一开始大家都害怕,但在老师和大家的互相鼓励下,一个个都成功了。三天的成长和学到的知识是学校家里所没有的,我非常期待下一次的夏令营。

### 森林探险家

锦溪小学201班小记者 余佳宁

三天两夜的桐庐之行,让我们收获满满。我们先坐着船,到溶洞里面去观赏美丽的风景,溶洞的风景我第一次见到,真的是叹为观止。我们又去攀岩、崖降。让我增加了勇气。如果以后遇到了困难,我会想起这次的经历,一定能把困难克服掉。还上了一节植物课,知道了叶子的组织有:分生组织、营养组织、疏导组织等知识。别看是小小的叶子,它身上真的是蕴藏着满满的能量呀!晚上,我们又开了一个篝火晚会,一起唱歌跳舞,玩得可开心啦!

### 桐庐森林探险记

锦屏中心小学202班小记者 张笑

桐庐森林探险之旅开始了!攀岩、崖降、溶洞探秘、篝火晚会、西瓜派对和森林课堂,都非常有意思!溶洞探秘最引人喜欢。溶洞又大又深,老师告诉我们,这是自然形成的,太神奇了!它里面的钟乳石各种各样,有趣极了!有的像东施效颦,有的像海豚跳水,有的像海上帆船……我们坐着小船悠悠地飘进去,看见这些奇形怪状的钟乳石,大家都七嘴八舌地说了起来,有人说这些钟乳石太神奇了,有人哇哇大叫直拍手……我呢,在小船里不停地赞叹着,哎,实在太美了!这是我第二次一个人出去旅行,又惊险又有趣,我实在太喜欢了!

### 难忘的夏令营

锦溪小学201班小记者 林子妍

第一天我们先去溶洞探险。在溶洞中,我看到了许多不同的岩石。最难忘的就是攀岩了。没想到我成了攀岩高手。我戴上头盔,穿好护甲,紧紧抓住岩石,脚要用力蹬,越爬越高,心里一点都不害怕,不大一会我就爬到了山顶,比男生都爬得高,我心里乐开了花。没想到我是这么的勇敢。夏令营多么的有趣啊,培养了我的独立能力,战胜了困难。

### 夏令营

实验小学305班小记者 印恒泽

刚结束了3天的夏令营,让我回味无穷。每天和小伙伴们都发生好多惊险刺激的事情,我们欢声笑语,热热闹闹的,开心极了。最刺激的就是攀岩。我觉得自己就像一只壁虎一样用四脚紧紧贴住岩石,慢慢地往上爬,每一步都走的小心翼翼,生怕一个不小心就会失足掉下去。最好玩的是捕虫游戏,我仿佛化身“捕虫专家”。一抓就是一只虫子,东一抓西一抓的,各种各样的虫子全部落入网中。崖降是最可怕的游戏,我当时真有点胆战心惊的。我们抓着一根绳子,从悬崖上跳下来,想想就很危险,还好有小伙伴的鼓励和老师的帮助,使我顺利完成任务。短短的3天时间,对我来说是刺激的,快乐的。让我更加勇敢,挑战自己。做更好的自己。

### 难忘的夏令营

锦溪小学201班小记者 陈智鑫

第一天,我们去了溶洞,坐着船悠悠地划到了溶洞里面看各种各样的石头,老师还给我们讲了许多有趣的知识。晚上,我们举行了西瓜派对,还玩了充气球的游戏。第二天,我们去玩了攀岩。虽然很高,我却一点都不怕。我踩在“岩石”上,一步一步小心翼翼,没几分钟,我就爬上了高顶。晚上我们参加了篝火晚会,非常好玩。第三天,我们做了植物实验,我们把薄薄的洋葱表皮放在显微镜下观察,真的是奇妙啊!临走之前我们每个人都拿到了一盆小植物。夏令营让我懂得了独立,这短短的三天时间让我感到快乐又充实。

### 不一样的旅行

锦溪小学201班小记者 徐静柔

不知坐了多久的车才到桐庐,到达已经是吃午饭时间了。下午我们去了溶洞,溶洞里很美,让我见识了溶洞是怎么形成的。晚上开了西瓜派对,真是太好玩了。第二天我们要去攀岩和崖降。晚上还举办篝火晚会,所有人围成了一个圈,手拉着手,还有精彩的节目,让我想起了56个民族是一家。第三天我们拿着网去捉了虫子,观察了树……经过这几天让我学到了很多,学会了照顾自己,最主要的是面对恐惧不退缩,要勇敢。

### 快乐的夏令营

锦溪小学202班小记者 董焱杰

第一天,我们来到了神秘的溶洞。溶洞很长,有4000多米。船夫对我们说,这里一年四季都是18度。在溶洞,我们感受到了夏天的凉爽。溶洞中有各种各样的石头,五颜六色的灯光,还有点点滴滴的滴水。船只开了1000多米,剩下的路程我们都是走着过去的。我们走啊走,走3000米之后,终于到了出口。晚上我们去参加了西瓜派对。我们玩了一个游戏,一个人要蒙眼去,用棒子去戳气球,游戏带来了许多快乐。接下去的几天攀岩,篝火晚会,都给我们带来不一样的感受。夏令营带给了我们快乐,让我们懂得了挑战自己。

### 我的第一次夏令营

实验小学304班小记者 李昌煜

这是我第一次参加夏令营,所以心情无比激动!我们参观了溶洞,看到了许多的美景,又知道了溶洞的地质地貌特征,还知道了岩石的不同种类,让我感觉到了原来溶洞里也有这么多的知识!晚上,我们参加了“西瓜派对”,挑西瓜,吃西瓜。第二天去了“神仙峰”,进行了两样很刺激的活动——崖降和攀岩!我们穿好装备一个接一个降下去,真的又紧张又刺激!再开始攀岩,我们一组一会儿就攀岩好了!又参加了“森林课堂”活动,老师给我们讲解了各种树叶,还教我们摸树叶,最有趣的是用听诊器去听大树的“心跳”,好神奇啊!到了晚上,还举行了篝火晚会,我们围在一起又跳又唱,好开心啊!第三天,我们参加了一个“植物实验室”活动,用材料亲手制作一个植物组织标本和使用捕蝇草,让我学习到了科学知识。在学习后,我的夏令营活动也结束了,我好舍不得!真希望下次还可以参加这样有趣、快乐、又刺激的夏令营!

### 难忘的夏令营之攀岩

锦屏中心小学304班小记者 竺宇轩

在这为期3天2夜的“森林探险家”夏令营活动中,最让我难忘的数第二天的攀岩。首先,我们穿好各种装备,以保证安全。接着,老师为我们作示范。老师如身手敏捷的猴子一样,三下两下就窜上了顶。我们看得目瞪口呆,佩服得五体投地。我们跃跃欲试。队长,没登上顶;副队长,也没能登顶;许多队友都失败了。到我了,我深吸一口气,模仿着老师的样子。从来没有体验过户外攀岩的我,心里开始有点害怕起来。后来,我发现有一个供我搁手的東西也松了。我望了望下边,是队友们期待的眼光和给我加油的声音。嗯!怎能轻言放弃呢?我要勇敢地闯过去!于是,我“加大火力”,勇猛地向上升,终于我的手碰到了最后一个为我搁手的東西。“耶!”我忍不住心中的喜悦,大叫起来,“我登顶喽!”我得意洋洋地跳了下来,和工作人员有力地击了个掌。通过这次攀岩,我懂得了碰到困难不要轻易放弃,只要你相信自己,多一分坚持,就能获得成功!

### 我是小小森林探险家

龙津实验学校302班小记者 杨于馨

快乐的时光总是过得飞快,一转眼就开启了三天森林探险之旅。森林探险活动很多,其中最让我印象深刻的是捉虫子观察。我们一大群人个个拿着网,像一群蜜蜂看见一大片花海一样扑了上去。在草丛中,我们小心翼翼,寻寻觅觅,我费了很大的劲才抓到了一只小蚂蚱。回到营地,老师教我们用放大镜仔细观察这些虫子,还详细给我们讲了关于各种虫子的知识,让我们学到了很多知识,还知道了哪些是害虫哪些是益虫,以及它们的生活习性。观察完成后,老师建议我们把所有的虫子都放回大自然中,每个虫子都有它的生命,它们也有它们的家人在等待着它们回来。三天时间让我学到了很多以前没有学过的知识,更重要的是培养了我独立生活的能力,收获多多!

## 实验小学: “青春不毕业,筑梦再远航”畅想毕业季

通讯员 裘杰 郭路凯

时光荏苒,岁月如歌。六年的小学时光即将结束,相信同学们既充满了对往事的依依不舍,又对未来充满了无限的憧憬。

6月24日上午,实验小学开展“青春不毕业,筑梦再远航”毕业季活动,全校280位六年级毕业生最后一次在母校齐聚一堂,回忆六年小学时光的点滴,聆听校长的期许,聆听父母的嘱托,聆听老师们的祝福。同时以少先队员最崇高的礼仪表达了对学校的感谢之情。

活动中,校长为毕业生颁发毕业证书,校领导为优秀毕业生颁发奖状。由于学校即将搬迁,学校教

师为毕业生们精心准备了由学校美景、校园文化和活动特色为主题拍摄的照片制作而成的精美礼物,赠送给每一位毕业生留念。毕业生也制作了新校区的全景图为主要元素的校园拼图赠送给学校。每一块拼图都留下了毕业生的印记并组合成新校区,表达对母校的感恩,对新校区的期待以及对实验小学的祝福。同时为老师们赠送了鲜花,表达了对老师们的感谢之情。

在活动的最后,全体教师欢送毕业生离校,在欢快的歌声中,全体六年级毕业生走上红毯,穿越理想之门,准备迎接人生又一段美丽的旅程。

## 裘村中心小学: 童心向党话未来 劳动实践助成长

通讯员 王钰榕

6月27日上午,裘村中心小学举行了“童心向党话未来 劳动实践助成长”六年级毕业主题活动。本次活动集中展示了学生六年来的学习劳动技能的成果。上午,学生们到菜场选购食材并进行合作烹饪,和同伴们分享自己的劳动成果。下午,六年级的同学们参加了小学阶段最后一节以“童心向党话未来 劳动实践助成长”为主

题的队课。队课中,师生互赠亲手制作的菜肴并送上了美好的祝福;同学们表演了节目,表达了对学校和老师们的感恩之心;最后由吴校长给每位同学颁发毕业证书。

通过这次毕业季活动,学生们收获了劳动的快乐,懂得幸福生活的来之不易。在学校的六年时光里,他们不光学到了知识,也掌握了基本的生活劳动技能,相信在未来的日子里,同学们定能展翅高飞。

## 情牵安图 爱心捐赠 新城实验小学举行爱心捐赠仪式

通讯员 严琳榕

为积极响应宁波团市委、少工委爱心捐赠活动,新城实验小学作为奉化区学校代表,在学内隆重举行“情牵安图 爱心捐赠”仪式。学校大队部发动在校的少先队员将自己家中闲置或使用过的八九成新的文具用品收集起来,装进纸箱,捐赠给对口帮扶地区的少年儿童,这个纸箱还有个别致的名字:“爱心牵手包”。

6月17日上午,天空飘着丝丝细雨,但是少先队员此刻已经按捺不住自己的心,提着准备好的文具,早早地来到学校。升旗仪式开始,窗外还下着雨,活动不得不

改在室内举行,但是学生的热情丝毫没有受影响,他们整齐有序,排着队在班主任的指引下轻轻地将自己的物品放进箱子里。铅笔、本子、水彩笔、书包、排球……各式各样的文具一下子把纸箱装满了。一个纸箱,装载着新城实验小学孩子们对安图的关心和帮助。一个捐赠仪式,让孩子们永久地记忆保存在脑海里。

据悉,该校今年与安图的活动一直不断。爱心捐款、爱心义卖、书信活动、教学节活动,学校通过互联网、书信等方式的交流,让两地的孩子们相互交往,互帮互助,共受教育。

## EYE 奉化爱尔光明眼科医院

### 暑期来临,这些知识家长你具备了么?

近日,国家卫健委发布一组调查数据显示去年我国青少年的总体近视率达53.6%。其中小学生为45.7%,初中生为74.4%,高中生为83.3%!这是什么概念?全国近视中,中小學生预估超过1亿人。那么作为家长,暑期如何做好近视防控呢?奉化爱尔光明眼科医院视光与小兒眼科给出以下几点建议:

- 1:家长要以身作则,不要老是使用电子产品娱乐,以免孩子跟着效仿;
- 2:强调正确用眼姿势,不近距离读书或使用电子产品;
- 3:每天保证充足的户外活动時間,接触阳光对预防和控制近视至关重要;
- 4:0-6岁的小孩处于视觉发育期,要从小建立屈光发育档案,监控孩子的眼晴視力变化
- 5:当发现孩子经常眯眼、皱眉、挤眼、揉眼时,要赶紧到医院散瞳查視力,采取必要的干预措施,不能硬扛,否則視力会迅速下降。

#### 常见近视防控误区

除了以上五点建议,刘群医生也介绍了家长常见的近视防控误区。

误区一:近视了戴眼镜会加深近视

刘群医生介绍,很多家长在孩子近视初期往往选择不立即戴眼镜,认为戴眼镜会加速近视,这个观点十分错误,甚至可能造成不可挽救的遗憾:在爱尔光明眼科宁波分院,刘群医生曾接诊过一个孩子,第一年读书只有100度近视,因为家长觉得度数低,没有戴眼镜控制,第二年再来时已经300度了!

误区二:小孩子配镜不要散瞳

在专业眼科医院许多家长可能会疑惑,为什么配眼镜要散瞳?因为散瞳会看物模糊一段时间,所以家长对此很担心。对此,刘群医生解释,近视可分为假性近视和真性近视两者情况。散瞳只是通过药力麻痹睫状肌,让眼睛彻底放松,从而让医生了解孩子真实的眼睛情况,根据检查结果确定是否需要配镜。如果未经散瞳随意验配,可能导致错误戴镜,最终危害孩子眼晴視力。

误区三:近视度数可以减少或者消失

孩子近视了家长都很担心,往往希望孩子度数能够减少或消失。市场上,也偶尔能见到度数降低等宣传。刘群医生强调,一旦确定为真性近视,那么度数就是几乎不会降低的。配眼镜不是近视治疗,不能消除近视,但科学的配镜能有效控制或延缓近视增长。规范的视光学检查流程应该包括眼晴健康检查、初检、客观检影、综合验光、双眼平衡、眼位、主导眼检查、双眼視功能检查、选择矫正方式、试戴。

EYE 爱尔光明护眼课堂



听大树“心跳”



制作标本



攀岩



睡前测量体温