

阔步赴山河，少年书芳华

现代快报小记者研学活动撷英

一方纸笔，万千天地。现代快报小记者告别方寸课桌，奔赴中吴大地的广阔课堂。览文物古迹，悟家风文脉；习非遗匠心，探科学奥秘；践公益志愿，学安全新知。每一场实践都是成长的养分，少年们于行走之中开阔眼界，于体验之中沉淀思考，在知行合一之间涵养品格、提升综合素质，用纯真笔触诉说家乡故事，绽放少年光彩。



学习中医药知识



参观救援设备 学校供图

铁肩担使命，童心筑安全

从前学校开展的防灾演练，在我看来只是老生常谈。参加这次活动之后我才深深明白，灾难真实存在，每一次演练，都是为了灾难来临时能够保护自己、争取生存机会。

走进安能基地，身着橙色制服的教官带领我们来到应急安全体验馆。巨型屏幕循环播放地震、泥石流、滑坡、龙卷风、冰雹、台风等各类自然灾害的震撼画面，一幕幕场景触目惊心。我仿佛身临其境，内心受到极大冲击，感慨无数鲜活生命在灾害之中逝去。接下来我们依次体验了台风模拟、地震模拟、公交车涉水、AI校园逃生、高压电科普等多个项目。

其中台风模拟体验让我印象最为深刻。我扶牢栏杆站在体验区边缘，起初只是微风拂面，地面轻微晃动。随着风力等级不断升高，地面晃动愈发剧烈，狂风裹挟冰冷雨点呼啸而来。风力超过14级，屏幕画面里重物被狂风掀起，房屋、汽车仿佛失去重力，大树连根拔起，电线断裂迸溅火花，风力还在持续攀升，景象惊心动魄。教官结合场景，向我们讲解适合儿童掌握的急救避险常识。

参观途中我陷入沉思，平日里我们生活安逸，却还时常心生抱怨，我在心底由衷敬佩这些守护者。来到基地荣誉墙，满墙奖杯奖牌，每一块奖牌背后，都藏着感人故事，凝聚着救援人员英勇无畏的付出。

孟河镇实验小学五(7)班 朱星怡

指导老师 朱为华

在现代快报老师的带领下参观了中国安能二局常州分公司(应急管理部自然灾害工程救援常州基地)，了解到自然灾害有:暴雨、台风、沙尘暴、地震、海啸、滑坡等，随后体验了7级地震、12级台风模拟现场、校车掉入河里该如何避险操作。教官现场教学“突然流鼻血怎么办”，我们只知道流鼻血立马仰头，就会止血，通过教官的讲解，我们才知道正确的步骤，低头一捏住鼻子两侧一手浸湿冷水，拍打额头和后颈。

最后教官带我们参观江苏省防汛物资储备库和应急救援装备库，应急通信车、动力舟桥、冲锋舟等，教官把这些装备的作用讲解得非常详细，真让人大开眼界。

小河中心小学二(2)班 曹愿

兰台漫步，一纸读懂常州

8月13日，我满怀期待，参加“兰台漫步：一纸藏岁月，档案阅常州”研学活动，走进常州市档案馆新

馆，从档案史料之中感悟家乡文脉力量。

最打动我的是下午的“历史见证未来”档案文化展馆。一件件档案文物，拉近我们与历史的距离，徐徐铺展开常州两千六百余年发展画卷。季子挂剑的守信典故我早有耳闻，现场老师邀请我向同学们分享这个故事。站在史料之前讲述先贤风骨，我深深体会历史厚重的力量。从春秋淹城古韵，到京杭运河烟火，从古人人格信义，到近代先辈热血抗争，每一份留存档案，都是这座城市鲜活的记忆。这些静静陈列的史料，不只是过往的记录，更启迪当下。回望千百年风雨，我愈发懂得如今幸福生活来之不易。

活动尾声我们体验非遗炭精画小夜灯手工制作，把研学感悟化为手作成果。档案承载时光，作为新时代少年，我们应当读懂家乡历史，传承宝贵的精神底色。

平冈小学六(5)班 恽军晖
指导老师 王旭

生命之源——水循环

今天，我参加了有趣的小记者科普活动，聆听大侠老师带来的水循环主题科普课堂，收获了许多课本之外的知识，对云、雨、雪、冰雹的形成有了全新认知。

大侠老师为我们揭开自然界水循环的奥秘。从前我以为云朵会从天上掉落，老师告诉我们，云是无数微小水滴与小冰晶聚集而成，质地轻盈，被空气托举在空中，不会坠落。接着老师细致讲解降雨形成原理：地面水体被太阳照射蒸发，化为看不见的水汽升腾高空，遇冷凝结成小水滴，汇聚成为云朵。云朵内部水滴不断变大增重，空气托举不住，便降落形成雨水。我第一次了解，雨滴并不是绘画里尖尖的模样，小雨滴外形圆润，大雨滴形态如同小馒头、小降落伞，十分奇妙。课堂上我还学到雪花、冰雹相关知识。冬季高空气温极低，水汽凝结成六角形冰晶，慢慢化作雪花，每一片雪花都是独一无二。

本次小记者活动让我收获颇丰，我学到了丰富的科学知识，感受到大自然的神奇伟大。今后我会多多观察身边的自然现象，学习更多科学知识。

怀德苑小学六(2)班 唐绮蔓

逛中医药健康集市

今年的儿童节，恰逢常州市儿童医院建院三十周年，妙趣横生的中医药健康嘉年华热闹开市。

我参加的健康四季集市夏季专场中，现场开展了穴位贴敷、药浴等

传统外治方法科普教学。古色古香的布景格外吸睛，我们化身小小中药学徒围在体验桌前，开启奇妙的中医体验。中药棒棒糖制作区域人气最高，志愿者老师讲解药食同源知识，介绍陈皮、莱菔子、白术、山楂等中药材。这些药材褪去苦涩，经过熬煮塑形，变成清甜可口的棒棒糖。大家动手制作的同时，记住各类草药功效。晦涩难懂的中医药知识，融入甜甜的零食之中。

儿童医院将本草国粹和现代儿科理念相结合，依托成熟的诊疗体系，融入中医药康养文化，让中医药走出药房，变成我们可以切身感受的乐趣。

东坡小学五(1)班 张楠
指导老师 王友香

探寻名门家风，汲取成长力量

假期，我以小记者的身份，满怀激动参与常州名门家风家训研学行。在老师带领下，我和同学们走访青司塘唐氏宗祠、横林诸氏宗祠，开启一场家风探寻研学。

第一站来到青司塘唐氏宗祠。讲解员介绍，宗祠始建于明朝崇祯十五年，历经数百年修缮，古韵犹存。墙上留存古碑与宋代牌坊残件，静静诉说唐氏家族的过往。唐氏世代恪守“不慕浮华，坚守本心”的信念，传承“忠义勤俭”的家训，培育许多优秀后裔。

结束唐氏宗祠的参观，我们前往横林诸氏宗祠。进门便看见“敦睦堂”庄重匾额，这是诸氏家族堂号，寓意亲族和睦团结。实业家诸广成兴办工厂，热心公益，常州广成桥、广成路都以他命名，教会我们要热爱家乡、回馈故土。

活动结束后，我不断思考家风的含义。过去我以为家风只是父母平日里的叮嘱：好好学习、诚实守信。站在唐氏宗祠古碑、诸氏敦睦堂匾额前，我终于懂得：家风是刻进骨子里的精神密码。唐氏“不慕浮华、坚守本心”，诸氏“敦亲睦族、耕读为本”，这些不是空洞口号，而是先辈用实际行动践行的准则。

新时代少年，要把学到的优良家风记于心、践于行，把先贤的美好品格落实在每一天的行动当中。

武进区实验小学四(11)班 戈兮喆
指导老师 钱琳

少长咸集，共建美好院街

近日，由钟楼区永红街道牵头、电子新村社区主办、清潭院街商圈发起的“童创院街”小小志愿者活动开展顺利。我作为小学生志愿者参与本次街区共治实践，用童心与行动为家园美化建言献策。

实地走访过程中，大家踊跃发言，提出增设休闲座椅、加装照明设施、添置健身器材、拓展儿童活动区域、规范停车点位等建议。不少改善工作我们青少年也可以亲身参与，例如清理垃圾、绘制墙画、手工制作街区装饰品等。做为社区的一员，我希望通过实际行动，让院街变得更加整洁、舒适、温馨。

怀德苑小学三(1)班 冯璐琦
指导老师 潘燕萍

陪百岁老人过生日

今天，我来到红日家园，陪伴百岁爷爷奶奶共度生日。来到红日家园，十位爷爷奶奶端坐在椅子上。我们先为爷爷奶奶戴上生日帽，送上手写祝福卡片。

王奶奶带领大家动情演唱《百岁歌》，她嗓音洪亮，歌声悦耳动听。我最喜欢“卷长寿面”游戏，大家把红色毛线当作长寿面，毛线一端套在爷爷手上，另一端缠绕矿泉水瓶。我快速转动矿泉水瓶，一圈圈卷起毛线，现场加油呐喊声此起彼伏。

能够陪伴爷爷奶奶过生日，我的内心十分开心，祝愿爷爷奶奶身体健康，笑口常开。

怀德苑小学三(4)班 唐梓豪

难忘的观影经历

假期，我们小记者观看了电影《猫和老鼠：星盘奇缘》。这次由爸爸陪同我前去观影。爸爸说，他小时候就看过《猫和老鼠》，这部动画陪伴他度过许多美好的童年时光。

这部影片为中美合作制作，讲述博物馆保安汤姆与老鼠杰瑞争夺星斗罗盘时意外穿越到古代东方金城，联手当地屋脊兽团队，共同挫败反派海硕鼠抢夺罗盘的阴谋的故事。整部影片诙谐有趣，画面绚丽多彩，借助汤姆与杰瑞的追逐打闹推动故事情节，还融入了神兽、京剧、皮影戏等诸多中华优秀传统文化元素。

影片中汤姆和杰瑞平日里打打闹闹，可面对危险，便会放下分歧、互相扶持，携手化解危机，这份真挚友情令我深受触动。这也让我懂得，在日常学习生活当中，要友善对待同学朋友。每个人都会犯错，自己犯错要勇于承认，面对他人的过失，也要多一份理解与包容。这是一次令人难忘的观影经历。

星河实验小学一(9)班 张知行

有趣的藏书票制作

劳动节假期我参加了小记者活动，动手体验藏书票制作。

活动开场，老师为我们介绍藏书票的概念与发展历史，还展示北

京大学图书馆的藏书票范例。我听得十分认真，满心期待亲手创作。

动手环节正式开始，这次我要制作星星人主题藏书票。我拿出模板，在薄薄的纸上描摹图案，在老师协助下，把图案转印到橡皮砖上。难度最高的便是刻板，老师细致演示刻刀使用技巧，我们简单练习后正式开始雕刻。我手握刻刀，顺着图案线条，小心翼翼地剔除多余橡皮，不敢用力过猛，生怕损坏画面。刻板完成后，老师协助我们进行涂色印刷。我拿着小滚筒蘸取颜料，在刻板表面均匀涂抹，铺上彩色卡纸，用手掌轻轻按压，图案就完整转印到卡纸上。看着自己亲手完成的作品，成就感油然而生。

湖塘桥第二实验小学二(9)班 廖未雨

严加守护，安全一“夏”

暑假前，我们小记者来到青少年防溺水宣传教育基地，参加了一场生动且富有教育意义的防溺水安全教育活动。

活动伊始，老师列举多起真实溺水案例，一个个惨痛事例，让我们充分认识到野外水域玩水的巨大危险，更加重视防溺水安全。随后老师细致讲解心肺复苏急救知识，演示完整操作步骤与注意事项，我们借助人体模型实操练习，掌握基础自救与互救技能。接着我们来到运河岸边，实操练习投掷救生圈。老师告诉我们，投掷救生圈要保持斜向上45度角度，借助腰部力量甩出，脚一定要踩住救生圈尾部绳圈，防止绳索脱手，这是水上救援的关键技巧。

最后我们登上水上公安的巡逻艇，跟随民警巡查运河河道。航行途中可以看到，河面看似平静，水下却暗藏暗流、漩涡，处处潜藏风险。

经过本次活动，我想提醒所有小伙伴：盛夏炎热，千万不要在没有家长陪同的河边、运河、池塘等野外水域玩耍戏水。野外水域危机四伏，游泳务必前往正规游泳馆，时刻牢记安全，珍爱宝贵生命。

怀德苑小学三(1)班 薛一依

弯弓向前，箭指未来

中午，学校体育馆内气氛热烈，一场别开生面的射箭公益体验课如期开展。本次活动邀请奥锦体育专业射箭教练团队，带给我们沉浸式射箭运动体验，也让我真切感受到弓箭运动的独特魅力。

活动中，教练为我们讲解射箭运动的起源与发展历史。射箭不只是一项体育运动，更是修身养性的方式，十分考验人的专注、耐心与毅力。随后教练进行动作示范，从站姿、握弓、拉弦，到瞄准、发射，每一个动作都讲解细致、示范规范。双脚与肩同宽，身体微微侧转，拉弦时手臂保持平稳，目光紧盯靶心。只见教练搭箭发射，箭矢飞速奔向靶心，现场响起阵阵惊呼，大家都惊叹于教练高超的射箭技艺。

最令人期待的实操体验环节到来，教练手把手帮我们调整姿势、纠正动作。大家排好队伍，迫不及待想要上手体验。模仿教练的示范，有的同学初次握弓，动作虽然生疏，但神情坚定专注；有的同学经过教练点拨掌握技巧，成功射中靶心，脸上露出自豪的笑容。教练始终守在同学们身旁，不断鼓励大家大胆尝试，体育馆内处处充满欢声笑语。

圩塘中心小学二(2)班 潘怡伊
指导老师 吴玲