



暑假手记

# “四健会”归来



快乐假期

## 我为外曾祖父当讲解员



● 张玉麒（右二）、刘贞汝（右一）荣获青少年组混双品势比赛季军



● 魏文博参加竞技比赛准备上场



● 曹美嘉准备参加比赛



从二年级开始，我就加入了红领巾讲解员活动，需要利用周末和寒暑假到杨家岭革命旧址为来自全国各地的游客当小小讲解员。可是受疫情影响，去的次数很少，而且只讲过中央办公厅的部分。今年暑假，学校又为我们组织了培训，还邀请旧址讲解员阿姨为我们进行了指导。培训结束后，爸爸妈妈为了锻炼和检验我的讲解能力，专门安排让我给92岁高龄的老党员——我的外曾祖父，在杨家岭革命旧址全程讲解。

接到任务后，我一下子就紧张了。讲解词是背过了，但我就怕一紧张把词给忘了。讲解前一天晚上，我思来想去久久不能入睡，最后还是爷爷的鼓励下，才平静下来。

第二天，外曾祖父坐着轮椅，外公、妈妈、舅舅都陪着来了，见了面他们一直说着鼓励的话，可我还是捏着一把汗。讲解开始了，我深深吸了口气，鼓足勇气，边走边讲。不一会儿越来越自如了。面部表情、手势引导、语气轻重缓急越来越顺畅。从杨家岭的概述，到中央大礼堂，再到中央办公厅……近一个小时的讲解，外曾祖父听得很高兴：“我以前经常来杨家岭革命旧址，但像今天这么细致、全面地听讲解还是第一次，深受教育啊。你讲得很好，要继续努力。”随后，亲戚们都给我竖起了大拇指。

听了大家的鼓励，我对当小小讲解员更加有底气。这次给外曾祖父的讲解，是我讲解员生涯的一次自我突破，我要继续努力当好红领巾讲解员，做革命优良传统的传播者。

（宝塔区创新实验小学四年级三班 马翌博 指导老师 贾玲玲）

### 比赛让我重新认识自己

正在家里写作业，妈妈突然问我：“跆拳道教练说，过一阵子陕西省第四届全民健身运动会（简称‘四健会’）有个跆拳道项目比赛，你想去参加吗？”我回答道：“当然想。”于是去宝鸡岐山县参加比赛的事情就这样愉快地决定了。

怀着无比期待的心情，首先开始了集训生活。集训真的是又苦又累，但是我们每个人的实力确实都得到了很大的提升。终于等到了启程的日子，早上六点多起床，吃了早饭后就踏上了去宝鸡的火车。来到岐山县，下午教练组带我们称体重、吃饭，然后就回到酒店休息，为第二天比赛养精蓄锐。

第二天，比赛正式开始。一开始是品势比赛，因为我平时品势打得不错，所以便有些漫不经心，没怎么重视，最后居然连半决赛都没进，非常遗憾。这让我明白了任何时候都不能大意，不能小瞧对手，拼尽全力才是对比赛的尊重，也是对自己最大的尊重。

第三天，是我的实战比赛。在第一场比赛的时候对手个子较低，我占了身高优势，很轻松就赢下了比赛，心里美滋滋的；到了第二场比赛，对手比我高了很多，赛前我就很紧张，担心被比下去，果然不出我所料，一个疏忽大意，就遗憾地输了比赛。

回家的路上，我无心看窗外的风景，心中反复琢磨“人外有人，天外有天”这个道理，终于认识到自己平时对于跆拳道的训练还是远远不够的，并下定决心今后一定要更加努力地练习，争取在以后的比赛中能够取得好成绩。

（杜甫川小学四年级一班 鲁泽楷）

### 点滴收获在心中回味

今年7月，我代表延安参加了陕西省第四届全民健身运动会，在宝鸡岐山县进行的跆拳道项目比赛中，我获得了竞技（儿童组）+42kg第三名的成绩。归来以后，比赛的点滴收获时刻在我心中回味，这次比赛所传达的信念和智慧，让我受益匪浅。

我在个人品势比赛中有些紧张，这导致我犯了一些低级错误。经过这次比赛，我意识到心态的重要性，因此我会在接下来的训练中加强对心态的调整，尽可能做到放松自己，保持冷静。

在竞技比赛中，前两场比赛对手都比较弱，我赢得很轻松。但第三场比赛我发现的对手身高比我高，臂长比我长，这使得我很难攻击到他的身体。我当时并没有想到更好的策略，最终失败。我认为这是我的失误，平时缺乏对策略的研究和训练。

跆拳道比赛，技术的熟练程度决定着胜负和成败。在这次比赛中，我发现自己的横踢和后旋还是不够熟练，所以对方很容易就躲开了我的攻击。因此，我需要更加注重对各种技术的训练，不断提高自己的技术水平。

一次跆拳道比赛让我认识到了自己存在的问题，也找到了改进的方法，接下来的训练中我会加强心态调整、策略研究和技术训练，努力提高自己的水平，提升自己的实力，更好地展现跆拳道精神。

（杜甫川小学五年级二班 王梓瑶）

### 熟悉又温暖的感觉

听说要去宝鸡参加比赛，我毫不犹豫地报了名。这次比赛是我时隔两年再一次参加比赛，过程是那么熟悉但又有一些不一样的感受。

教练熟练地将我们领到团体进站口前，一路上安排妥当，且一直关心队员的状态。中场休息时，总是为队员们揉腿、递水，指导战术。赛后，不论成败，教练都会请我们吃大餐，让每一位队员发表感言……我不由得想起了自己曾经逝去的岁月。

还记得五岁那年，刚开始学习跆拳道时，我是拒绝的，毕竟别的女生学的都是跳舞、画画之类的特长，而我却要一群调皮的男孩们踢腿冲拳。于是我想设法想要放弃，但是不论我哭得多么惨烈，母亲总会坚持将我送进道馆，就这样反反复复了两年，终于一次偶然的契机彻底改变了我。

那是一场比赛，赛前的集训让我收获了前所未有的感受。第一次参加集训，我看到了很多优秀的队员，他们在训练中严肃认真，拼尽全力，汗水从他们的发丝流过额头，顺着脸颊滴到地上，转身一个动作你会看到汗水飞溅，但是他们的眼神却那么坚定，充满着对进步的渴望，对成功的向往，这种力量感染着我，激励着我。于是，我也开始渴望成为他们，开始享受跆拳道。

转眼已有十余载，记忆最深刻的是压腿，每次压腿都感觉双腿要被撕裂，撑着地的手也在不停抖动，眼泪不受控制“啪嗒啪嗒”往下掉，牙齿咬得快要破碎也不发出一声声音。时间久了，似乎就习惯了，疼痛似乎也在这种氛围中逐渐消失，转而成为一种期待，慢慢地，我居然喜欢上了跆拳道。

我想，学习跆拳道的意义不仅在于收获各种荣誉和成就，更在于它让我变得更加勇敢自信，积极向上，热爱生活，同时认识了一群与我一起拼搏奋斗，互相关心的人。

夕阳下，我们一起走在回家的路上，夕阳映衬着那一张张熟悉的脸庞，突然间却都变得模糊起来……我赶紧转头默默擦干眼泪，极力克制泪水，多么希望时间流逝得能慢一些，再慢一些，让他们能多待一会儿。

（新区高级中学高一十一班 刘贞汝）

### 校园在线

## 好一个“蘑”法世界



● 同学们摘到蘑菇

劳动是生活的基础，是幸福的源泉。延安新区外国语学校有一个神奇的“蘑”法世界，能让孩子们走进自然，增强劳动实践能力，同时丰富课外知识。这就是学校的“蘑菇大棚”劳动实践基地。

这座蘑菇大棚是依托延安科技局、延安大学生命科学学院、延安菌舰生物科技有限公司共同支持建立，棚

内蘑菇菌种是出口国外的优质蘑菇菌种，孩子们不仅可以走进大棚，详细了解种植蘑菇的环境需求等相关知识，还可以观察蘑菇、采摘蘑菇，与蘑菇亲密接触。

走进蘑菇种植大棚，菇香瞬间扑鼻而来，一朵朵肥硕诱人的蘑菇，承载着丰收的希望，铆足了劲儿生长。整齐排列的菌棒格外吸引人，如云



● 学生分享摘到蘑菇的喜悦

朵般的蘑菇冒出菌包，长势喜人。“好大的蘑菇！”孩子们一边兴致勃勃地观察，一边禁不住发出称赞。孩子们仔细观察着菌棒上可爱的蘑菇，好奇地询问各种问题，管理员老师也一一向孩子们解答，为孩子们详细介绍了菌种的生长环境和养殖办法。最兴奋的是蘑菇采摘，用手掐住菇根，轻轻一扭，整朵蘑菇轻松入袋。而这一朵朵

亲手采摘的蘑菇也成了孩子们回家后的美味佳肴，晚上的班级群里会争相晒出一道道“蘑菇宴”。

好一个“蘑”法世界，不仅让孩子们丰富知识，增长见识，领略现代农业的魅力，更是培养了他们的劳动技能，让他们真正感受到劳动之美、收获之美。

（记者 贺卓）



小记者发布

## “童之趣”电影意犹未尽



听说宝塔区图书馆暑假期间举办“童之趣”电影展播，从7月23日到8月20日，每周日上午10点半，播放的电影有《功夫熊猫3》《哈利波特5·凤凰社》《玩具总动员》《疯狂动物城》《恐龙当家》。于是，我便和同学一起去看。

我是第二周去的，那次播放的是电影——《哈利波特5·凤凰社》。我本身有一套哈利波特的书，非常喜欢，看了好几遍，特别想知道大屏幕上的哈利是什么样子的。看电影的人真多啊！很多家长都陪着孩子一起来看，演播厅里不时爆发出笑声、掌声和欢呼声，我也被电影的情节和角色深深吸引……

跟随着大荧幕的画面转换，小哈利开始了自己在霍格华兹魔法学校第五年的学习生活。然而，平静的生活很快被伏地魔的频频袭击所打破，出于恐惧，整个巫师社会矢口否认这一事实。魔法部部长福吉担心德高望重的校长邓布利多有意谎称伏地魔复活，是为了破坏自己的权威进而取代自己的位置，因此委派一位新的抵御黑魔法的教师监视学校的一举一动。面对威胁一切的黑暗力量，哈利在好友赫敏和罗恩的帮助下，与一小群“邓不利多之军”开始了秘密会晤，开始了自己的行动！

在书上看的感觉和大屏幕上是不一样的，通过看电影，我对哈利有了更加深刻的认识，这部电影我很喜欢。看完电影意犹未尽，又和同学在儿童区看了一阵书，写了一阵作业，我们相约下期放电影还要再来。

（延安实验小学五年级十班 刘星海 指导老师 高华）