

甘肃小记者暑期成长计划职业体验营走进省图 看中国航天摄影展 跟大咖学拍摄技巧

神舟六号飞船整装待发时的珍贵照片，神舟四号无人飞船发射升空时与地面交相辉映的壮丽场景，亚洲最大的风洞准备吹风测试时是怎样的状态？这个暑假，在甘肃小记者暑期成长计划职业体验营最后一天的活动中，甘肃小记者走进甘肃省图书馆，参观“中国航天摄影展第一人 王琦航天摄影作品展”，与中国航天摄影人王琦老师面对面学习摄影技巧，探寻其作品背后的故事。



王琦向甘肃小记者讲述拍摄技巧。



小记者 在现场

观航天摄影展 领略摄影魅力

8月8日，兰州市摄影家协会邀请甘肃小记者来到甘肃省图书馆参观王琦航天摄影作品展，活动中，兰州市摄影家协会特地邀请到中国航天摄影人王琦老师现场与小记者们交流拍摄经历和航天知识。

在摄影展现场，小记者们被一幅幅色彩绚丽的航天摄影作品所吸引。“这张照片我起名《九天揽月》，这是神舟四号无人飞船在发射升空时的一组存照，为了体现中国科技的崛起，我将地球作为飞船背景，然后将发射升空时的照片拼接上去，这样更有视觉震撼力。”王琦老师向小记者们介绍着。小记者们时不

时向王琦老师询问参展照片背后的故事，并用手中的笔和镜头记录着摄影展中的所见所闻，王琦老师结合自身拍摄经验和专业知识，从摄影角度、构图思路等方面，向小记者们传授了摄影技巧。

看着一幅幅摄影作品，小记者们不时用手中的笔，记录着摄影作品上的文字，用镜头拍摄，对航天科技有了更深入的了解。百余幅精美的摄影作品，让小记者们在了解航天科技的同时，也领略到了摄影艺术的无限魅力。

与大咖面对面学习摄影技巧

“王老师，摄影与写作之间有什么相同的地方呢？”有小记者抛出疑问。王琦老师讲述了自己对摄影的认识，

“摄影与写作均属创作，摄影的创作要求美与生动，而写作的创作要求也是美与生动。摄影可以将美与生动的东西停留在瞬间，写作也照样能使人们在脑海中停留瞬间之美。”

“王老师，我们没有专业相机，怎么在生活中拍出好看的照片呢？”面对小记者的提问，王琦老师说：“一幅好的摄影作品的产生，首先要求拍摄者有一双能够发现美的眼睛，而不是一部极品的相机。优秀的照片，每一张背后都有故事，作为小记者，需要学会去用眼睛观察社会，收集到的素材要反映出自己的所感所想，能体现生活真实感悟的摄影作品，才是小记者们需要去捕捉的，才有记录和保存历史的价值。”

“摄影作品都需要修图吗？”小记者任轩骏好奇地询问。“为了达到更好的画面展示效果，我们就要进行后期的修图。修图，有时可以弥补拍摄时客观环境的不足。即使是大作家经过了认真的构思，也不可能一下笔就十全十美，经过修改，文中不妥的地方减少了，明显的错误纠正了，文章的质量也就提高了。”

活动最后，王琦老师将他珍藏的明信片赠送给小记者们，并鼓励小记者们，摄影和学习一样，没有捷径可走，唯一的捷径便是勤奋，希望甘肃小记者们通过这次活动能更加深入地了解摄影，去探索更多照片背后的故事，多看多拍，多读多写，才能成就属于自己的“大片”。

文/图 奔流新闻·兰州晨报记者 纪敏

家长孩子这么做，新学期调回好状态

新学期就要有新气象，对于同学们和家长来说，刚开学这段时间，最重要的就是扭转假期的松弛状态，尽早步入紧张有序的学习生活。如何才能调整好这个心理状态，兰州市第八中学语文教师，一级教师张琼给出一系列调整良方，希望对同学及家长们有所帮助。

调整好作息，唤醒自己

尽快调整好生物钟，有些同学在开学初容易出现犯困、四肢乏力、注意力不集中等情况，都是由于生物钟未能及时调整，所以从现在开始要做到早睡早起，在家期间减少使用电子产品，因为过多使用电子产品，会出现沉迷网络、思考能力下降、焦虑暴躁等情况，可以在课余时间多安排一些纸质阅读时间，让自己安静专注，从而更好地适应接下来的学习生活。

制定好学期计划，更新自己

新学期，你有什么新的计划？有计划才能有目标、有重点。因此，尽早制定一份新学期的学习计划很有必要！例如：新学期哪几门功课需要提高？新学期要超越的目标是什么？新学期学一门新特长等。建议给自己分时段制定可行的小目标，用积极上进的心态认真学习。

平静看待情绪，悦纳自己

已经开学了，有的同学虽然坐在教室，但思绪还在留恋暑假无忧无虑的生活，有可能出现情绪低落、学习效率低、焦虑等现象。以上情绪都是正常现象，需要我们积极正视并做好调整。所以当出现以上情绪波动时，可以有意识地给自己一些心理暗示：所有的情绪反应都是正常的，是暂时的，经过调整是可以改变的；暂时接纳自己的各种情绪反应，不要被情绪所左右。也可以进行适当的运动，通过挥洒汗水，将自己的情绪与心态调整好，积极迎接新学期！

家长篇

帮助孩子收心，回归上学状态

从假期的松弛心态到开学后的紧张有序，转换需要一个过渡期。家长应该循序渐进，听孩子心声，和孩子一起在开学之际制定收心计划。

引导孩子调整生物钟

放假期间，孩子的生物钟难免被打乱。开学了，家长就要督促孩子每天早睡早起，调整生物钟，刚开学几天或许孩子还因为作息调整有些不在状态，那么家长就要按照与孩子一起制定的学期内作息时间表，监督孩子是否都做到位，时刻提醒，从而更好地适应接下来的学校生活。

制定新学期的目标和计划

建议召开一次家庭会议，家长和孩子可以就新学期的家庭目标、新学期一家人各自的职责、新学期的计划安排等约法三章，最好用文字记录下来。目标和计划不能好高骛远，一定要尽快落实。这样做可以帮助孩子明确方向，消除盲目感，也能帮助孩子更好地进入学习状态。

奔流新闻·兰州晨报记者 裴强

水车园教育集团 为新生家长 上了开学第一课

本报讯(奔流新闻·兰州晨报记者纪敏)

8月22日晚7时，水车园教育集团片区召开了2024一年级新生家长开学第一课。六所学校，1576个家庭，一齐相聚云端，携手踏上了一段关于成长、陪伴与希望的旅程，只为更好地呵护孩子们对世界的好奇与渴望，顺利踏入小学的门槛，播种梦想，收获知识，茁壮成长。

开学第一课在水车园教育集团片区白银路小学校长张莹热情的主持下拉开帷幕。张莹表达了对各位家长的热烈欢迎后，更是表达了每一位一年级老师和家长的共同期待：“我们不仅仅是在这里相聚，更是初相遇，我们眼中的每个孩子都是一颗独特的种子，他们带着对知识的渴望，对生活的好奇，踏入小学这个大家庭，我们将共同面对挑战，共同分享喜悦，将这一条成长之路，走出花香满径。”

随后，水车园教育集团片区水车园小学语文老师高卫欣以《培养良好习惯 奠定坚实基础》为主题，从“生活习惯、学习习惯、行为习惯”三方面给出了建议，帮助家长和孩子顺利度过这段重要的转型期。

水车园教育集团片区秦安路小学教导主任王雅安老师解读了阅读的深远意义，让家长明白，阅读不仅能够拓宽孩子的知识面，提升语言表达能力，更重要的是，它能够激发孩子的想象力、创造力和批判性思维能力。

学生篇