



# 用情品宋词 雅韵入心田



● 选手精彩展示

为弘扬传统文化,领略宋词魅力,提升学生文化素养,12月23日,延安枣园小学五年级举行了“品宋词雅韵传中华经典”宋词比赛暨展演活动。本次比赛共分为两场,第一场比赛采用淘汰制,满分为100分。18名选手都是班级初赛选取的,需要随机抽取题目,在1分钟之内诵读所有内

容,评委根据诵读准确度、节奏、情感等综合因素进行打分晋级。晋级的9名选手参加第二场比赛,并继续抽取题目,在1分钟之内完整流畅地诵读整首词,评委根据具体表现打分。比赛现场,同学们身着校服,精神饱满,眼神中透露出对经典诗文的热爱和敬仰,用稚嫩而坚定的声音,

将一首首宋词演绎得淋漓尽致。从《定风波》《南乡子·登京口北固亭有怀》到《念奴娇·赤壁怀古》《江城子·密州出猎》,再到《青玉案·元夕》《水调歌头·明月几时有》……一首首耳熟能详的经典宋词在同学们或慷慨激昂,或娓娓道来,或深情婉转的演绎下,展现出了无穷的魅力和内涵。同学们精彩的表现也赢得了评委老师和观众们的阵阵掌声。

“此次活动为孩子们提供了一个展示自我的平台,是一次意义深远的文化之旅。希望通过活动,让中华优秀传统文化在枣小绽放出更加绚烂的花朵。”该校校长赵军侠表示。  
(记者 樊江江)



## 我们的故事

我认识老王的时候,她只有23岁。我们的故事,是岁月拆不散的牵绊,是她挡在我的前面,还不停告诉我路上小心……

### 管束严格的学生时代

12岁的年纪,我好像不那么听妈妈的话了,或者说她说的都是我反感的话,比如周末同学叫我去玩,她总是虎着脸,从鼻子里发出沉沉的“嗯”,也不怎么正眼看我们,而我在得到了那一声“嗯”之后,一分钟都不想在家里耽误,生怕妈妈又想起什么,把我和同学都留下来。疾走出了大门,还能听到她大声叮嘱,两个小时按时回来吃饭,你不回来,啥也不给你留,这个娃娃在家里一会儿也待不住……

妈妈都不知道多少次,扫我的兴了。“好娃娃了,我还得让她帮忙哩,一会儿忙完,让她找你去。”她总是这样告诉我的同学。那个一会儿,就永远没有完,从星期五下午到星期六,直到星期日,她总是能找到理由,把我扣在家里。事实上我也不干什么活,我干的活她也不看不上,给我指派的活,到了最后,都是她骂骂咧咧干了。

那些夕阳懒懒洒满院子的午后,每天两集早人胃口的《天龙八部》也演完了,我就想着,苏蓉能来我家叫我出去就好了,我想去爬胜利山,想骑车去袁沟,想去开发区巧子家……反正我也和弟弟们打了架,一直到晚上也不准备和他们俩玩,他们爱提个瓶子玩弹珠,一群男孩子围在一起,能吵翻天,我丝毫没有兴趣。

溜出去吧……其实我也知道结果:我溜回来,如果妈妈正在忙的话,我去写作业,也就没事了。如果我回来正赶上她在生气,那就免不了挨揍。其实常常玩够了回家,心惊胆战,不停地嘱咐自己:要能忍,骂就骂吧,反正美美出去耍了一下午,骂几句也没啥。哎!忍着忍着……她总是说她同学的娃娃多听话,学习多好,不乱花钱……我脑袋一昏就开始顶嘴:你就会说你同学,你同学,你咋不说我同学想去哪里就去哪里,零花钱还多,她妈还不限制时间,哪像你,一天管我800回……

“那你看谁好,你赶紧叫妈去,再不要叫我妈……”  
“对!我叫去呀,王侠……”

### 人生大事

25岁的年纪,背着铺盖卷回老家参加了工作。无数次向往着留在大城市,在各个工作中左挑右选,最后不敌老母亲亲自下场把我叫了回来。身边的朋友个个都找到了归宿,不知不觉到了27岁,终身大事成了我的大愁帽。自己渐渐没有那么多挑剔了,只要有人介绍,心里就默默盘算,像是给暗号一样,试图四舍五入找出合适的人。别人介绍张三或是李四,老母亲听了之后,总是像个考官一样问出许多问题来,这让我在找对象这条路上更加沮丧。

我说我的同学都是谈好了对象,才找个合适的时机带到家里见一面,基本上就成了,为什么你就要先挑剔?老母亲不容置疑地说:“我就是这样的人,我买个2块钱的白菜都要挑,何况我养了这么大的女儿。你想自己做主,还是死了这条心吧。”

还好,很远的缘分说来就来。日子一晃十几年过去了,我的他一点都没让我对于爱情、家庭的愿望落空。用时髦的话说来,他满足了我对于另一半的所有美好幻想。感谢老王的千挑万选。

### 慢慢老去的身影

我的教室,老王坐在床头就能看到。一个星期五天,都在9点准时叫我“中午上来吃饭”。我左一个闺蜜吐槽局、右一个姐妹聚会,老王的饭……我11点左右回去信息,“妈,今天不来了。”某一天,看到一堆“今天不上来”的信息,一股子愧疚。可我上去吃饭,从一进门开始,夏天她说我瘦了,看见我累了,“你这个活一满不好,天天起个大早”;冬天她说我穿得这么少,“猴儿命冻没了”,一边说一边把她的厚褂子、厚裤子扔给我,让我睡起来穿上。哎,我的老王。

吃饭就更不用说了,给我一个人做一桌子,她又不吃,坐在我的旁边推推这个,夹点那个,一个劲说:“你吃,多吃点,剩下的我下午吃。”她从来不嫌弃我。她总认为我爱吃蒸鸡蛋,无论午饭准备什么,都要给我蒸一碗鸡蛋,我吃一半,她又说,“鸡蛋沉肚子,要不要吃了。”等我放下筷子,她又无奈地说,“什么也没吃呀!”

换了新的单位,离妈妈的新家又很近,跑操的音乐一响起,她就知道我早上早操了。柔和的晨曦裹在高大的楼宇上,我抬头迎着风跑,总觉得有一股风,是从妈妈的窗口吹过来。微信跳出一条消息:女儿一定要看,要好好工作。我知道这是鸡汤。它从妈妈的老花镜下,笨拙的手指尖,伴着清风来到我的身边。

十月的傍晚,有些冷,老王说家里做了排骨,包了饺子,让我务必去吃。我很想去,但也真的很忙。我说:“妈妈,等一会儿。”等我终于忙完“一会儿”的时候,匆匆去开车,车子出门的一瞬间,看到一个微驼着背,上身微胖,穿着淡紫色外套张望的身影……是我的老王。  
今年我40岁。

(延安新区第一中学教师 李文瑞)



# 温情冬至日 饺香满校园



冬至,是我们非常重要的传统节气,俗话说:“冬至不端饺子碗,冻掉耳朵没人管。”在这个寒冷的冬日,延安新区外国语学校通过开展“迎冬至,包饺子”主题实践活动,让师生了解中国传统节日和中华优秀传统文化的内涵和价值理念,在欢乐的气氛中度过一个传统而有意义的节日。

冬至当天,天气十分寒冷,老师们早早地就为包饺子活动做好了准备。只见活动现场摆满了精心调制的各种馅料和雪白的面团,老师们则撸起袖子,纷纷化身大厨,手法娴熟地擀皮、包饺子,不一会儿,便包出了一盘盘颜色各异的五彩饺子。另一边的同学们手法还略显生疏,在老师和家长的指导下,纷纷拿起饺子皮,学着大人的样子,小心翼翼地放上馅料,然后捏紧边缘,一个饱满完整的饺子便呈现在眼前。许多同学们更是发挥自己的创意,捏出了好似小太阳、小元宝等形态各异的饺子。大家一边捏着饺子,一边不时地交流经验,现场呈现出一片欢乐的气氛。

随着一盘盘热气腾腾的饺子出锅,食堂里飘满了香味。同学们围坐在一起品尝着自己的劳动果实,畅谈着生活中的趣事,幸福的感觉溢于言表,这温馨的一刻也仿佛驱散了冬日的严寒。

在一片欢声笑语中活动结束了,同学们意犹未尽地说,这次活动不仅让他们了解了许多传统文化习俗,还增进了师生之间的情谊,让大家度过了一个难忘而美好的节日。  
(记者 徐晓婷)

● 老师教同学们包饺子

# “陕北鼓娃”敲响火红腰鼓

红绸舞翩跹,鼓声震天响。为弘扬传统民族文化,丰富校园生活,展示学生朝气蓬勃、积极向上的精神风貌,提升学生的文化自信,培养学生的集体荣誉感,12月19日,延安大学附属小学举行了“鼓乐舞动强体魄 课程融合展风采”腰鼓比赛。

陕北腰鼓,是一种发源于黄土地上,古老而具有蓬勃生命力的艺术形式。最早起源于古代战争中的鼓舞士气活动,后来演变为庆祝丰收、节日庆典和婚礼等场合的传统表演艺术。腰鼓表演通常由数十人甚至上百人组成方阵,舞者们身着色彩鲜艳的传统服装,手持鼓槌,将小鼓绑在腰部,随着激昂的音乐节奏,展示出各种队形变化和技巧动作。

当天下午,身着统一服装的同学们齐聚延安大学体育馆,为大家献上了一场别开生面的视听盛宴。

比赛开始后,斜背腰鼓、手持鼓槌的同学们闪亮登场。他们个个精神饱满、激情飞扬,踩着激昂的鼓点,舞着欢快的绸带,灵活有序地变换着队形,或聚或散,或起或伏,动作行云流水,舞姿遒劲奔放……每一个动作都充满力量,每一个舞姿都张弛有度,每一声呐喊都整齐雄壮,在腾挪跳跃动作间舞出了该校学生良好的精神风貌。

该校老师孙志强表示,本次比赛不仅丰富了学生的精神文化生活,更是对非遗文化的传承,希望同学们能通过学习腰鼓技艺强健体魄,增强文化自信,做非遗文化的守护者和传承者。

(记者 徐晓婷)



● 火热的比赛现场



# 与绘画相遇

绘画,是我从小到大的伙伴,它充实了我的童年,陪伴着我成长。

大人们说小孩子学画,大部分是浅尝辄止。但我从上一一年级开始学画画,到现在已将近6年时间里,和我一起学画的朋友们,也都还在继续坚持。我有时也不禁问自己,为什么我们能坚持这么长时间?通过认真思考,我认为主要有3个方面的原因。首先,兴趣是最好的老师,我们都热爱绘画,都想通过绘画表达自己。其次,每完成一幅作品,我就觉得成就感满满。最后,也是最重要的,我有好多志同道合的朋友一起学画画,每次上绘画课,老师不会告诉我们应该这样做或者那样做,他们总是在设定主题和讲解以后,给我们最大限度的

自由,让我们按照自己的想象去作画。我们经常画得很尽兴,就像玩游戏一样,不开心快乐吗?

在学习绘画的过程中,无论是室内课,还是室外课;无论是绘画理论,还是实践活动,都承载着我美好的回忆。我画过五彩斑斓的儿童趣画,画过线条流畅的城市风光,还画过清新淡雅的水墨国画……我很享受绘画的每一刻,因为在这时我是快乐的、自由的、幸福的。

我坚信绘画能给我的生活带来更多精彩。我将带着对绘画的热爱,继续在这里追寻和探索。  
(宝塔区实验小学六年级一班 郭佳琪)



● 在户外写生

