

与江海有约，与春天有约

万物复苏，春和景明，又一个春天如约而至。明媚的阳光，枝头的新绿，似锦的繁花，无不吸引着人们走出家门，投入春天的怀抱。

3月24日上午，由新闻晨报联合南通日报创意策划的“江海之约·让春天从这里出发”全媒体文旅踏青行动在崇明东平国家森林公园启动，用媒体力量助推“北上海”文旅融合发展。新闻晨报的70多位小记者及其家长参与了此次活动。大家共同见证“江海林”的揭牌，在百樱林中认养树木许下心愿，在挖野菜中与泥土亲密接触……享受了一日的美好春光。

即使你不远足，就在自家的小区、每天的通勤路上、转角的街心花园，也一定能遇到一个丰盛的春天，让你心生欢喜、充满能量。

寻觅春味

晨报小记者 伍震译 (上海师范大学第三附属实验学校 四年级)

最近，上海掀起了一波“打野”热。这儿说的可不是游戏里的“打野鸭”，而是在万物欣荣的春天，去野外，找寻一份大自然馈赠的美味。

在阳春三月这个限定的季节，我来到崇明东平国家森林公园，面对一片片绿油油的野菜，打算亲手挖一挖春天的幸福。

平日里，我们吃的最多的就是荠菜馄饨了。荠菜又被称为“报春菜”，春天一到，它便早早地在田间地头探出翠绿的身姿。来到这儿，我还是第一次见到荠菜本来的样子——菜根泛白，丛生成莲座状，一片一片锯齿状的荠菜叶趴在草地上。我用铲子用力一撬，拾起一棵，抖掉些许泥土，往鼻尖一凑，根部泛出一股自然的青草香。其貌不扬的荠菜，就是带着这样一份大自然的清香和甘甜，来到我们的餐桌。

偶一转头，旁边的樱花树下，铺着一片密密麻麻的小绿叶。我俯身观望，嫩绿的小叶片上还带



春天真美好

晨报小记者 方子婁 (静安区万航渡路小学 二年级)

春姑娘在欢快地跑步。她遇到了柳树，柳树长出了碧绿的头发，开心地舒展着婀娜的身姿。她追上了云朵，云朵变得更白了，像大大的棉花糖，调皮地飘来飘去。她跨过小溪，小溪解冻了，唱着欢快的歌曲，和许多野鸭一起玩耍。远远地，燕子朝这边飞了过来，停在

春天的西西弗

晨报小记者 吴昭安 (徐汇区逸夫小学 一年级)

从民防科普馆参观出来，爸妈问我，这么好的天气，你想去哪里逛逛？我边走边思考。路过瑞金宾馆，满树的玉兰花开得正盛，沐浴在和煦的阳光下，让人心情都变成了彩色的。

“我想去西西弗书店！”我回答爸妈。“这么好的天气不选户外有点可惜咯。”妈妈微微有点失望。

来到书店，一直往里走，是儿童阅读区。每次过来，我都要看好久久的书才走。

今天进去，儿童沙发已经坐满。我找好书，在一个墙角席地而坐。 “健美先生”正忙着给一位家长介绍书籍。是的，我私底下偷偷喊他“健美先生”，其实是儿童阅读区的店员，一位身材健硕的大哥哥。

每次过来，都会看到“健美先生”忙碌的身影。他总是面带微笑，一会儿给咨询的客户讲解，找书，一会儿整理书架，一会儿还要管儿童沙发的秩序，让大人尽量把位子留给小朋友。

“健美先生”对儿童区的的每一本书都如数家珍。一旦发现有人在找书，他就会快速准确地告诉你，要找的书在哪里，有时还会推荐其他相关的书给你。

这不，妈妈让我把看好的《假如历史是一群

青春梦想

晨报小记者 姜莱 (杨浦区五角场小学 五年级)

2032年，布里斯班，男子10米气步枪的决赛现场，作为中国体育代表团的成员，我一直在告诉自己，不要紧张，放轻松，每一枪都尽力去完成，做好每一个动作。

“我要代表中国队参加奥运会”，这是我在9岁那年开始练习射击时种下的梦想。那年东京奥运会，看到杨倩姐姐代表中国队拿下首枚金牌，在领奖台上目视国旗升起，我对着电视机大声说：“我也要参加奥运会！”

事实上，我是一个不算高大的男孩子，甚至算是矮小，家里并没有一个人从事体育运动，而且我从小身体就比较弱，因此在体育课上，我几乎是被老师和同学忽略的。谁也不会想到，我会拥有一个奥运梦。

幸好，爸爸妈妈很支持，可能他们也并不相信我会真的能够参加奥运会。于是，我开始了漫长的训练生涯。

谁都知道，体育不可能靠喊口号就能成功，需要的是持之以恒的刻苦坚持和那一点点天赋。刚开始的新鲜感消失以后，就是日复一日的枯燥无味训练。不像其他运动，有对抗，有合作，射击是一项个人运动，考验的就是意志力和专注力，别说对抗，就连走动都很少。用教练的话来说，射击是自己和自己的对话，是超越自己。

夏天，在闷热的训练房，10多斤的射击服穿在身上汗流浹背，冬天，手指都冻得发麻。10斤的气步枪拿起，抵肩，抬枪，呼吸从上到下，慢慢瞄准，屏气，停止自然晃动后，扣动扳机，放下枪，每一天重复上百次。就是这样的一次次，一天天，挥洒着我的青春，累积起了我梦想的样子。

我也有过想放弃的时候，尤其是在前两年，参加的所有比赛几乎都是失败的，有时甚至连复赛都无法进入，我开始怀疑自己，是否真的可以？在训练的时候，我开始胡思乱想，一度有些自暴自弃。幸运的是，我有个亲戚是世界桥牌冠军，她向我问起训练情况后，我以为她会批评我的不够坚强。阿姨一点没有批评我，告诉我体育就是学会接受失败，超越失败，体育就是在不断尝试，不断接近自己的梦想。体育不是为了成功，是为了让自己没有虚度光阴，让自己的人生更有深度和广度，追逐梦想的本身就足够让人骄傲。

比赛开始了，19岁的我举起了枪。这一刻，青春无悔，梦想闪光！

记者点评：一气呵成，用文字写出了射击的节奏感，还有自己的思考，非常赞！也为你的追梦加油！



我与小鹿的美丽邂逅

晨报小记者 杨季礼 (上海外国语大学附属普陀实验学校 二年级)

在一个春暖花开的周末，我参加了晨报组织的小记者活动，和家人一起去了美丽的东平国家森林公园。

阳春三月的东平国家森林公园花团锦簇，有红色、橙色的玫瑰花，有黄色、粉色的郁金香，还有蓝色的二月兰。我们走在开满鲜花的小路上，不知不觉来到了樱花林。突然，我看到了几只小鹿出现在油菜花丛中。它们棕色的皮毛上有白色斑点，尖尖的耳朵竖起来，像一个个警惕的哨兵。它们头上还有两个树枝一样的鹿角，非常漂亮。其中一只鹿发现了我，我们四目相对，然后它和伙伴们迈开轻快的步伐迅速地跑进了丛林深处，消失在我们的视野中。

哇！我们多么幸运，看到了一群梅花鹿，它们是来看樱花的吗？还是来找朋友的？我的耳边响起小鸟“叽叽喳喳”的叫声，仿佛在说“小鹿们也来来看樱花了”，我猜它们的家会不会就在樱花林里呢？于是，我左看右看，四处寻觅。突然我看到了一棵樱花树，它很特别，因为它的树叉上面有一个鸟窝。我想：“鸟窝里会不会住着几只小鸟呢？”于是，我认养了这棵樱花树，还写了寄语挂在树上：“愿花满世间鸟满林。”



啊！真是美好又难忘的一天！走出公园的那一刻，我还惦记着那群小鹿，希望下次来还能遇见它们。

记者点评：一天的活动，小记者独选了与小鹿的邂逅来写，很有取材意识。文字中透着孩子的天真，与小鹿四目相对的那个细节，特别有画面感。

春色满园，樱绘上海

晨报小记者 周裕哲 (杨浦区中学 六年级)

春风轻拂，万物复苏，上海的街头巷尾渐染粉白，这是樱花绽放的信号。它们不仅是季节更迭的使者，更是这座现代都市柔情的注脚。

在浦东新区的世纪公园内，樱花林犹如云霞，花瓣轻盈飘散，如同粉色的梦幻世界。孩童欢笑穿梭其间，老人悠然自得地赏花谈天，共赴这场春日盛宴。

转至静安雕塑公园，那里的樱花与艺术雕塑相映成趣。一树树繁花似锦，伴随着现代艺术的创意造型，展现出一种别样的和谐之美。我站在一座流线型的雕塑前，仰望那缀满花朵的枝头，内心涌动着对创新与传统交融的敬意。

黄浦江畔，当夜幕降临，灯光璀璨中，樱花仿佛披上了星辉的外衣。倚栏而望，江风微拂，花香

2024年3月9日，晨报学记团·社会观察家研习营初阶段的小记者来到上海民防科普教育馆，开启了春季的第一次社会实践参访活动。

上海民防科普教育馆隶属于上海国防动员办，是一个集防空防灾知识、公共安全知识普及于一体的综合性科普教育基地，拥有“国家民防上海训练基地”“全民国防教育基地”“全国科普教育基地”“上海市爱国主义教育基地”“上海市市级机关工作委员会委员组织生活基地”“上海市学生社会实践基地”等荣誉称号。

在讲解老师的带领下，小记者们学习了人民防空的有关知识，了解了上海地区较易发生的自然灾害以及防护措施。通过观看安全自救4D电影和体验地铁逃生，小记者们提高了应急避险自救互救的综合能力。在“心肺复苏”急救体验区，小记者们变身“小小急救员”，组队开展伤者急救。可千万别小瞧了小记者们的学习能力，他们有模有样地模仿着导师的动作，找准位置，一下又一下地按压着“患者”，认真又坚定。

活动中，小记者践行了“习惯养成”的理念，把倾听、观察、记录、遵守参访礼仪等各项好习惯都运用到了实践活动中。通过亲身体会，小记者们还积累了不少写作素材，开始动笔练习写作。下面就来看看他们活动后的随笔吧！

晨报学记团·社会观察家研习营初阶小记者开展社会实践活动 走进民防科普教育馆 学习自救和互救



民防科普，走近你我

晨报小记者 陈若琳 (杨浦区打虎山路第一小学 二年级)

昨天是个阳光灿烂的日子，一大早我就出门了，因为大陈老师要带领我们小记者去上海民防科普教育馆参观。

给我们进行场馆讲解的孙老师特别有耐心，他把每一个细节都讲解得很清楚。他让我们知道了飞机是如何由来的，中国的第一位飞机设计师冯如首次驾驶自制飞机在美国成功飞上蓝天的故事，还给我们介绍了飞机的各部位结构，这是我平时所不知道的。

我们还观看了一个影片，里面讲了很多突发灾害时候该如何逃生的知识。台风天如何应对，地震来临如何逃生，地铁发生事故时如何联系驾驶员，逃出去以后看到伤员该如何帮忙等等。我们还现场观摩并实践了人工心肺复苏的按压。

非常感谢孙老师详细有趣的讲解，让我受益匪浅，我会牢牢记住这些知识和本领，希望更多的小朋友有机会来这里参观学习，这真是收获满满的一天呀！



走进上海民防科普教育馆

晨报小记者 郭承鑫 (浦东新区民办正达外国语小学 一年级)

上海民防科普教育馆的学习之旅真是令人眼界大开。

一踏进展馆，我就感觉像是走进了一个充满智慧和探索的神秘乐园。从民防的历史长河到现代的高科技防御，每个展区都是知识的喷泉，喷涌而出。

在老师深入浅出的讲解下，我开始理解那些以前觉得很高大上的民防设备和技术是怎么运作的，以及它们为什么那么重要。尤其是那些模拟灾害的场景，让我明白了遇到空袭、地震、地铁故障等突发情况时该怎么做。还有心肺复苏这些救命技能，也让我印象深刻。

这次学习不仅让我看到了灾害的破坏力，更让我深刻认识到了民防工作的重要性。

我的民防科普之旅

晨报小记者 王舒兮 (上海第一师范学校附属小学 一年级)

春天来了，万物复苏，天气晴朗。我跟着学记团脚步开启了2024年第一次实践活动——参观上海民防科普教育馆。

我们从科普馆的10层开始，依次参观了序馆、人民防空馆、防灾减灾馆和回顾展望馆。

我们还体验了防空警报试听、地铁逃生和心肺复苏实践。让我印象最深刻的是4D影院，我体会到了地震的真实情况。随着座椅剧烈摇晃，我感受到了大地逐渐强烈地震动，地面如同一张纸被撕开一样的断裂。通过4D眼镜，我看到了整个城市被震得面目全非，像进入了真实的灾难场景，非常逼真！

通过这次活动，我学习了灾难来临时的应对方法。希望大家都能有自我防护意识，保护好自己和身边的人。

一次民防知识学习之旅

晨报小记者 朱陈祺 (虹口区第三中心小学 二年级)

2024年3月9日，我跟随新闻晨报学记团去了上海民防科普教育馆参观学习，看见了许多有趣的东西。

我最感兴趣的是各式各样先进的武器装备，比如F-35C战斗机和59式100毫米高射炮。F-35C战斗机头部是尖尖的，全身为灰色，机翼可折叠，速度极快。中国59式100毫米高射炮，全身为从林色，用来隐藏自己，前面是一个炮筒，用来发射炮弹，威武极了。

此次参观中，我还学到了防空警报、四种求救方法、上海常见灾难等等知识，收获满满。

一次难忘的民防科普之旅

晨报小记者 尹晔桐 (宝山区南大实验学校 二年级)

2024年3月9日，我参加了晨报学记团组织的“小记者爱民防”社会实践活动，参观上海民防科普教育馆。

通过这次实践活动，我们学习了民防、自护等知识，观看了现代空袭的演示，体验了地铁逃生及其他互动装置，并看到了AED自动体外除颤器。视频中令我印象最深刻的，是战斗机里的歼20和“夜鹰”。歼20是我国最厉害的战斗机，“夜鹰”也很特别、很炫酷。

这真是难忘的一天。



记者点评：社会观察家研习营初阶段的小记者都是一二年级学生，刚刚开始学习写作。我们要做的，首先是鼓励孩子多动笔，不怕写，把自己在活动中印象深刻的见闻和感受记录下来。其次，才是引导他们如何写得更好，比如，学习抓住其中一点进行描写。一年级小记者王舒兮在提交的修改稿中，把观看4D影院的经历，描写得更加生动具体，让文章增色不少。而且修改文章这个过程本身，也是培养孩子打磨文章的好习惯。