巧手成画:创意“扭”出来

孟河中心小学开展主题手作活动

10月29日中午,常州公益助学联合会·现代快报邀请蒲芸艺术公益宣讲老师走进孟河中心小学,开展扭扭棒手工体验活动,带领同学们在动手实践中感受手工艺术的魅力。



学做扭扭棒 学校供图

我们先在报告厅听老师介绍扭扭棒创意作品,有漂亮的花环和装饰,看得我满心期待。 动手的时候,五颜六色的扭扭棒在我们手里弯折缠绕。老师耐心指导,大家互相帮忙,玩得特别开心。一根小小的扭扭棒,看起来不起眼,却藏着手作的乐趣。这次非遗活动让我大开眼界,原来非遗离我们并不遥远,就在我们的指尖上。我喜欢这样的手工课,希望以后还能有机会感受非遗的魅力!

五(2)班 巢何嘉
指导老师 陈路君

老师告诉我们,扭扭棒外面裹着柔软的毛绒,里面有一根细细的铁丝,可以随意弯曲、定型。它的颜色特别鲜艳,有红色、黄色、橙色、白色……看得我眼花缭乱。

活动开始后,老师让我们自由创作。看着桌上红、黄、橙、白的扭扭棒,我忽然有了一个新奇的想法:我要做一副眼镜! 我先拿白色扭扭棒弯出两个圆圆的镜框,再用红色扭扭棒做镜腿,把它们牢牢地接在一起。接着,我又用黄色和橙色扭扭棒绕在镜框上,做成漂亮的花边。

不一会儿,一副独一无二的扭扭棒眼镜就做好了。我把它戴在鼻梁上,同桌看见了,笑着说:“你真像一位小魔术师!”我也开心地笑了。报告厅里,同学们有的做魔仙棒,有的做小星星,有的做小花,还有的做小动物,大家一边做一边交流,热闹极了。

四(1)班 石娅楠
指导老师 雷佳敏

一开始,大家都跟着老师做星星挂件。我认真折出五个角,把接口固定好,再把每一个角都调整得尖尖的。没过多久,一颗漂亮的小星星就出现在我手里。我正欣赏着,忽然听见旁边同学说:“我想做一根魔仙棒!”这句话提醒了我,我也想做一根更厉害的魔仙棒。我先拿白色扭扭棒做了一根长长的棒子,再用红色扭扭棒在上面绕出螺旋花纹。接着,我用黄色扭扭棒做了一个小小的星星魔法球,固定在顶端,又用橙色扭扭棒弯成爱心形状,装饰在旁边。魔仙棒一点点变样了,我越做越起劲。 这时,报告厅里已经热闹起来。同学们的桌上摆满了作品:红红的小星星、黄黄的小戒指、橙色的小花、白色的小兔子,还有神奇的魔仙棒和可爱的小眼镜。大家举着作品互相展示,你给我看看,我给你瞧瞧,还不停地交流制作方法。

秋日的阳光照进报告厅,也照进了我们的心里,这个中午真难忘!

四(1)班 仇宇萱
指导老师 雷佳敏

活动开始,老师拿出红、黄、橙、白四种颜色的扭扭棒。它们整整齐齐地放在盒子里,像一道道彩色的小彩虹。听完介绍,我赶紧拿起一根红色扭扭棒,在手里轻轻弯了弯,果然很听话。 我们先学习做星星挂件。老师耐心地教我们弯折、固定和调整。我照着老师的样子,把扭扭棒一点点折成五角星,又把五个角修得一样大。虽然过程有点难,但当完整的星星出现时,我特别有成就感。

接下来是自由创作时间。我看着那些鲜艳的扭扭棒,决定做一根漂亮的魔仙棒。我用白色扭扭棒做棒身,用黄色扭扭棒绕出闪亮的纹路,再把红色扭扭棒折成小星星,固定在最上面。为了让它更特别,我还加了一个橙色的小爱心。看着魔仙棒一点点成型,我仿佛觉得自己真的拥有了魔法。

四(1)班 恽牧远
指导老师 雷佳敏

动手环节终于到来! 老师先细致示范了星星挂件的制作方法,一步步教我们弯折、调整、固定。在老师温柔的指导下,同学们纷纷投入创作。我也认真构思,决定亲手制作一副独一无二的五角星眼镜。

我挑选了亮眼的彩色扭扭棒,小心翼翼地弯折、缠绕、塑形。最关键的就是镜框部分,我仔细将扭扭棒折出规整的五角星轮廓,反复调整角度,一点点修正形状,让两颗五角星对称又精致。过程看似简单,却十分考验耐心。稍有不慎,形状就会歪斜。我沉下心慢慢调整、细细固定,一点点打磨细节。功夫不负有心人,一副灵动可爱的五星眼镜终于在我的指尖诞生! 毛茸茸的五角星镜框精致又特别,看着自己的作品,我心里满是成就感。

五(1)班 周琦琛
指导老师 恽建娣

投稿选登

人心齐,泰山移

今天的课堂十分有趣,老师带领我们开展了团队接力传球小游戏。游戏规则很简单:六人一组,每人手拿一段U形管,大家相互衔接,搭出一条长长的通道,让小球顺着管道平稳滚到终点。全程不能用手触碰小球,只要小球中途掉落,就要重新开始。

第一轮比赛正式开始,我们队都太想快速成功,心态有些急躁。大家动作慌乱,管道对接高低不一、节奏混乱。小球刚滚动一小段,就猛地滑落下来。第一次挑战失败,大家心里都有些失落,但没有人互相责怪。我们冷静下来,总结失误,慢慢找到了问题所在。

吸取教训后,我们开始第二轮尝试。这一次,大家不再心急,稳稳拿好手中的管道,耐心衔接。小球缓缓向前滚动,所有人都屏住呼吸,目不转睛地盯着小球。就在快要到达终点时,管道轻微晃动,小球再次掉落,我们又一次失败了。

连续两次失利,我们却没有放弃。大家互相鼓励,稳住心态,调整好节奏。第三轮开始,所有人配合得格外默契。前面的同学稳稳压住管道,中间的同学平稳衔接,后面的同学细心接应。大家动作整齐、节奏一致,稳稳护送小球一路向前。终于,小球稳稳落到终点容器里! 我们瞬间欢呼起来,心里满是成就感。

“人心齐,泰山移”,今天课堂上的管道传球游戏,让我真正明白了团结协作的重要意义。

春江中心小学六(10)班 杨晨晞

一“击”即中 燃动青春

寨桥小学开展主题体育实践活动

射击是一项融合专注、稳定、协调与心理控制的运动。10月14日中午,常州市公益助学联合·现代快报特邀海之峰射击青训基地王教练走进寨桥小学,为同学们带来一场光感射击体验活动,让大家在校园里近距离感受射击运动的独特魅力。

我们校园里迎来了一场特别的体验活动——光感射击。

王教练为我们带来了生动的科普讲解。他介绍射击运动知识和竞赛规则,告诉我们射击不只是瞄准打靶,更藏着沉着专注、坚持不懈的体育精神。教练着重说明安全规范,现场示范标准的持枪与瞄准动作。我们睁大眼睛认真聆听,看着教练稳稳举枪的样子,心里既期待又紧张。

最让人期待的就是射击体验环节! 我坐好之后,跟着教练的指导调整姿势、平稳呼吸,目光紧紧锁定靶心。这一刻,周围的喧闹好像都消失了。几番尝试,我才懂得:想要取得好成绩,切忌心浮气躁,做到心静、眼准、手稳才是关键。射击考验的不只是眼力,更是耐心与定力。

五(3)班 程思嘉 指导老师 许静

今天,我们体验了有趣的射击活动。教练向我们讲解了狙击枪、步枪、手枪的装弹和瞄准方法,还着重提醒大家,枪口绝对不能对准人,避免受伤。轮到我射击时,我的手不停地发抖,很难稳住瞄准。我牢记王教练的指导,瞄准目标后迅速扣下扳机。

最后,我们小组拿下了第一名! 射击能磨炼心性,让人静下心来,乐趣十足。

五(3)班 孙永杰 指导老师 许静

我们轮流上阵体验。这时,只见一位“特种兵”趴在桌前,双手紧紧握住激光枪,额头低着,瞧着瞄准镜,把枪口对准靶心,整个人屏住了呼吸,现场也是一片寂静。就听“砰”的一声枪响,“子弹”一下子射中了中心10环,在场的人顿时发出了雷鸣般的掌声。

这项运动其实是没有实弹的,运用了高科技技术,让激光枪发射安全的红外线,靶子上装有光感应接收器。扣动扳机,光束射到靶面上,电脑就立马能算出打中几环。这一项运动不仅能锻炼我们的手眼协调能力,更让我们懂得:稳住心态,一击必中! 一片欢声笑语中,大家结束了“特种兵”之旅。

五(3)班 王晨锋 指导老师 许静

我原本以为射击很简单,只要瞄准就可以,听完讲解才知道,射击非常考验耐心、专注力和心态。握枪、瞄准、呼吸、姿势,每一个细节都非常重要,丝毫不能马虎。

终于到了体验环节,我按照教练的指导调整好姿势,双手稳稳握住枪体,眼睛紧紧盯着靶心,慢慢调整呼吸。一开始我的手有点抖,总是瞄不准。我不断调整状态,让自己冷静下来,保持专注。经过多次尝试,我成功打中了靶心,心里特别激动,充满成就感。

这次射击体验让我明白:做任何事情都不能急躁,只有静下心、稳住心态、专心坚持,才能取得成功。

五(2)班 田书语
指导老师 毛小玉

王教练告诉我们,射击不只是瞄准扣扳机,它更考验专注力、稳定性和心理素质。他讲解了步枪、手枪的结构,示范持枪姿势,教我们控制呼吸、找准击发时机。

轮到我们体验时,大家采用坐姿射击。我调整好姿势,紧盯靶心,放慢呼吸,稳稳击发。虽然是光感射击,却让我体会到“心静、眼准、手稳”的道理。

这次活动让我收获满满。我懂得了射击运动员沉着背后的不易,也感受到国防体育的魅力,明白了做任何事都要沉下心、专注坚持,才能成功。

五(2)班 孙鑫垚
指导老师 毛小玉

今天中午,我参加了小记者活动,教室里的射击体验,令我记忆犹新。

一进教室,靶子和射击器材映入眼帘,我心里又期待又紧张。老师讲解了射击知识和安全要求后,我们排队依次体验。

快看! 我们班一位同学一马当先,第一个上场。他稳稳地拿起器材,凝神对准靶心。“十环!”出色的成绩让老师都惊叹不已,夸他手感稳、专注力强。

终于轮到我了。我小心举好器材,手却忍不住微微发抖。伴着怦怦的心跳,我扣动扳机,结果脱靶了,心里有一些小失落。 这次活动让我明白,成功不靠运气,贵在专注与定力。真是一次有意义的体验!

五(3)班 周婷玉 指导老师 许静



光感射击活动现场 学校供图