

金秋重阳 糕香满园

南宅实验学校开展重阳节主题活动

9月29日中午,常州市公益助学联合会·现代快报邀请八仙食品创始人张日成来到南宅实验学校,在这个金秋时节,与学生们一起制作重阳糕共同感受重阳节的独特魅力,传承和弘扬中华民族的优秀传统文化。



南宅实验学校重阳节主题活动现场

张爷爷给我们详细介绍了重阳糕的来历,接着具体介绍了怎样制作重阳糕,随后张爷爷拿出了预先为我们准备的材料:米粉、荷叶、红绿丝和红枣。我们先把荷叶铺在蒸格里,荷叶上摆上制作重阳糕的模具,把米粉倒入模具,然后用勺子小心翼翼地把表面刮平,最后加上红绿丝、红枣、芝麻等点缀,一个重阳糕基本就完成了。但最关键的是把外面的模具拿掉才算大功告成啊!你看,这一不小心,我的重阳糕就塌了,还好有张爷爷助力,最后挽救成功了。

五(3)班 蒋梓煊 指导老师 朱小燕

在张爷爷手把手的指导下,我们开始制作重阳糕。张爷爷拿出预先为我们调配好的糯米粉和粳米粉,我们一勺一勺地把它舀进模具里面。当重阳糕的坯子基本完成的时候,我们便撒上红绿丝、瓜子仁、芝麻、红枣等进行装饰,最后一步,就是要把这个模具轻轻地脱离出来。做好的重阳糕经过15分钟的高温蒸,我们终于等到了自己制作的重阳糕。捧在手心,闻一闻那诱人的米香,看一看那装饰的华丽,尝一尝那香甜的味道,这大概就是劳动的味道吧!

五(3)班 林程程 指导老师 朱小燕

张爷爷耐心地为我们讲解制作步骤,

我们认真聆听,跃跃欲试。终于轮到我们动手了:摆模具,加入米粉,轻轻按压,撒上红绿丝和红枣,每一个环节都充满乐趣。在大家的努力下,一块块重阳糕新鲜出炉。

五(3)班 周思琪 指导老师 朱小燕

在张爷爷的讲解下,我们对重阳糕的制作过程有了清晰的了解。他面带微笑,亲切而又耐心,他先拿出已经拌好的糯米粉,告诉我们如何按比例调配好可以制作重阳糕的米粉。接着,他展示如何将红枣、果仁等馅料均匀地撒在重阳糕上面。张爷爷一边操作一边强调着关键的细节,他的双手熟练而灵活,每一个动作都充满了经验和技巧。

五(1)班 沈诺笛 指导老师 王李姣

我国的传统节日重阳节,它起始于上古,普及于西汉,盛于唐代。重阳节有吃重阳糕的习俗,而且张爷爷还告诉我们重阳糕被列入非物质文化遗产名录了。重阳糕因在重阳节食用而得名。据说是为了庆祝秋粮丰收、喜尝新粮。还有一种说法是,重阳糕可代替登高,“糕”与“高”同音,寓意步步登高,寄托着人们对美好生活的向往和祝愿。

四(1)班 曾冠涛 指导老师 朱叶平

校园新闻

关爱翱翔翅膀 同享澄澈蓝天

湖塘桥第二实验小学开展观鸟活动



湖二小环保主题活动现场

为了拓宽学生的视野,提高学生生态环保意识,10月5日,湖塘桥第二实验小学四年级多个中队组织二十多个家庭背起望远镜,走进淹城遗址公园,开启秋日观鸟的初体验之旅。

活动伊始,常州市野鸟协会会长祁飞鸿老师以问答形式向孩子们讲解了鸟的分类以及望远镜的使用。观鸟社群的孩子们带着学习单,举起望远镜,沿着公园的生态路径,静心聆听,细心观察,逐渐发现了多种鸟类的身影。其中,最为常见的有画眉、

大山雀、喜鹊、星头啄木鸟等。它们或在水面上悠然飞翔,或在枝头欢快歌唱,构成了一幅幅生动的自然画卷。大家一边听着祁老师的讲解一边做着记录,当分不清鸟种时,成员们还会翻开《中国鸟类观察手册》验证。手上的记录表被写得满满当当,孩子们收获满满。

这次快乐的社群观鸟活动,让“爱鸟护鸟”“保护生物多样性”“保护野生动物栖息地”等理念深植于二实小每一个孩子的心中。

湖塘桥第二实验小学 陈怡 徐菊

奔跑吧·少年

常州市亲子定向运动嘉年华主题投稿

周末,我和爸爸妈妈一起参加了“奔跑吧·少年”亲子定向运动嘉年华活动。

一早,我们就驱车来到了40公里以外的小黄山,这里风景优美、空气清新,山间小路曲径通幽。本次任务是挑战4公里定向奔跑,难点在于途中要不断寻得指定点位并进行刷卡,只有全部完成10个定位点的刷卡才算挑战成功。

比赛开始,只见小伙伴们像箭一般蹿了出去,见状我心头一急,闷头也要向前冲。爸爸拦住我说:“4公里定向跑,比的可不是冲刺,而是耐力,更要比谁眼尖心细哦”。听了爸爸的话,我瞬间清醒了,心想:“哼哼,看你们一会都得气喘吁吁跑不动,指不定还要遗漏好几个路标呢!”于是,我们一路平稳小跑并按照地图所示点位,仔细寻找目标,途中我们果然慢慢超越了不少一开始猛冲的小伙伴们,还发现了不少回头重新寻找遗漏的路标的“大马虎”们。

我和爸爸妈妈一步一个脚印,一边欣赏着山间自然风光一边沿途了解小黄山中的生态风貌,原来小黄山中还藏着桃花水母、中华虎凤蝶、画眉鸟等稀有物种,真是意外收获啊!在一路稳扎稳打中,我们逐一突破了所有点位,最终在1小时内冲过了终点线,完成指定任务。

这次活动,我们全家总动员,为积极践行青少年儿童强身健体,促进身心健康发展理念贡献力量。我希望健康运动一小步、和谐龙城一大步能够成为我们常州市民共同努力的目标!

平冈小学四(2)班 金沁怡 指导老师 王萍

小黄山位于郊区,山不高,但景色非常美丽。抵达现场不久,活动便拉开了帷幕,主持人热情地介绍了寻宝规则,接着带着我们进行了热身运动,摇摆手臂、打气、高举手臂,大家都跳得不亦乐乎。

主持人讲完寻宝规则后,寻宝之旅就开始了。有人像闪电一样冲了出去。我也很想跑,但妈妈提醒我注意保存体力,这次路程有三公里。幸亏我听了妈妈的话,果不其然,没一会很多人都跑不动了,而我和妈妈保持匀速前进,按照地图顺序,打卡了每一个宝藏点。同时我和妈妈也把小黄山每一个景点的美色都拍了下来。

快到终点后我们发现了一个森林补给站,我们买了冰淇淋和冰水,一边吃一边找到了终点,拿到奖状的那一刻,我特别开心。

泰山小学三(1)班 李旭阳 指导老师 唐洁璐

我和爸爸开车来到这次的活动现场:小黄山。一进去就看到了我的好朋友李静怡,我们分到了一组。

活动开始了,前腿蹬后腿弓,我们像小鸟一样冲了出去,可没一会儿我们就喘不过气了,突然爸爸大喊一声:“不对!”原来他发现我们跑过了,我们又赶紧折了回去,果然在刚路过的树上发现了51号刷卡器。紧接着,我们向52号发起进攻,可是我们又跑过了,哎呀,我们可太傻了……接下来我们又去了彩菊花海、登山步道,陆续找到了打卡点,最后,我们用时1时05分45秒,跑完了这次定向越野的全程,我们可太厉害啦!

通过这次嘉年华,我明白了提前规划的策略,做事情没有计划,是要吃大亏的。

解放路小学三(2)班 力安婧 指导老师 丁盼

教官给我们发放了地图、纸卡,讲解了点标旗、比赛打卡规则与计时卡座。到达比赛现场,清新的空气和美丽的山林景色让人心旷神怡。打完起点卡后,我们像离弦的箭一般冲了出去。手中紧紧握着地图,眼睛不停地寻找着周围的打卡器。刚开始山路还是比较平坦,好奇地看着周围的美景,高大的树木遮天蔽日,一种神秘感油然而生。

途中,通过我和爸爸亲子间的默契与团结,很快就找到了几个标记点。然而,在寻找下一个点标的途中,来到了一处岔路口,发现周围环境和我地图上不太一样,我心里有些慌张。通过讨论研究决定向地势较高的山顶前进,阶梯越爬越陡,我有些吃力,脚步也慢了下来。爸爸伸出手拉着我向上爬,我的小手被爸爸紧紧握住的感觉很温暖,顿时充

满了力量。终于在山顶隐藏的树上找到了下一个打卡器,当我打卡成功时,站在山顶看到山林的美景,兴奋地欢呼起来。

通过我和爸爸的合作,找到终点时,虽然疲惫不堪,但拿到成绩单的那一刻,脸上洋溢着胜利的笑容,特别有成就感。

西夏墅中心小学六(2)班 祁辰彬

指导老师讲解完规则和注意事项后,我和两位同学组成了一个小分队,经过紧张的讨论,我们确定了本组的路线目标点,随即一路狂奔。

我们手握地图,像勇敢的小探险家,穿梭在郁郁葱葱的公园里。按照指引,我们跨过蜿蜒的小溪、绕过茂密的树林,每一步都充满了对未知的好奇与兴奋。在行进过程中,我们学会了根据自然标志和地图上的标记来辨别方向。每找到一个目标点,即使汗水已经浸透了我们的衣衫,我们完成打卡后的欢笑声依然响亮。

通过这次活动,我深刻体会到了定向运动的魅力所在:它不仅是一项集智力、体力和技能于一体的综合性运动,更是对我们独立思考和解决问题能力的考验。在这次活动中,我学会了如何辨别方向,更重要的是明白了团队合作的重要性。当我们抵达终点的那一刻,那种成就感和喜悦之情是无法用言语来形容的。这比任何奖品都要珍贵得多。

西夏墅中心小学五(2)班 恽紫轩
指导老师 张红平

赛前,我拿着地图,一边研究点标方位一边等候出发。终于轮到我们这一组了,刷过“起点”点标后我便全力出发。

按地图指示,我沿着大路往西走,一边小跑一边仔细搜索道路两侧,很快在一棵大树上发现了第一个点标。“找到了!挺简单的嘛。”我兴奋地大叫起来,“看我轻松拿捏所有点标吧!”就这样,我顺利地找到了第二、第三……乃至第六个点标。此刻的我,踌躇满志。

第七个点标在观景台附近。观景台,我想一定是在很高的地方,而我的身边只有一条窄窄的通往高处的石阶小路。经过一番思索,我立马往上爬,可没爬几步,脚步就开始放缓,呼吸也急促起来。原来,这些石阶是凹凸不平的石块堆起的,石头大大小小、并不规则,石阶也就宽宽窄窄、高高低低。

我越爬越累,看着剩余的台阶,嘴巴都无力开口了,心想:怎么还没有爬完,要不停下歇歇吧!可看着周围的小伙伴脚步不停的样子,我还是用“坚持就是胜利”鼓励自己。“功夫不负有心人”,我终于爬到顶点,顾不上腿肚子发酸,立刻找到点标打卡。“嗨——”我感慨道:“定向越野,我真是小瞧你了。”我又继续寻找下一个点标。

奔牛实验小学三(4)班 曹昀希
指导老师 赵璐

这次定向运动并非寻常意义上的跑步比赛,而是一场考验你的体力、耐力、方向感以及团队合作精神的运动!我需要按照地图上的点标,找到隐藏在公园各处的打卡点。

教练一声令下,我就像一匹脱缰的野马奔驰在小黄山中。然而我跑了好多路却一个打卡点都没有找到,看着许多小伙伴们都已完成了任务,我心里很着急,当我想放弃时,妈妈过来鼓励我说:“不管结果如何,只要你尽力就好。”于是我认真研究了地图后再次重新出发!突然我在路的旁边发现了打卡点,哇,这藏得太深了吧!我来回回到好几次路过都没有发现,虽然我现在很累,但有了这次的经验,我信心倍增,随着我认真看地图,终于在半个小时后完成了所有打卡点。

这次亲子定向运动赛让我学习到了很多,也暴露了我很多的缺点,让我反省自己:在做任何事情之前都要认真看清目标与规则,而不是像无头苍蝇一样毫无目标地乱飞。不管结果如何,只要我们相信自己,用心去做,就一定会有不一样的惊喜!

小河中心小学五(3)班 秦博宇
指导老师 杨小芬