

# “小满” 我们在校园 学做养生消暑美食



带孩子们制作凉拌苦瓜丝。

“小满”节气有什么特点？可以做哪些适宜这个节令的食品？兰州市城关区红山根小学近日开展了“小满”家政劳动实践活动，带孩子们制作凉拌苦瓜丝和薏米陈皮茶。

天热吃“苦”，胜似进补。本节课先让孩子们认识苦瓜，了解到苦瓜具有泻火解暑、健脾开胃、增加食欲、促进消化的作用。接着在老师示范和讲

解下，同学们亲自动手，洗苦瓜、切苦瓜、凉拌苦瓜以及品尝苦瓜，在大家的互帮互助和团结协作下，一盘凉拌苦瓜丝就制作好了。这道菜对于孩子们是一个全新的尝试，不仅培养了他们的动手能力和对健康饮食的认识，还让他们感受到探索、尝试和分享的快乐。

陈皮“薏”韵，苦养清心。熬制前，

先让孩子们认识薏米和陈皮，了解到薏米和陈皮具有健脾利湿、燥湿化痰的功效，两者的完美结合，是夏季的健康饮品之一。熬制过程中，孩子们仔细观察，发现薏米逐渐变软、变糯，陈皮熬出了淡黄色，而茶的香气则逐渐弥漫在整个厨房。熬制成功后，再加入白砂糖，大家逐个品尝，并决定利用今天所学的技能，给家人亲手制作薏

米陈皮茶。

通过本次活动，不仅丰富了同学们对“小满”节气的认知，而且提高了孩子们的动手实践能力。同时，将传统习俗融合在劳动教育课程中，让孩子们进一步了解中国传统习俗，喜爱并传承传统文化。

文/图 奔流新闻·兰州晨报记者 裴强



逃生演练。

## 七里河区第二小学开展应急演练

为加强师生的安全教育，提高学生自救能力和学校应对突发事件的综合能力，近日，兰州市七里河区第二小学开展了防灾减灾宣传教育活动。

上午9时许，根据应急预案，第一次警报声响起，“地震”发生，任课教师立即停止上课，迅速安抚学生情绪，各楼层负责教师迅速到达预案指定值守岗位。教师组织学生迅速抱头就近躲避，采用卧倒或蹲下的方式躲到桌下。

第二次警报声响起，教师按照预先

设定的紧急疏散路线组织学生快速有序撤离，到达安全区域，随后第一时间清点人数，检查是否有学生受伤。在紧张的逃生过程中，同学们做到了沉着冷静，不拥挤、不慌乱，按照预定的疏散路线，有序地撤离到了操场。整个演练过程既紧张、快速，又有条不紊。通过这次演练，师生有效掌握了在危险环境中迅速逃生、自救、互救的基本方法，切实提高了应对紧急突发事件的能力。

文/图 奔流新闻·兰州晨报记者 裴强

## 榆中七中 举办校园文化艺术节

趣味运动会、广播操比赛、班级足球对抗赛、文艺汇演、师生书画及航模科创手工作品展览，精彩纷呈的活动在校园里如火如荼地举行。近日，兰州市榆中七中举办了第二十四届校园文化艺术节，让这个夏日尽显风采。

足球场上，各班运动健儿争相登场，在赛场上挥洒汗水。同学们的眼神中充满了坚定，每一次传球、接球、射门，都充满了力量和热情，他们的脚下是绿色的草坪，他们的心中是无尽梦想。

在趣味运动会环节，设置的“扔沙包”“骑慢车”“摸石头过河”“架桥”“踩气球”等竞赛项目，吸引了广大同学热情参与，现场欢声笑语，活力四射。这些趣味横生的项目，既是体力与智力的双重考验，也彰显着团队合作精神。

伴随着轻快的广播体操音乐，同学们精神抖擞，举手投足间尽显体操的力与美，展现着同学们朝气蓬勃的精神状态、自信乐观的生活态度、奋勇争先的良好风貌。

在航模及手工作品展区，同学们的航模及手工作品主题鲜明，题材广泛，构思奇妙，色彩丰富，发挥了同学们丰富的想象力和创造力，展现了同学们娴熟的动手能力，提升了同学们对多元化艺术的创造热情。

看舞蹈诗情画意、曼妙留神；听歌声余音绕梁、悦耳舒心；赏心理剧往事重现、引人入胜。舞台上，同学们热情奔放，用精湛的技艺和饱满的情感，为台下观众带来了精彩绝伦的表演。大家被深深吸引，不时响起热烈的掌声。

奔流新闻·兰州晨报记者 纪敏

## 西北师范大学第二附属中学 “蔷薇花开”诗文朗诵大会精彩纷呈



5月17日，西北师范大学第二附属中学举办第七届“蔷薇花开”诗文朗诵大会。

当天活动中，logo设计大赛、学生个人作品云展播以及各班现场表演大赛依次登场，博得了现场观众的热烈掌声。

奔流新闻·兰州晨报记者 纪敏 摄

## 兰州市第五十三中 美育浸润心灵 艺术成就梦想

为丰富学生的精神文化生活，拓展学生第二课堂，展示师生才华和素质教育成果，近日，兰州市第五十三中学举办以“美育浸润心灵，艺术成就梦想”为主题的第十八届校园艺术节。

演红色经典，书时代豪情，展少年风采。精彩的中国鼓表演《鼓乐龙腾》拉开了艺术节文艺汇演的序幕。随后，各班选送的节目依次登台亮相。形式多样的

舞蹈节目将当代少年自信向上、奋发成长、崇德尚艺的精神风采展现得淋漓尽致，情景剧《山河无恙 国家永安》《盛世东方》和《花木兰》，以其深厚的文化底蕴和感人的情感表达赢得了观众的阵阵掌声。本次校园艺术节文艺展演包括舞蹈、器乐、小品、舞台剧、情景剧、话剧、合唱等29个精彩纷呈的节目。

奔流新闻·兰州晨报记者 裴强