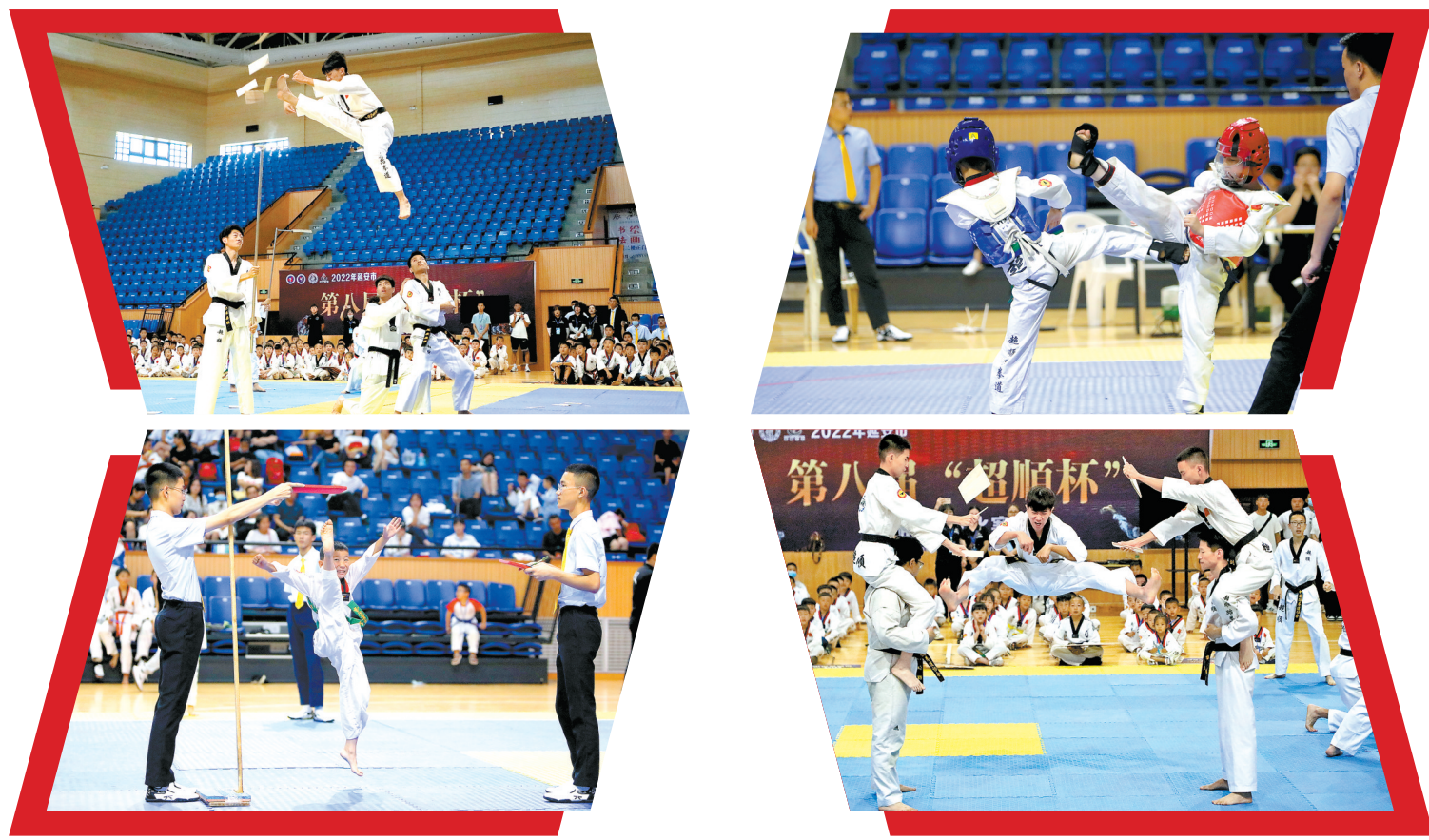




缤纷社团

# 超燃！有趣的跆拳道比赛



上周，延安体育馆举行了一场有趣的跆拳道比赛，比赛内容包括品势、跆拳道舞蹈、特技和竞技比赛以及亲子拔河。一群孩子在家长的陪伴下参加了比赛，他们大都是跆拳道培训班的孩子，年龄最大的15岁，最小的只有4岁。

在品势比赛中，只见学生们昂首挺胸走入赛场，教练一声令下，学生便迅速进入状态，举手投足间充满了力量。

跆拳道舞蹈，就是把跆拳道动作编排成舞

蹈，配上音乐展示出来。比的是动作协调性和节奏感。特技比赛重点展示跳前踢、跳侧踢和旋转踢，看谁做得最到位，妥妥的“威风炫酷秀”。

最精彩的是竞技比赛，这是一场实战，双方分别穿着红色和蓝色的护具，在裁判员的指令下，开始“对决”，需要灵活运用自己所学技能把对方击败……旁边还有教练引导着战术，台下的观众也跟着捏了一把汗……

最有趣的是亲子拔河比赛。只听哨声一响，“加油，加油！”的呐喊声便响彻体育馆，家长和孩子们提前商量好对策，互相搭配着使出最大的劲，教练在一旁指挥呐喊，出谋划策，每个人都迸发出最强大的能量。

一场有趣的跆拳道比赛，活跃了孩子们的假期生活。也让孩子们在愉快的竞技中锻炼身体，培养拼搏努力和吃苦耐劳的精神。

记者 樊江江



最美 的你

# 赚点零用钱，也是体验社会

上午11点多，正值一天当中的午饭高峰期。此刻，位于延安市宝塔区姚店镇的庞氏羊肉面馆，坐满了前来品尝美味的食客。

人群中，两个小姑娘系着围裙来回穿梭，倒茶、端饭、抹桌、收银……忙得不可开交。

这两个小姑娘，一个叫张雨婷，是延安市新区高级中学2021届的毕业生，目前在宝鸡文理学院就读；另一个叫刘梦瑶，毕业于宝塔区第二中学，今年刚刚参加完高考，是一名准大学生。

张雨婷说，自己是经家人介绍来到这家庞氏羊肉面馆，进行暑期社会实践活动的。“之前一直听舍友提起打暑假工的乐趣，所以特别想去尝试一下。确实对自己有一些锻炼，感觉自己成长了许多。”做了11天的暑假工，她深深体会到了赚钱的不易。张雨婷告诉记者，上大学后一直有攒钱的习惯，家里给的零花

钱也会攒一部分存到卡里。张雨婷一直有个心愿，那就是用自己赚的钱请爸爸妈妈吃饭。现在看来，她的这个心愿很快就能达成。

张雨婷说，以后会继续坚持社会实践，从事不同的职业，了解不同的行业，为自己将来的就业打好基础。

自从高考结束后，刘梦瑶就开始了自己的暑期实践，至今已经一月有余。在餐饮打工，其实很辛苦。刘梦瑶能坚持一个多月，并且仍在继续，很让人佩服。

谈起这次暑期实践，刘梦瑶表示，想抓住这个漫长的假期，尝试通过自己的劳动赚一点钱，同时也体验一下社会生活。

“每年店里都会招这样的假期工，只要是来应聘的，我尽量都会留下，让孩子们通过劳动，赚取一份报酬，也体会一下爸爸妈妈赚钱的辛苦，在实践中锻炼自己，在实践中积累社会经验。”餐馆老板刘洋说。

记者 贺卓



刘梦瑶清理餐桌

张雨婷为顾客上饭



暑假手记

# 每日打卡玉米地



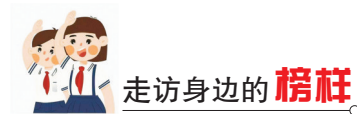
是沙沙作响的蝉鸣，是沁人心脾的微风，是不知疲倦的晚霞，是心心念念的暑假朝我跑来了！小扇引微风，夏日悠悠长。我的这个暑假有点儿不一样，有了新的任务，迎接了新的挑战。

这个暑假有点儿不一样，田地成为了我每日的打卡点，浇水员成为了我的新身份。身穿迷彩服，挽起我的裤腿，戴上爷爷的草帽去挑水浇玉米喽！在给玉米浇水的时候，我喜欢将水浇在玉米的绿叶上，看着水珠们顺势而下，水花们到处飞溅，感觉特别的有意思。爷爷看到后便训斥道：挑水多么不易啊，你这是把水都给浪费了，水还没流到地下，就已经被蒸发了大半，你应该把水浇到玉米的底部。于

是我便开始细心浇灌，玉米也从以前似委屈的小孩耷拉着脑袋、蜷缩着四肢无精打采，长成了有健壮的身躯、有舒展而肥大四肢的小伙，比我还要高出两头。浇水和挑水都不易，但坚持才是最艰辛的，相信坚持下去必有所收获。

我不是那个错把田苗当杂草的糊涂蛋，不是那个喜欢呼呼大睡的偷懒鬼，也不是叼着狗尾巴草躺在田地里的悠闲小伙，而是实实在在地体验了“锄禾日当午，汗滴禾下土”。褪去了少年的稚嫩与青涩，收获了毅力，增长了见识。暑假不虚度，给自己一个不一样的暑假。

延安市实验中学高2021级(8)班 白光元 指导教师 李娜



走访身边的榜样

# 每个消防员都了不起



“119”，这个号码相信大家都不陌生吧，没错！在大家眼里，这是一个救人于危难的号码，消防员是最可敬的人。暑假，我和班里几个同学一起去宝塔区消防救援大队，拜访了消防员叔叔。

车库里停了几辆大大的消防车，那是消防员叔叔救援灭火的工具车，消防车上还有一个云梯，威武又实用！消防员叔叔给我们介绍了他们的工作服——消防服。橙黄耀眼的颜色，很厚重，不管春夏秋冬，只要有任务，都要穿上这厚重的行头，方便救援，也是为了保护自己。

消防员叔叔的事可真不少呢！不光是哪里着火了，哪里有人落水等生命攸关的大事找他们，就算是哪个小孩被卡住了手，哪里有个马蜂窝需要捅一下，都少不了消防员的身影。

接待我们的消防员叔叔戴着眼镜，看起来非常年轻。他干消防工作已经7年了，经历了大大小小无数次火灾，一年至少也得参与救援七八十次。他跟我们说，最深刻的是有一次在南泥湾，大火从下午2点一直烧到凌晨2点，整整12个小时，他们一直在现场想办法灭火救援。当消防员真是一件危险又辛苦的工作，许多人为此奉献出自己的生命。

消防员叔叔还跟我们讲解了灭火器的正确使用方法——“提”，提起灭火器之后上下颠倒摇晃使干粉松动；“拔”，拔掉保险销；“对”，对准火焰根部；“喷”，往下按压阀，对准火焰喷射。当然，最重要的是要注意用火安全，及时消除隐患，不给消防员叔叔添麻烦。

这次走访活动，让我觉得，世界上每一位消防员都是伟大的。在火中，他们像一只英雄救出陷入危险的人们，有时甚至牺牲了自己的生命。他们的专业精神和奉献精神都值得我们去学习，他们就是我们身边的榜样。

延安市实验中学初一(10)班 文丹丹



快乐假期

# 红领巾讲解员行动啦！



红领巾讲解员在子长革命烈士纪念馆为游客讲解

“我们所在位置就是子长革命烈士纪念馆，该馆于1989年被国务院批准为全国重点革命烈士纪念建筑物保护单位……”近日，在子长革命烈士纪念馆，红领巾讲解员正在为游客讲解。今年以来，子长市在各学校中选拔了一批优秀的“红领巾讲解员”，在重要节日、寒暑假等时间节点，为游客讲解红色故事，传承红色基因。

在子长革命烈士纪念馆、抗日红军大学旧址、瓦窑堡会议旧址等场所，总能看到戴着鲜艳红领巾的少先队员，他们用心为游客讲述红色革命事迹，在实践中体验继承发扬优秀革命传统。

特聘红领巾讲解员梁雪莹说：“每一场讲解，我都有不同的感触，这不仅提高了我的语言表达能力，更加深了我对子长革命历史的了解、理解，增强了我的爱国主义意识，让我立志做一名新时代的好少年。”

据了解，近年来，共青团子长市委充分发挥爱国主义教育基地作用，利用红色展览教育资源，不断丰富细化活动方式和内容，积极组织广大少先队员踊跃参与到志愿讲解活动中来。今年，共青团子长市委为9位语言表达能力强、表演功底好、文字扎实的少先队员颁发了特聘红领巾讲解员证书，32名同学授予了优秀红领巾讲解员称号，25名同学获得优秀红色故事宣讲员称号。同时，聘请了4名红领巾讲解员校外辅导员，并授予瓦窑堡革命旧址纪念馆和子长革命烈士纪念馆为青少年红领巾讲解员教育基地。

“我们通过这样的形式，让孩子们在讲述红色革命故事的过程中，不断厚植爱党、爱国、爱社会主义的情感，让红色基因、革命薪火代代传承。同时，也为宣传子长、讲好子长故事贡献力量。”共青团子长市委副书记李小霞说。

通讯员 张亚宁 记者 李欢