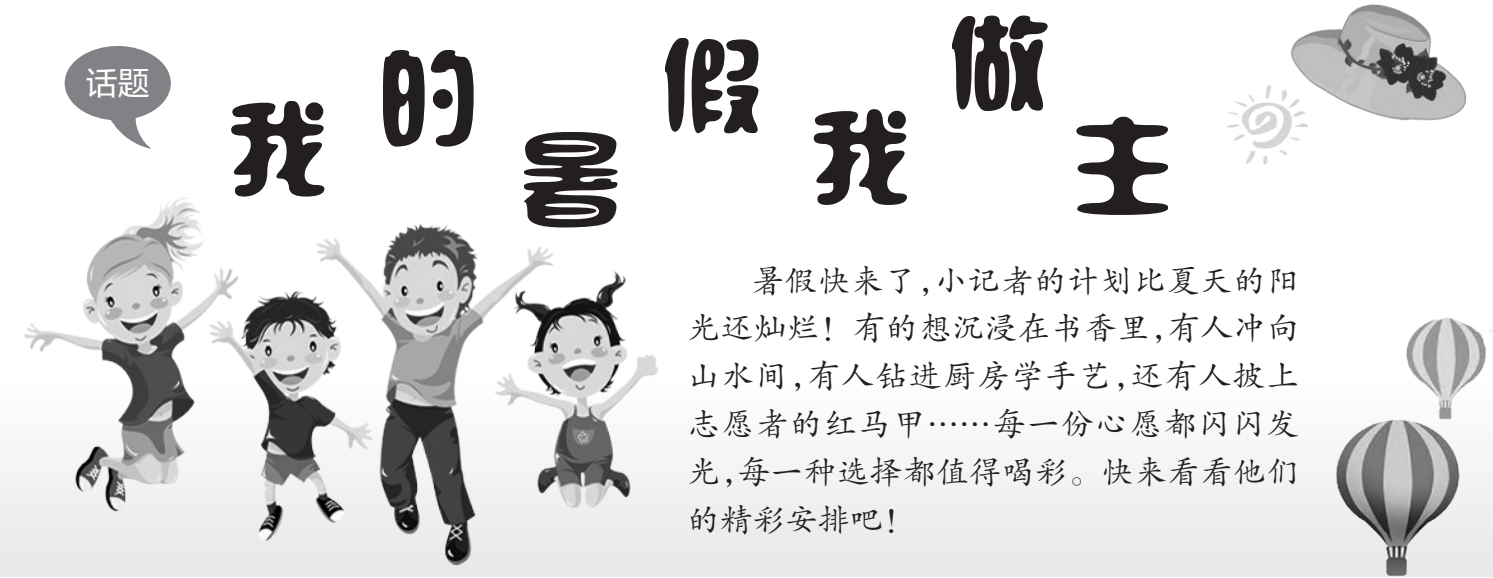




静心阅读

在书香中丰盈内心

施静琳(晋江市华峰实验小学四年1班):平时少有充足的读书时间。因此,这个暑假,我最想静下心来阅读经典书籍。我打算品读红色故事与文学名著,摘抄好词好句,写下读书感悟。读书可以拓宽眼界,丰富内心,不用远行也能领略万千世界。我希望在文字里沉淀自己,积累知识,提升写作能力,让书香陪伴整个假期,在阅读中收获成长。

黄粒可(晋江新塘沙塘中心小学四年2班):暑假里,我最想坚持阅读,好好沉浸在书本里。我准备了童话、历史和科普三类课外书,每天早上阅读结束,随手摘抄优美句子。每周写一篇简短的读书心得,记录自己的感悟。我还约了同学开展线上读书分享会,互相推荐好书。读书不用远行,就能见识山河万象,学到课本以外的知识。这个暑假,我要在书香中慢慢成长,度过充实有意义的假期。

技能学习

在坚持中突破自我

高静怡(晋江龙湖阳溪中心小学三年3班):期待已久的暑假就要来了,我打算跟着奶奶学做饭。平日里,奶奶辛苦下厨,用心做好每一餐饭菜。假期,我会在厨房帮忙,仔细记下做菜的小技巧。可能我会手忙脚乱,频频出错,但我不会轻易放弃。我想亲手做好饭菜,让操劳的奶奶好好歇一歇。学做饭收获新技能、懂得感恩,这样的暑假充实又有意义。

任嘉乐(晋江市华峰实验小学三年2班):快乐的暑假即将开始,我准备利用假期学会骑自行车。平时看着朋友们自由骑车,我十分羡慕。这个假期,我会每天坚持练习。练习过程中,就算摔倒我也不会轻易放弃。学会骑车可以方便出行,还能锻炼我的意志力。我会劳逸结合,一边学习新知识,一边练习骑车,用心学好新本领,度过一个开心又充实的暑假。

施松柏(晋江龙湖阳溪中心小学四年1班):这个假期,我准备把大部分时间留给运动和出游。每天傍晚,我都会约上小伙伴下楼跳绳、打羽毛球,尽情运动出汗,缓解一学期久坐学习的疲惫,增强体质。空闲时,我会翻看课外书,积累有趣小故事。假期后半段,爸爸妈妈会带我去泉州周边游玩:去崇武古城看海边古城墙,感受滨海风光;还打算去洛阳桥散步,欣赏千年古桥的独特美景,近距离感受闽南悠久历史。运动强健身体,旅行增长见识,这份轻松有趣的暑假计划,你们觉得怎么样?

姚晞怡(晋江新塘沙塘中心小学四年2班):我的暑假我做主,这个暑假我最想坚持游泳。去年,我已经学会了基础蛙泳,但游不远、换气也不够流畅。所以,今年我打算每天抽空去游泳馆练习,反复调整手脚配合的节奏,慢慢增加单次游泳的距离,不断精进自己的泳技。闲暇时,我还想约上家人一起下水,在清凉的泳池里自在畅游,在持续的练习中感受运动的快乐,充实整个暑假时光。

温鸿森(晋江龙湖阳溪中心小学三年2班):为了能在明年的镇级象棋比赛中,取得更好的成绩,这个暑假,妈妈打算给我换一家新的象棋培训机构。听到这个消息,我万分憧憬。我想:我肯定可以学到更多厉害的技能。在不同水平的班级里增进自己的棋艺。我期待着假期快点到来,好向高手们请教。

刘芷妍(晋江龙湖阳溪中心小学三年3班):暑假即将到来,爸爸妈妈计划带我出门游玩,可我最期盼和美食赴一场约会,跟着奶奶开启厨艺成长计划,争当“小小厨艺达人”。我原本就会煮面、炒鸡蛋,这个假期我打算精进手艺,做出各类健康可口的家常菜。自己动手,丰衣足食。写完当天作业,我就会系上小围裙,拿起小锅铲,用心烹制饭菜,让整日操劳的爸爸妈妈和奶奶多放松一会儿。下厨不只是学习新本领,更能让我学会独立自主做事。我的暑假我做主,这份满是烟火气的快乐“食”光,会让假期充实温暖,格外有意义。

吴诗涵(晋江龙湖阳溪中心小学三年3班):暑假将至,我给自己定下了一个充满挑战的目标:学会游泳。为了迎接这场“水上冒险”,我特意让妈妈备齐了泳衣和泳镜。我计划每周练习三次,从最基础的憋气和漂浮练起,努力克服怕水的心理。我知道初学难免会呛水,但我绝不会退缩。因为我知道学会蛙泳不仅能强健体魄,更是一项宝贵的自救本领。这个暑假,我要用坚持战胜恐惧,在水中劈波斩浪,收获一个更勇敢、自信的自己!

施铭萱(晋江龙湖街口中心小学四年2班):期待已久的暑假马上就要到来,我认真制定了充实又有意义的假期计划。每周一、周三、周五下午,我都会准时去游泳馆学习游泳。我会按照教练的指导,反复练习憋气、蹬腿、划水等整套动作,鼓起勇气克服呛水带来的胆怯,争取熟练掌握这项自救技能,磨炼自己坚持吃苦的毅力。平日里,我每天留出一小时阅读课外好书,摘抄书中优美词句;周末会和家人到街口海边散步,欣赏家乡海景,把沿途所见、心中感想认真写进日记本。游泳强健我的体魄,书本丰富我的内心。这个暑假动静兼顾,我要在运动、阅读与观察生活中不断收获进步,度过一段充实难忘的假期。

骆俊宇(晋江新塘沙塘中心小学四年1班):暑假时,我想要做“弯道超车王”。我的英语水平一般。这个暑假,我一定要在别人玩耍时,默默努力。我打算每天背6个单词,虽然比较少,但积少成多,相信我可以成为“单词王”。英语水平能有很大的进步。

暑假快来了,小记者的计划比夏天的阳光还灿烂!有的想沉浸在书香里,有人冲向山水间,有人钻进厨房学手艺,还有人披上志愿者的红马甲……每一份心愿都闪闪发光,每一种选择都值得喝彩。快来看看他们的精彩安排吧!

黎周杰(晋江市华峰实验小学三年2班):在这个暑假里,我计划好好读书。我准备了故事书、童话故事、《十万个为什么》等。看书能带我去很多没去过的地方,认识有趣的人物,还能积累好词好句,写作文时就不会再发愁。每天坚持看书,少看电子产品,一定能学到很多新知识,让这个暑假充满书香。相信有了这些积累,我的作文水平能有所提升。

黄楚洋(晋江龙湖阳溪中心小学三年3班):这个暑假,我打算坚持阅读,以万卷书丰盈自己的知识海洋。我给自己列了一个阅读清单:有侦探小说、经典文学、历史小故事、天文地理百科全书等。每天,我会留出一个半小时静心阅读,阅读完写出

简短的读后感,把一些有新鲜感的词句摘抄在笔记本上,积累写作素材。书本能带我去到不曾见过的世界,了解古今趣事、各地民俗;不用出门,就能跟随文字游览山河、认识先贤。长时间阅读既能拓宽知识面,也能提高我的写作水平。这个假期,我要在书香里沉淀自己,收获满满的知识与快乐。

粘亦宏(晋江龙湖阳溪中心小学三年3班):“读书破万卷,下笔如有神。”这个暑假,我打算继续当个“小书虫”。去年,我一口气看了一百本书,不过都是故事类的。今年,我想挑战一下自己,多看些科普书。我要读《三体》,让思想飞向宇宙;我要读《可怕的科学》,去揭开自然谜题;我还要读《万物运转的秘密》,看猛犸象演示机械原理。我准备每天阅读一小时以上,随手记录奇妙知识,说不定开学后,我就能给同学讲黑洞和杠杆啦!让书香与好奇心碰撞,这个暑假一定充实而闪亮。



苏滢滢(晋江市第十实验小学三年5班) 指导老师 黄婉妮

公益活动

用善意温暖他人

苏滢滢(晋江市第十实验小学三年5班):以前的暑假,除了认真学习增长知识、外出旅行开阔眼界,我还学会了骑自行车、游泳。和往年不一样,今年的我定下了一个特别的计划——到晋江市图书馆艾林分馆当一名小小志愿者。工作的时候,我会整理图书归类上架,劝导大家保持安静的阅读环境,为大家提供导览服务和帮助等。闲暇之余,我还可以在书海里面徜徉,阅读自己喜爱的书籍。不再只是外出游玩和学习技能,我要用自己小小的力量去服务他人。相信我一定会拥有一段格外难忘的暑假时光!

辛睿锴(晋江新塘沙塘中心小学四年1班):这个暑假,我准备报名五店市街区环保志愿活动。我会穿上那最亮眼的一抹红,穿梭在红砖古厝小巷,清理花坛、墙角的垃圾,擦拭公共石凳,礼貌提醒游客爱护古建、不乱扔杂物。我想用少年微薄之力守护家乡地标,在劳动中懂得责任与珍惜。这份充满期待的公益计划,会是我今后最有意义的安排。

姚雨濛(晋江新塘沙塘中心小学四年1班):假期将至,我想参与“圆爱爱心早餐”公益志愿活动,以善意填满这段夏日时光。我打算请父母协助线上预约。活动当天,他们将陪我前往驿站;我会自己设定早起闹钟,牢记整洁

着装要求,提前整理好随身双肩包。抵达站点后,我会认真分装每份餐点,将温热早餐递给奔波的户外劳动者,并真诚送上暖心问候。虽然还未行动,但我相信那一份份早餐会传递微小善意,也期待看到他们接过时脸上的笑意。通过这次志愿服务,我也能真正学会体谅辛苦劳作的人们,也懂得坚持的意义。

王辰睿(晋江新塘沙塘中心小学四年1班):每到假期,各地景区都会迎来大批游玩的游客,热闹的人流给山野湖畔带来了勃勃生机。看着这般美好的自然风光,我心中生出一个守护美景的念头。平日在公园、湖边散步时,总能见到塑料瓶、包装袋孤零零地躺在地上,这不仅影响美观,破坏环境,甚至还会误伤小动物!我打算暑假每周去一处景点,带上垃圾袋和拾物夹,清理路上垃圾,让景区更环保、更美丽!

谭云睿(晋江龙湖阳溪中心小学三年3班):盼了好久的暑假终于要来了!这个假期,我打算拉着哥哥一起去敬老院做暖心义工。放假前,我们就做好准备:一遍遍排练欢快的儿歌和趣味小故事,还用彩笔绘制画满小花、小动物的爱心贺卡。到了敬老院,我们会轮番给爷爷奶奶表演节目,依偎在他们身边分享校园趣事,轻轻帮长辈捶背揉肩,再递上亲手做的贺卡。想到能给孤单的爷爷奶奶带去欢声笑语,我的心里甜滋滋的。在陪伴老人的过程里,我也能学会体贴关爱长辈。这样温暖又充实的假期,就是我最心仪的暑假计划!

幻王国放松心情。我想挑战“暴风眼”,在高空旋转里把烦恼抛向云端;想坐“极地快车”,借战机般的失重感让大脑放空、忘却焦虑;还想乘高空大摆锤,用百米时速的摇摆摇走所有倦怠。我希望这趟旅程能成为心灵的“深呼吸”,在惊悚与欢笑中找回轻松自在的自己,让身心得到真正的休憩,这便是我对暑假的美好期待。

王诗宜(晋江新塘沙塘中心小学四年1班):“读万卷书,也要行万里路。”今年暑假,我想和妈妈一起去江南。课本里的江南是个白墙黑瓦、小桥流水的地方,正所谓“江南好,风景旧曾谙”。我多么期盼夏日仰面躺在乌篷船上,看两岸柳如丝,闻淡淡莲花香,任由风儿轻抚脸颊,那是多么惬意呀!让我伴着课本里的知识,走向江南,用脚步丈量水乡美景,让充满诗意的江南水乡画卷永远铺展在脑海里。

旅行出游

用脚步丈量世界

点兵点将

我的螺丝刀

吴学铭(晋江市华泰实验小学四年6班)

周末整理抽屉时,我在最深处摸到一个硬硬的东西。拿出来一看,竟是那把小螺丝刀!它浑身布满褐色的锈迹,像披着一件时光的外衣。我小心地擦掉灰尘,冰凉的触感从掌心传来——这把生锈的螺丝刀,是我特意从爷爷的老房子带来的。

自从上小学后,为了离学校更近,我和爸妈搬到了华泰小区。离开前,我在爷爷那间熟悉的针车房里转了又转,最后把这把螺丝刀放进了行李。爷爷在村里开了几十年针车行,整天与缝纫机打交道。他的手指因长年接触机油而有些发黑,却无比灵巧。

每当我的玩具坏了,只要抱着它们和这把螺丝刀去找爷爷,他的“修理铺”就开张了。记得有一次,我的小汽车不动了,爷爷接

过螺丝刀,并不急着动手。他先仔细检查“伤势”,然后用粗壮却灵巧的手指捏紧螺丝刀,对准螺丝,手腕轻轻一转——“咔”,外壳打开了。他会把零件整齐摆好,告诉我:“这是齿轮,这是马达……”最后,他一边组装一边说:“看,修东西要找到病根,就像读书要读懂意思。”在他手中,没有玩具是“修不好的”。

现在,我用干布把它仔细擦干净,然后郑重地把它摆在书架最显眼的位置。虽然我们不能再天天见面,但每次看到这把螺丝刀,就感觉爷爷和他的叮咛一直陪在我身边。他给我的,不只是让玩具“复活”的快乐,更是面对困难时从容不迫的耐心与智慧。

这个周末,我又要回村里去看爷爷了。我要亲口告诉他,他的小螺丝刀和他教给我的道理,在我这里都保管得好好地呢!

指导老师 姚俛俛

印章里的小美好

吴凌菲(晋江安海成功中心小学五年3班)

童年的岁月里,藏着无数熠熠生辉的回忆,它们如繁星点缀夜空,而那场篆刻比赛,无疑是其中最为璀璨的一颗。

那是一场意义非凡的挑战。我们这些虽有一定书法基础,却对篆刻全然陌生的初学者,仅用短短一周的时间去摸索、去学习,只为能站上安海镇级比赛的舞台。

从那一天起,课余时间便被刻刀与石头填满。初次拿起刻刀,我满心敬畏,在石头上小心翼翼地勾勒线条。可刻刀却似调皮的精灵,总不听使唤,刻出的线条歪歪扭扭,稍不留神还会打滑,歪向一旁。有一回,险些划伤手指,但放弃的念头从未在我心头闪过。我咬着牙,一遍又一遍地练习,在无数次的尝试中,慢慢探寻下刀的角度,感知力度的微妙变化。

比赛当日,赛场静谧得只剩下刻刀与石章摩擦的沙沙声。我既紧张又兴奋,将所有的专注倾注于指尖。心里默默地给自己打气:练了这么多天,一定行的。可起初,刻刀仍在手中微微颤抖,几笔下去,线条便走了样,我的心一下子揪紧了,脑海里闪过一丝慌乱。我赶紧定了定神,在心里对自己说:别

急,慢慢来。先从粗线条入手,再耐心雕琢细节,每一刀都格外谨慎,生怕手一抖便前功尽弃。转折处,我放慢节奏,轻缓运刀;遇到纤细笔画,我凝神聚气,精准落刀,刻上几笔便对照印稿细细端详。

阳光温柔地倾洒在石头上,细碎的石粉飘飘落落,我仿佛置身于一方专属的天地,周遭的一切都悄然隐去,眼中心中唯有手中的刻刀与眼前的石章。那一刻,心底涌起一股从未有过的踏实与笃定。终于,一方工整娟秀的印章大功告成,“自强不息”四字,笔锋刚劲,神韵尽显。我轻蘸红色印泥,郑重地将这方印章印在参赛纸上,而后仔细擦拭印面,满心自豪如涟漪般荡漾开来。

等待了几天,当夜幕再次降临时,比赛结果终于揭晓——我拿了一等奖。那一刻,喜悦如潮水般将我淹没,激动的心情久久难以平复。

这场篆刻比赛,更让我深切领悟到“功夫不负有心人”的真谛——原来沉下心来专注做一件事,本身就是一种了不起的力量。这段与篆刻相伴的经历,化作童年里一抹温润的美好,珍藏在我的记忆深处,熠熠生辉,永不褪色。

指导老师 伍彬彬

藏在水中的奥秘

吴欣怡(晋江安海桥头中心小学三年1班)

一张轻飘飘的纸片,竟然可以稳稳托住满满一杯水?这个有趣的科学实验一直让我充满好奇。今天写完作业,我迫不及待地翻出实验材料,打算亲手尝试,解开其中的奥秘。

我准备好透亮的玻璃杯、平整的白纸和一壶清水,将杯子稳稳放在桌上。我慢慢倒水,倒到一半才发现水量不足,很容易导致实验失败。于是,我继续添水,让水面微微高出杯口,形成一个圆润饱满的小水包。接着,我把白纸轻轻盖在杯口,用掌心反复按压,挤掉杯口缝隙里的空气,让纸片贴合得严严实实。望着薄薄的纸片,我的瞬间七上八下:这么轻的纸,真能托住沉甸甸的一杯水吗?

我握紧杯身,深吸一口气,在心里倒数:

三、二、一!我迅速翻转水杯,缓缓松开按住纸片的手指。神奇的一幕出现了!纸片牢牢吸附在杯口,杯中的水竟然一滴也没有洒落。我瞪大双眼,又惊又喜,忍不住感叹:“太不可思议了!”

我立刻捧着杯子跑到妈妈面前,好奇地问道:“妈妈,纸片为什么能托住水呀?”妈妈笑着凑近看了看杯子,耐心解释:“这是大气压在帮忙,杯内装满水,空气被排空,外面空气的压力比水的重量更大,就像一双看不见的大手,稳稳托住了纸片。”

这次有趣的实验,让我亲眼见证了大气压的神奇魔力。原来奇妙的科学就藏在生活的点点滴滴中。往后,我要多动手操作,留心观察身边事物,在一次次实践探索中,发掘更多藏在日常里的科学惊喜。

指导老师 杨红柳

践履拾光·成长感悟

多元课程与身心历练

徐苗(晋江市紫峰中学高一6班)

社会实践的第三天和第四天,是课程最为密集、挑战最为多元的两天,我在身体与心灵的双重历练中,收获了宝贵财富。

第二天的国防教育徒步拉练,是一次对体能与意志的严峻考验。初夏的阳光已经有些灼人,背着重水壶和必需品,脚下的路似乎越走越长。当队伍经过石圳沙滩时,海风带来一丝凉意,但脚下的沙地却增加了行走的难度。有同学开始掉队,有同学脚步沉重,但没有年轻人放弃。班长主动帮体力较弱的同学背东西,体育委员在前方领喊着口号鼓舞士气,这种互帮互助的场景,让我真切体会到“不抛弃、不放弃”的含义。

拉练结束后,下午的课程安排得满满当

当。安全教育中的“预防校园欺凌”专题,让我对校园安全有了更深的认识;传统木雕、簪花围、古厝盲盒等非遗传习课程,则打开了我认识传统文化的新窗口。

第四天研学活动,是整个社会实践的高潮。我走进了同鑫陶瓷有限公司,亲身体验了拉坯的过程。湿润的陶泥在指尖旋转,想要塑造成理想的形状却屡屡失败。最终,在老师的指导下,一个歪歪扭扭的小碗勉强成型。这让我深刻理解了“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行”的道理——任何技艺都需要反复实践,学习亦是如此。

拉练锻炼了我的体魄,非遗课程滋养了我的文化情怀,研学活动拓宽了我的视野。我开始明白,教育不只是在教室里听讲,更是在广阔天地间的探索与感悟。

研学践初心,青春赴华章

朱紫萱(晋江市紫峰中学初一9班)

开幕式上,副校长的话语犹在耳畔:“珍惜机会,磨砺意志,收获新知。”带着这份嘱托,我开启了实践之旅。

劳动教育课程,让我感受生活本真。深沪水车制作、传统木雕、创意编织……制作过程中,我遇到过困难,想过放弃,但在老师的指导和同学的鼓励下,我坚持完成作品。这让我明白,做任何事都不能半途而废,耐心与坚持是成功的关键。

科学实践课程,点燃我的探索热情。日晷制作、趣味编程、无人机模拟飞行等课程,将科学知识与实操操作相结合,让我在动手实验中感受科学的奥秘。我学会了主动思考、大胆尝试,培养了创新思维与探索精神。

闽南文化课程,厚植我的家国情怀。舞龙运动中,我与同学默契配合,感受传统文化的活力;簪花围、彩色拓印,让我领略闽南民俗的独特魅力。这些课程让我深入了解家乡文化,增

强了文化认同感与自豪感。

生存体验与素质拓展,磨砺我的意志品质。毒品预防教育、防震减灾科普,让我掌握实用的安全知识,学会自我保护;徒步拉练上我突破自我,懂得坚持的意义;信任背摔、合力建塔、同舟共济等拓展项目,让我学会信任同伴、团结协作,明白了“单丝不成线,独木不成林”的道理。团队的力量,让我们克服一个又一个困难,收获成长与友谊。

研学参观活动,让我开阔眼界。走进各类博物馆、文化基地,我在行走中学习,在观察中感悟,了解历史文化、科技发展与传统工艺,让知识走出书本,丰盈内心。联欢晚会的欢声笑语,闭幕仪式的荣誉表彰,都让我感受到集体的温暖与成长的喜悦。

此次社会实践,让我褪去稚气,收获成长。我学会了独立生活,懂得了团结协作,磨砺了意志品质,厚植了文化情怀。未来,我将带着这份收获与初心,以更饱满的热情、更坚毅的姿态,奔赴新征程。