

本报小记者、迎宾路第二小学三年级学生崔筱妣—— 朗诵“小金星”

本报记者 时志敏



爵士舞、钢琴、朗诵……本报小记者、运河区迎宾路第二小学3年级3班学生崔筱妣爱好很多，但她最喜欢的是朗诵。

课余时间，她常手捧书籍认真阅读。崔筱妣认为，将自己喜爱的文章有情感地朗诵出来是一种享受。

做口部操练立舌尖，她练得舌根疼

“上幼儿园时，园里有一个小朋友，幼儿园一有活动就担任小主持，我特别羡慕，觉得她好厉害。”崔筱妣回忆说，她回到家就跟妈妈表达了自己的愿望。后来，妈妈给她报了个演讲口才班。自此，她开始学习口才，学习朗诵。

崔筱妣还记得，一开始，老师教他们做口部操，练习弹舌、绕舌、立舌尖……说起来容易做起来难。起初，她掌握不了立舌尖的要领，怎么也做不到位。

“后来，我练立舌尖时就用手帮忙。”崔筱妣告诉记者，她用了一个多月，才渐渐掌握立舌尖的技巧，“那段时间，我练得舌根疼”。

做口部操能锻炼唇舌的力度和灵活度，有效避免朗诵时吃字、吞字、发音不准的情形。崔筱妣有点小骄傲地说，她越练越有感觉，老师还夸她



喜爱朗诵的崔筱妣

有朗诵天赋呢。

“朗诵金星”得来不易

崔筱妣接触的第一篇朗诵稿是写母亲的文章。她回忆说：“我一朗诵完，老师说‘太刚了’，旁边的小男生朗诵得都比我柔。”

听了老师的话，崔筱妣并没有气馁，而是模仿老师朗诵时的语气、样子一遍遍地练习。她还将自己朗诵的视频发给老师，请老师指导。就这样，在老师手把手地指导下，她朗诵得越来越好，“老师还给我点赞呢”。

2018年，崔筱妣参加了第四届“曹灿杯”青少年朗诵大赛暨河北省第四届青少年朗诵大赛，在沧州赛区的比赛中荣获三等奖。

“那是我第一次参加如此

规模的朗诵大赛，有些紧张，头上直冒汗。”崔筱妣说，虽然仅获得了三等奖，但是这个奖对她来说意义不一样。

2021年，崔筱妣又参加了第七届“曹灿杯”青少年朗诵展示活动。

“我朗诵的篇目是《相约第100个春天》。市赛时，我生了口疮，致使很多音发不准，自我介绍时也出现了失误。”崔筱妣得知自己进入了省赛，积极备赛，一遍遍地熟悉朗诵稿，并在老师的指导下完善朗诵时不顺畅的地方。最终，她在第七届“曹灿杯”青少年朗诵展示活动（河北）总展示中荣获“朗诵金星”称号。

胆子变大了，人也自信了

这几年，崔筱妣没少参加校内外的朗诵、主持活动。

2022年1月，她在国学频道“2022汉韵唐风·萌虎闹新春少儿春晚”中担任小主持，还被评为优秀小主持人。

“我们一共有8位小主持，录制节目时，开头、结尾处录了好几遍，有的人记不住自己的台词，还有的人抢其他人的台词。”提起那段经历，崔筱妣觉得自己可厉害了，“我没有犯类似的错误”。

记者面前的小姑娘朝气蓬勃，散发着无限活力。“我发现，这几年孩子胆子变大了，人也变得自信了。”崔筱妣的妈妈将女儿的变化都看在了眼里。

今年，崔筱妣还成了一名晚报小记者。她告诉记者：“那次去文庙参观时，我们体验了投壶，还进行了拔河比赛呢。”崔筱妣表示，当晚报小记者后开阔了眼界，自己的语言表达能力也得到了提升。

扫码看视频
新闻料更多

快快扫描二维码，
欣赏一下崔筱妣朗诵时的风采吧。



小记者在行动

迎宾路小学小记者
聆听战斗故事



详见 11 版

车站小学小记者
清风楼里听相声



详见 12 版

南环小学小记者
穿汉服，游文庙



详见 13 版

第二实验小学小记者
争当环保小卫士



详见 14 版

颐和中学的暑假特色作业—— “我运动，我健康，我快乐”



学生们的运动方式多种多样

本报讯（记者 时志敏）日前，颐和中学将“每天锻炼一小时”作为暑假作业的重点要求，使学生们在“我运动，我健康，我快乐”的假期生活中增强体质、健全人格、锤炼意志。

“早上6点钟起床，我和爸爸跑步或打篮球1小时。在妈妈的鼓励或监督下，我做俯卧撑……”颐和中学148班学生尹忠言有一个堪称“体育达人”的妈妈，在妈妈的引导、影响下，他如今也从被动变主动成了“体育全能手”。

举哑铃、跳绳、蹬磁控车……暑假期间，颐和中学的学生们积极锻炼

身体，还通过拍摄照片、录制视频等方式与大家分享自己的运动瞬间。那一段段视频、一张张照片，不仅定格了学生们运动的瞬间，更展现了他们的朝气蓬勃与青春活力。

如今，颐和中学不少学生树立了健康的生活观和健康的运动观。76班学生侯雨萱说：“运动对于我们的身体而言是最好的保健，即使是简单的行走、跑步，也是一种运动。”75班学生崔家艳则认为，人同机器一样，要经常运动才能不生锈。