



上周末,我们带领小记者走进了东营市游泳馆,上了一堂游泳体验课,在教练的带领下,小记者们克服对水的恐惧,学会了如何在水下憋气,如何让身体在水中浮起,迈出了从“旱鸭子”到“游泳健将”的第一步。

## 第一次游泳

每当看到书中的孩子们可以在大海中自由自在地游泳就非常羡慕,7月6日,小记者团要组织我们去游泳馆,我第一时间让妈妈报名,并有幸被选中了,心里甭提有多兴奋了。

终于等到星期六,我早早来到市游泳馆,馆内还没有“游”客,便央求前台姐姐带我去泳池先睹为快。游泳池非常大,有50米10泳道的标准泳池,还有儿童戏水池,在淡蓝色水的映衬下,显得格外宽敞明亮;游泳池的水真清啊,清的可以看到地下的瓷砖上的花纹,有的地方,竟然让我感到没有水的存在,一脚踩下去,激起一道道水纹;游泳池的水温度宜人,把手放进水里,感

到被温柔地抚摩,让人感到十分惬意。

教练总算来了,在一番准备活动后,真的要下水了,我却害怕起来。教练让我们扶着墙慢慢地滑入水中,我先用脚轻轻地拨了一下水,用手死死抓住了池边的瓷砖,心惊胆战地下了水,在水里,仿佛有只大手拽着我乱晃,让我无法保持平衡。惊魂未定,教练又让我们吸气后把头埋入水中,这怎么可能,我非常害怕。当我看到别的同学都做到了,听到妈妈在焦急地喊着,就勉强把脸贴到了水面上,接着就昂起了头,我嘴里、鼻子里全有股怪怪的味道,鼻子酸酸的,胀胀的,眼睛也不舒服,我沮丧地想,

我肯定学不会游泳了。在教练教完其他同学几个动作后,开始非常耐心地教我,他先让我学着吸气,又往我的脸上洒水,然后让我吸气后,把头埋入水中,渐渐地我不是那么害怕了,按照教练的要求,身体慢慢地浮了起来,仿佛有股力量在托着我,在教练认真教导下,我终于完成了要求的动作,也让我重拾学会游泳的信心。

这是我第一次学游泳,也是非常有意义的一次体验,它让我知道了这样一个道理:世上无难事,只怕有心人。我一定会在这个暑假学会游泳。

东营市晨阳学校 周奕杉  
指导老师 扈国营

## 不做旱鸭子

今天我们黄三角早报的小记者组织了一次体验游泳的活动,对于我这个旱鸭子来说,既兴奋又害怕,因为我有点怕水。

炎热的天气使得很多小朋友们想去水里游泳,在学校也有安全平台课件提醒我们游泳一定要去正规的游泳馆,不要去池塘,小河等等没有安全保障的区域游泳!

今天我们上课的地点是东营市游泳馆,里面布局简单明了,水池分大中小不同年龄段的小朋友和大朋友们。负责给我们指导的是宋教练,一个精瘦帅气的大哥哥。游泳下水之前我们都换上了轻便的泳装,准备做充分的热身运动,然后教练教我们正确的戴泳帽是从

中线位置纵向戴头上把头发固定住,带好泳镜。教练让我们先去最大的游泳池的一角,坐在边上用脚接触水做拍打动作,水的浮力很大,因为这里水深到1.4米。下水了,大家都高兴地笑出声来了。这时候教练让我们练习憋气,双手放水池边沿上,胳膊伸直,头进入水中憋气,双腿自然放平漂起来,可是对于我来说好像好难,总害怕会不小心漂走了,哈哈!这是害怕导致的,在教练的多次指导和鼓励下我终于做到了!好像一下子有了很大的信心,自己也试着做了几次,这就是那句话“世上无难事,只怕有心人”!在教练的指导下我们还做了很多水中游泳的小游戏呢,真是高兴极了!

学会游泳,我认为我们每位小朋友必学科目之一,因为虽然我们不会经常到游泳馆游泳,但是身边却有很多因素,因为深水造成的危险,比如大雨过后很多深水路段,比如遇到有溺水救援的危机时刻,如果没有足够的潜水经验,那就只能接受危险却无法摆脱危险!

非常感谢小记者团给我们提供的宝贵的一课,通过教练的讲解和示范我们了解了游泳的基本动作,让我克服了怕水的心理障碍,我们要多多倡导游泳的必要性,让更多的小朋友掌握游泳的知识,和我一样不再做旱鸭子!

东营市海河小学 崔硕研  
指导老师 门丽丽

## 亲爱的妈妈

我的妈妈长得既漂亮又大方,她的个子高高的,有一双明亮又会说话的大眼睛,一闪一闪的;弯弯的眉毛像月亮,又细又长;头发又黑又亮。

妈妈喜欢带我去逛商场,给我买很多漂亮的衣服和头饰。她还很喜欢给我打扮,每次出门之前都要把我打扮得漂漂亮亮的。妈妈除了上班,每天还要给我洗衣

做饭,非常辛苦。她无微不至的关怀让我深深地感受到母爱就是世界上最无私、最伟大的爱,我从心底里感谢我的妈妈。看着妈妈每天那么辛苦,我真希望自己能快点儿长大,替妈妈分担一些家务,让妈妈以后不用那么辛苦。

妈妈虽然生活中对我百般呵护,但学习上对我要求十分严格。只要我的作业

写得好,她会使劲地夸我,如果我回到家没有完成作业就去玩,她的脸立刻“由晴转阴”,态度会发生180度大转弯,神情也会变得非常严肃起来,于是我只好乖乖地去写作业。

我爱世界上最伟大的母爱,我爱我的妈妈!

东营区丽景小学 朱可馨  
指导教师 蒋庆芳

## “感受中华文明 共筑中国梦” 研学行



为继承和发展我国传统游学“读万卷书,行万里路”的教育理念和人文精神,成为素质教育的新内容和方式,提升小学生的自理能力、创新精神和实践能力,我带领本年级研学人员参加了游学天蒙山、招远淘金小镇、618电台及沂

源九天溶洞的研学活动。通过活动,孩子们拓展了视野,丰富了知识,增强了阅历,自理能力、行为习惯和实践能力进一步提升,学生、家长、老师之间的感情进一步加深,增加了对自然风景和历史文化的体验,对集体生活方式和社会公共道德的体验。研学让学生走出从“学校到学校”、“课堂到课堂”的封闭圈,走向更为广阔的天地,在真实的情境之中体验、合作、探究,真正形成适应未来社会发展的必备品格和关键能力。

学生张润田说:“研学活动是一个‘学习+旅行’的活动。我在学习中旅行,寻找乐趣。同时,我们又在旅行中学到了新的知识,这些知识都是平时没有接触过的,但学起来并不枯燥乏味。这样,我们学到了知识后,不会轻易的忘掉,于是在需要的时候,还能帮到大家。”

学生孟子欣认为,研学带给她了许多欢乐与知识。“它不像在学校里学习,死记硬背,忍不住打瞌睡,而是玩中学,学中玩,考验我们的团队能力……这必定有点儿艰辛,但压不倒我们,难不倒我们,因为学习路上的小关卡,一个又一个,要想摘取知识,就必须克服它们!我珍惜这种学习方式,我喜欢研学!”在学生许子骞眼中,研学,是让他们丰富知识,探索世界奥秘的活动。“比如游沂山、天蒙山是要我们学会坚强和坚持不懈;观鸟类博物馆是让我们见识大千世界的多姿多彩,并了解许多关于鸟类的知识;招远淘金则是把一幅栩栩如生的宋代关于淘金的画卷呈现在我们面前;再比如618战备电台,则让我们仿佛看见了解放军战士们英勇同敌人作斗争的情景;沂源溶洞是大自然赐给人们的礼物,也让我们领教了大自然的伟大。”对于家长来说,这同样是一段难忘的旅程,常家瑞妈妈说:“每个孩子的健康成长都需要一个能够释放天性的童年,错过的店铺很难再回头寻找,错过的时间无法再次弥补。参加研学活动可以给孩子带来的成长和改变,往往让家长出乎预料,惊喜连连。”

在游中学,在学中研,且思且行,且行且思。研学旅行既是一种文化视野的拓展,也是一场人文道德素养的熏陶,是一次教育改革的创新,更是一种教育价值观的提升。

东营市育才学校 燕飞

