

# 苏州市沧浪教育集团： 暑期实践活动丰富多彩

今年暑假，苏州市沧浪教育集团的学子们，以丰富多彩的实践活动来增进认识，增长才干。

## 在红色寻访中厚植家国情怀

日前，苏州市沧浪教育集团的同学们组建红领巾小队，利用暑假时间，探访红色遗迹，感受中国共产党的艰苦奋斗历程，传承红色基因。

他们来到苏州革命博物馆，观看了党史图片，回顾了从党的成立到新中国的诞生，再到改革开放和社会主义现代化建设的新时期的光辉历程。苏州革命博物馆建成于1993年，占地10000多平方米，展区分两层，面积4000平方米，共有两项基本陈列和两个临时展厅。整体建筑具有鲜明的革命纪念主题特色和浓厚的历史文化气息。基本陈列《光辉的历程——中国共产党在苏州》，通过3个展厅的介绍，借助历史照片、文字和革命文物等，系统讲述了在中国共产党的领导下，苏州人民走过的革命、建设和改革开放的光辉历程。大型多媒体全景画演示项目《阳澄烽火》，借助声、光、电等多种演示手段与1000平方米的巨型油画，500平方米的场景模型完美结合，细致还原了发生在抗日战争时期阳澄湖地区的“洋沟渡战斗”。苏州革命博物馆是省爱国主义教育基地、省党史教育基地、省社会科学普及示范基地、省国防教育基地和省青少年科技教育示范基地，省一级党员教育实境课堂示范点，为江苏省文明单位。少先队员们参观后，纷纷表示如今生活来之不易，要珍惜当下努力学习。

沧浪学子们还来到中共苏州独立支部旧址开展“寻访红色足迹”主题活动，他们了解到中共苏州独立支部旧址是苏州红色火种的诞生地，也是掀开苏州人民革命斗争新篇章的起点。1925年，三位年轻人在这里秘密组建了苏州历史上第一个真正发挥作用的党组织——中共苏州独立支部。它也是江苏境内成立最早的独立支部。如今它已经恢复了“乐益女中”的门楼。院内傲然挺立的百年雪松，声光电交融的史迹陈列室，沉浸式体验的情景剧，让队员们一遍遍地追寻着百年前的红色足迹，一次次地感受着红色信仰的力量。

苏州市沧浪实验小学学校的红领巾们心怀敬畏之情来到枫桥景区的铁铃关红色基地进行红色寻访活动。活动中，队员们主要参观了铁铃关战斗史迹陈列馆。展馆分为上下两层，展陈区包括堞关锁钥、破曙待晓、攻城鏖战、雄关筑梦四个板块，以史实为依据，多形式多角度展示了铁铃关400多年的历史，重点展示了苏州解放历史进程中的生动画面。

## 在城市研学中触摸历史文化

在苏州市规划展示馆，沧浪教育集团的少先队员们感受苏州这座城市的古韵今风，传承历史文脉，增强文化自信。规划展

示馆分为现代馆和古代馆两个部分。展馆通过图片文字、实景体验、互动查询、影像记录等传统与高科技相结合的手法，全方位展示了苏州的昨天、今天和明天。

少先队员们首先来到现代馆参观，了解到苏州有着悠久的历史和文化传统，是名副其实的园林之城、鱼米之乡、丝绸之府和工艺之都。苏州获得了中国首个“李光耀世界城市奖”，成为运河沿线唯一以“古城概念”申遗的城市，被授予全球首个“世界遗产典范城市”称号，一系列荣誉见证了苏州保护古城的卓越成效。

生态情境主题演绎系统令队员们印象深刻，充分见证了“绿水青山就是金山银山”的发展理念。最激动人心的是六面CAVE全景式体验剧场，让参观者身临其境般在东方水城里游览，在运河十景旁逡巡，在高楼曲巷中徜徉，展现了改革开放以来苏州所取得的翻天覆地的巨大成就。

在古代馆，宋代的《平江图》展示了春秋时期苏州建城以来的“水陆并行、河街相邻”双棋盘格局和“小桥流水、古迹名园”风貌。直至今日，苏州这种独特的格局和风貌依旧保持着，与《平江图》基本相符。苏州正继续把“城区即景区，旅游即生活”作为古城保护的重要标准，既尊重“古人”也理解“今人”，让生活和工作在古城的人们有更多的获得感，让游客的脚步和思绪能够停留在古城的常态生活空间中，让更多人因为苏州这个城市的美好而“慢”下来、“停”下来、“留”下来。

沧浪少年们还走进七里山塘，开展“脚步丈量姑苏 探寻山塘七狸”研学活动。山塘街，东连阊门、西接虎丘，一共是3829.6米，也就是七里多长，被叫作“七里山塘”。寻访中，队员们发现这个以长度命名的山塘街，在民间还有“七狸山塘”之说：一里一桥镇守一只狸猫，共有七里七桥七狸猫。队员们心怀着“七狸山塘”的美丽传说，开启了“姑苏喵游少年行”——他们要找到这七只狸猫，实地感受山塘街几百年来记忆。最终，队员们用脚步丈量了山塘，找到了传说中的七只狸猫，在古今碰撞中感受着山塘昔日繁华风采和悠久历史，感悟“姑苏第一名街”山塘的蓬勃发展和时代新颜，收获满满。

另一个小分队则来到了苏州环城河码头，乘船游览苏州环城河历史遗迹，学习水上交通安全知识，体验江南水乡生活，寻访家乡苏州在经济建设、生态环境方面取得的伟大成就。

少先队员们乘船游览苏州环城河，船在河中行，两岸美景扑面而来，真有一种“船在波上流，人在画中行”的意境。在游船上，少先队员们可以看到修复的苏州古城墙遗址、独一无二的盘门水陆城门、“吴门第一桥”的吴门桥、重修之后的古胥门等。通过讲解员的介绍，队员们了解到环城河与苏州古城相伴相生，已经存在了2500多年，环城河两岸保留了丰富的历史文化遗存，也见证了苏州2500多年的历史发展和变迁。

## 狮山实验小学学校 组织开展“红领巾寻访”主题实践活动

日前，狮山实小组织“红领巾寻访”主题实践活动，鼓励孩子走出去，倡导从实践活动中获得更丰富的人生体验。狮山实小竹园校区三(10)中队自发组成“红领巾寻访——假日雏鹰小队”——“星耀”红领巾小队，9名队员在苏州革命博物馆共赴一场红色历史寻访之旅。

博物馆内陈列着各类历史照片、历史文件，记载着苏州人民在党的领导下，浴血奋战的革命历程。战士们留下的砚台，赠给新四军的旗帜，战士们的枪支，新四军缴获的部分战利品，战士们的衣服毛毯，新四军

的报纸、电话机……活动中，少先队员们重温了革命先烈浴血奋战的革命事迹，接受了一次深刻而生动的爱国主义教育。队员们被革命先烈和老一辈党员干部为党、为新中国前仆后继，不懈奋斗，不怕牺牲的革命精神深深感染，深刻感受到今天的幸福生活来之不易。

本次主题活动的开展，让爱国主义精神在青少年心中牢牢扎根。狮山实小也将继续鼓励狮山娃从实践活动中感悟自己肩负的社会责任与使命担当。

杨黎勤

## 作文选登

### 淘气包，你别跑

我家有一只可爱又粘人的英短蓝猫，那是妈妈送我的礼物，它成了我的心爱之物。

它穿着蓝灰色的毛衣，包子似的圆脸上顶着一对尖尖的耳朵，我们给它起名为“包子”。它最迷人的地方应该是它的眼睛，黄里透黑，像宝石般晶莹剔透，妥妥的一副皇室贵族范儿。它那一对尖锐的虎牙，让人感到无比呆萌。肉肉的小爪子捏起来就像果冻一样Q弹，让人爱不释手。

“包子”的适应能力很强。刚把它接回家那会儿，它用爪子扒着笼子，想要逃出来探索新世界。我打开笼子，用逗猫棒逗它玩。逗猫棒到哪里，它就跟着蹦到哪里。胖嘟嘟的它时常重心不稳地滑倒，那模样真是可爱！玩累后，它便悠闲地沐浴在阳光下，笑眯眯地露出那对稚嫩的虎牙，四肢舒适地摊开着，时不时翻个身，打个哈欠。可爱的肢体语言简直就像遇到太阳融化了的巧克力一般甜蜜。

顽皮时，“包子”会带着巨大的好奇心在家中旅行，别看它是小短腿，跑起来却像火箭一样迅速。从沙发跳跃到板凳上，穿过“隧

### 我学会了包饺子

春节我们都吃饺子，我吃的饺子是我自己包的。

在老家，我看见奶奶正在包饺子，我心里想：吃自己包的饺子肯定会很有成就感。我就跑去问奶奶：“这个饺子怎么包？您能教教我吗？”奶奶说：“当然可以了！”奶奶就给我做了一个示范：先拿一张饺子皮，再把馅儿夹到饺子皮里，然后把饺子皮合上就好了，我觉得包饺子还挺简单，可我包着包着饺子馅就露出来了，在我非常失落的时候，我看见奶奶包了一个又一个漂亮的饺子，我又重整旗鼓，小心翼翼地包着，生怕把它弄坏，哈！这次我包得有模有样了，奶奶端着饺子往锅里下。这次我信心满满，觉得我肯定能成功。十分钟过后，我赶紧跑到厨房看

### 尽职尽责的王奶奶

夏天，炎热的太阳炙烤着大地。清晨，我睁开蒙眬的睡眼，拉开窗帘，映入眼帘的是我们小区的清洁工人王奶奶。她戴着一顶干净的工作帽，站在骄阳下，豆大的汗珠划过她那满是皱纹的脸庞，就连她握着扫把的双手上也全是被岁月冲刷的痕迹。

王奶奶扫一下，退一步，扫把被她使用得得心应手，那些顽皮的落叶在王奶奶的扫把下都变得服服帖帖。

我们的小区里有一个花坛，刮风时，落叶和垃圾都被刮进了花坛，王奶奶每次都踮着脚进去清扫，生怕踩到小花。这回，我看见她慢慢地弯下腰，把一些塑料袋和塑料瓶一个个捡出来，扔进垃圾袋里，再拿起那把笨重

### 美味的寿司

今天，妈妈又做了我最喜欢吃的寿司。妈妈先煮米饭。煮米饭的过程中，先把香肠和黄瓜切成长条，四个鸡蛋摊成两个鸡蛋饼，再把鸡蛋饼也切成长条，等米饭熟了就开始做寿司了。

妈妈先把海苔铺上米饭，再用饭勺把米饭抹匀微微压平，接着把香肠条、黄瓜条和鸡蛋条如亲密朋友般紧挨一起，放在一端。为了让味道更美，在它们身上又撒了一小把蓬松的肉松，均匀撒好，好似给它们穿上一件时尚的毛绒大衣。然后妈妈把海苔从毛绒

道”，不知不觉就不见了踪影，仿佛在和我说捉迷藏。我把整个家找遍都没找到它，当我有点小情绪时，突然听到一阵咕噜咕噜声，寻声找去，它居然在我的粉色外套里睡着了！哈哈，原来猫咪也有一颗粉红的少女心。

“包子”还是一个小聪明鬼。我和妈妈出去扔个垃圾的时间，它就学会了开锁。当我们回到家，发现笼子的门打开了，猫粮撒了一地。我耐心地清理笼子时，它不知从哪跑了出来。它好像知道自己做错了事情，赶紧帮忙把地上的猫粮吃了个精光。吃饱后便在我的脚下窜来窜去，还“喵喵”地叫个不停，仿佛在说：“我很厉害吧！”真是让人又气又爱！

此时此刻，微风摇曳着窗帘，拂动书页，撩醒了可爱的小那个它！“喵喵”一声撒娇。一米阳光射进窗内，照着它那慵懒的脸颊，也照在它那棕黄的瞳孔上，它的眼神里有好奇，有期待，等待着在这样的清晨，又能愉快地感受美好时光。淘气包，等等我……

苏州学府实验小学五(6)班 郝依涵  
指导老师：金丽琴

看我的饺子怎么样了，结果打开锅盖，大吃一惊，原来我的饺子全都烂了，饺子皮和馅儿“分家”了。我再看看奶奶的，居然完好无损。我就问奶奶：“为什么我的饺子全都烂了呢？”奶奶笑着说：“你的馅儿放多了就容易烂了。”

我决定再包一次，这次我吸取教训，再次小心翼翼地包着，然后夹取适量的饺子馅儿，最后把饺子皮合上就包好了。奶奶拿去下，十分钟后，我打开锅盖，发现我的饺子居然没破！我高兴得一蹦三尺高。

我赶紧把饺子捞出来，津津有味地吃起来。

苏州高新区金色小学校四(3)班 周梓涵  
指导老师：龚椿雅

的扫把，小心翼翼地把落叶一点点往外扫。打扫完后，王奶奶微微一笑，眼神里流露出一丝自豪感。

有时王奶奶看到有人乱扔垃圾，便会上前劝说：“小伙子请不要乱扔垃圾，好吗？你瞧，小草都被压得直不起腰来啦！”说完，王奶奶便弯下腰，伸出她那饱经沧桑的手，捡起了垃圾。

王奶奶，一个普通得不能再普通的清洁工人，没干过什么惊天动地的大事，可每每见到她，我总是肃然起敬。有了她的尽职尽责，我们的小区变得更加美好了。

苏州高新区金色小学校五(2)班 仲思颖  
指导老师：沈丹丹

大衣这端，小心翼翼地卷起来，卷一点压一下，最后卷成了一个长棍子，压紧。再用刀切成一段一段的，寿司就做好了。只见中间有红有绿，有黄有白，整整齐齐摆在盘子里，就像花开一样，真漂亮！

拿一块，咬上一口，嗯，海苔的鲜味，黄瓜的清爽，鸡蛋的清香立刻弥漫了整个嘴巴，真让我回味无穷，吃了还想吃！

你们不是也想尝尝我妈妈的手艺呢？  
苏州高新区金色小学校二(1)班 戴佳琪  
指导老师：邓冬琴