

做一只会跑又会飞的鸟儿

——读《奔跑的女孩》有感

市实验小学五(1)班 李嘉茵

十几岁的年纪,不只是坐在教室里安静地学习,也可以是在落日余晖下的操场上奋力奔跑。看到这个场景,我第一眼就想到了彭学军的《奔跑的女孩》。这本书的主角叫司同,小名骆驼。她从小进入少年体校女子田径队,这本书记录了她在田径队里的回忆。

我印象最深的是《一个人的跑道》那一章。骆驼上午跑步慢了6秒,下午要加6圈,但是下午教练请假了,队长

宣布训练计划时没有带上骆驼多加的6圈。骆驼觉得很侥幸,自己少跑了。本来想偷懒,但骆驼总感觉心里有股什么东西堵着,很不舒服,于是骆驼一个下午拼了命地跑。最后,好朋友猫叫她走的时候,骆驼愣了愣,说:“我还有几圈,你先走。”

猫很疑惑,今天教练又不在,她为什么这么拼命?但是猫还是走了。骆驼下午一直在拼命地跑圈,享受着一个人跑步的惬意,享受着春风,享受着黄

昏中的落日余晖。这一次她没有偷懒,没有心存侥幸,在没有人知道的情况下,做完了所有该做的,把所有该做的做到了最好。

这让我想到了我生活中的一件事。以前,我的作文字数写得很多。当时的我看着密密麻麻两大页的作文纸和快没水的钢笔,想着要不我就少抄一点吧,反正别人也看不见。抄完1000多字,手都得抄断吧?于是我偷偷地减少了一些句子和一些词语,也

不知道写了多少字。但是等作文再发下来时,我翻看了一下,只有20几分,有一些句子去掉词语之后,不仅不通顺,原来的味道也变了。如果我能像骆驼一样拒绝诱惑,坚持下去的话,我作文的分数也会高一些吧。侥幸心理是真的不能有,我现在想起来就后悔。

我到现在都记着《奔跑的女孩》中,骆驼的教练郭教官的一句话:“不管是读书还是跑步,都是不同的跑法,不管在哪条路上跑,你都要加油!”

要劳逸结合,按时休息,注意保护眼睛,但我从没在意过,总认为戴眼镜离我很远。在三年级的时候,我发现我看百米外的景物就有点模糊,在教室的后几排看黑板上的字也变得困难起来,这让我十分痛苦。

有一次,学校组织检查视力,医生说 I 我近视了。于是,妈妈带我去医院检查,才知道我已经近视 150 度了,从此以后我便成了“眼镜人”。然而眼镜戴上后,麻烦的事就接踵而来。洗澡的时候、下雨的时候、冬天的时候,无论是戴上眼镜,还是拿掉眼镜都看不清楚东西,这时我才有了护眼意识,但为时已晚。

尽管我现在一直在保护眼睛,但在复查时,近视程度还是加重了不少,因为近视度数会随着生长发育的速度增长。

所以请呵护好我们的眼睛,让我们都有一个光明的未来!

市实验小学五(5)班 张亦朵
辅导老师 李燕

“六要”:一要养成正确的看书、写字的姿势;二要认真做好眼保健操;三要定期检查视力;四要在看电脑、电视等电子产品时,保持适当距离和时间;五要多吃富含叶黄素的食物;六要多做户外运动,经常眺望远处,放松眼部肌肉。“六不要”:一不要长时间看手机、玩平板电脑;二不要躺着或趴着看书;三不要在动荡的车厢内、轮船上、飞机上看书或电子产品;四不要用脏手揉眼睛;五不要在光线比较暗的地方看书、写字;六不要睡眠太少,睡眠不足身体容易疲劳,造成假性近视。

同学们,让我们保护好 自己的眼睛,用明亮的眼睛开创美好未来,看遍世界每一个角落!

市实验小学五(5)班 孙晨博
辅导老师 李燕

我的奶奶

市子路小学五(3)班 张怡硕

我很多道理。

有一次,我从学校回来后,奶奶看我太不开心,就问我发生了什么事。我对奶奶说,我在学校里因为一件事和好朋友王一鸣发生了矛盾,我们两个吵了一架。奶奶问清楚事情的前因后果后,就耐心地劝导我说:“同学之间要友好相处,互相帮助,不要因为一件小事就吵闹伤了和气,明天到教室后要互相道歉,你们还是最好的朋友。”听到这番话后,我豁然开朗,心情变得特别舒畅。我心想,明天到学校后我要主动和王一鸣道歉,并握手言和。

奶奶还特别能吃苦耐劳,她辛苦操持一个大家庭,特别不容易。我和姐姐,以及大伯家的堂哥堂姐,都是奶奶照顾长大的。从奶奶微驼的背上、稀疏的白发中、布满皱纹的脸庞上、粗糙的手掌上,处处都能看到奶奶辛苦操持家务的影子。

我亲爱的奶奶,您陪我长大,我陪您变老。祝愿我的奶奶健康长寿、福如东海!

辅导老师 申卫玲

呵护眼睛 享受光明未来



眼睛是心灵的窗户,知识的大门。没有了眼睛,我们很难获取新知识,也看不到世间万物,所以我们要保护好它。

对于眼睛的重要性,我深有体会。我现在上小学五年级,因为平时不注意保护

眼睛,两年前就戴上了眼镜。刚上二年级的时候,我看什么都是清楚、明亮的。因为我喜欢看书,一拿起书就忘记了时间,头也越来越低,直到妈妈让我吃饭或睡觉时,我才会恋恋不舍地放下它。妈妈总说

眼睛是心灵的窗口,保护眼睛要从小做起。我们的眼睛还未发育完善,只要稍不注意就容易“生病”。现在,有好多同学年龄都很小,眼镜却“上身”了,看他们戴着眼镜的样子,心里总觉得怪怪的。我庆幸自己没有戴上眼镜,这要感谢我的爸爸妈妈还有老师们,一直给我说爱护眼睛的重要性。经常告诉我不要在睡前躺着看书,不要整天玩电脑、玩手机,要做眼保健操,要吃一些对视力好的食物。

听妈妈说,近视了会造成很多危害:看不清东西,眼睛经常干涩和疲劳,影响学习和生活。特别是高度近视,容易引发玻璃体混浊、视网膜出血和脱离而致盲。

近视不容小觑,所以我们一定要好好呵护眼睛,做到“六要”和“六不要”。

我的奶奶是一位和蔼可亲、吃苦耐劳的人。

奶奶今年已经 76 岁了,瘦小的身体稍微有点驼背,稀疏的头发已经慢慢变白,皱纹布满了奶奶的脸庞,但是她依然精神抖擞,身体健硕,走起路来像一阵风,干起活来干净利索。

在我的记忆里,奶奶一直都是那样的和蔼慈祥,从来没有对家里人发过脾气。奶奶就像我的知心朋友一样,我有什么不开心的事都会向奶奶倾诉,奶奶每次都会耐心地劝导我、教育我,教会

“漫画”老师

市第六中学 孙艺菲

“呼——”在充满嬉闹的班级门口,一道黑影飞快地走上了讲台,定睛一看,一位 30 多岁的老师用冷冷的目光扫过每位同学,而这位老师就是我笔下的“漫画”老师——刘老师!

刘老师是一位身材高挑的女老师,手里常常拿着“小山”一般的作业本,走在长廊里。和她那日常连衣裙和低马尾搭配在一起,简直就是模范教师的代表。

刘老师模范教师的外表下,有一颗千变万化的心!每当上刘老师的课时,同学们心里都开始颤抖。刘老师来到教室,那面无表情的脸上,说出了令同学们抖三抖的

话:“现在开始抽查昨晚的背诵情况。”同学们只能在心里祈祷不要抽到自己。

但在下课后,刘老师端坐在讲台前,看似生人勿进,实则心里又在抱怨今天任务太多。只要你上前,刘老师就会和你像朋友一样闲聊,一会儿开玩笑,一会儿又会询问你学习累不累……看似冷酷的刘老师,每次都不会忘记我们的每个节日。“元宵节”的小灯笼,“六一”的棒棒糖,“端午”的甜蜜粽……刘老师真是一位表面严厉的“严母”。

怎么样?我的“漫画”老师是不是百变又温暖?

辅导老师 刘程达



多肉吹雪

市实验小学三(6)班 胜齐珊

我家今天又添一名新成员,它被称为“沙漠将军”,是种多肉植物,名字叫吹雪。

远远望去,它就像绿色的丝绸上绣着一只只粉色的蝴蝶,让我我不禁赞叹大自然的神奇!谢谢它送给我如此精致的礼物,那苍翠的绿和动人的粉相互映衬着,扑进我的眼中。我拿起手中的画笔,把它绘在纸上,装在画框里珍藏起来。

走近一看,吹雪就像身穿绿色衣裙头戴粉色发夹的姑娘,又像一件设计师精心剪裁的蛋糕礼服裙。叶子虽厚,却自在舒展着,头顶中央的叶片上点缀着星星点点的粉色,是谁不小心在它脸上涂上了胭脂?



吹雪中间的叶子很绿,绿得耀眼,似乎所有的绿都沉淀在此。吹雪的叶子呈菱形,底下的叶子几乎变成纯绿色了,但比中间暗了许多,也许是因为得不到阳光偏爱的缘故。它的茎上长着像胡须一样的白毛,我忍不住摸了一下,感觉嫩嫩的、肥肥的,像婴儿的肌肤,可爱极了。

吹雪不仅造型独特,顽强的生命力更让我佩服。无论是嫁接、播种,还是分株、扦插,它都能很好地生长,哪怕是把它的叶子插在泥土中,也能长出一株生机勃勃的吹雪来。

我好喜欢这美丽又顽强的多肉吹雪啊!

辅导老师 孙志伟

参观单拐红色基地

市子路小学五(3)班 赵若廷

星期六,天气晴朗。我们怀着激动的心情来到清丰单拐冀鲁豫边区革命根据地旧址纪念馆参观。

一走进大厅,首先映入眼帘的是“英雄冀鲁豫”五个大字,和几个英雄伟岸的军人雕像。

进入左边的大厅,我们立刻被墙上的巨大电视屏幕所吸引,电视里正在播放日本帝国主义侵略中国的情景,同学们看得既心痛又愤慨。从此山河破碎,全民开始了抗日活动。

冀鲁豫边区紧紧依靠群众发展抗日武装,取得了一场又一场斗争的胜利。1945 年 3 月,邓小平带领抗日武装人员进驻单拐村。自此,清

丰单拐村成为冀鲁豫边区政治、军事、经济、文化的指挥中心,被誉为“中原红都”。

虽然当时生活环境十分艰苦,但人们的生产热情却异常高涨。冀鲁豫边区的居民在长达八年的抗战中,表现出了他们坚韧不拔的革命意志。

最后,我们来到现代军事大厅,看到阅兵式,不禁心潮澎湃,激动地流下了眼泪。我们要铭记这段历史,努力学习,继续开创美好的未来。老一辈无产阶级革命家用血肉之躯筑起一座座丰碑,他们的精神永远激励着我们!

辅导老师 申卫玲

我在纳米世界的一天

市子路小学四(3)班 徐浩哲

2040 年的早上,一个温柔的声音把我唤醒:“主人,该起床了。”起床后,我按下床头的按钮,天蓝色的窗帘缓缓打开,明媚的阳光照射到了床上,美好的一天开始了。

我走出卧室,进入自动清洁仓,电动门自动关闭后对我进行自动清洁。一番操作后,机器人小度又给我穿上了我发明的纳米衣服和鞋子,我一身轻松地走出了家门。

夏天的早上,火辣辣的太阳射出耀眼的光芒,向路人展示着它的威力。于是,我启动了纳米衣服上的制冷装置,纳米衣服顿时冒出丝丝凉意。我坐上无人驾驶的奥迪 x10,开始享受美味的早餐。

“风如拔山努,雨如决河倾。”夏天的雨,说来就来。不一会儿就乌云

密布,雷声轰隆隆,豆大的雨点落了下来。刚谈完生意的我赶快启动了雨伞防水装置,顿时,衣服的帽子里伸出一把纳米雨伞,我身体周围的雨水都不见了,就像开了个能量盾,什么都进不来。雨过天晴,太阳出来了,我站到了太阳下,衣服上的水消失了。

结束了一天忙碌的工作,我返回家中,机器人小度已经开启了空调,放好了洗澡水。回到家,我把一身的疲惫丢进浴缸中,换回一个清爽的自己。洗完澡后,机器人小度已经备好晚餐,等待我享用了。

吃完了晚餐,我躺在了床上,戴上了纳米耳塞,伴着音乐开始入睡。

这就是我在纳米世界的一天。

辅导老师 张丽红

绣球花

市实验小学三(6)班 项景成

有人喜欢娇艳多姿的蝴蝶兰,有人喜欢亮丽耀眼的菊花,还有人喜欢小巧玲珑的迎春花,而我则喜欢梦幻的蓝色绣球花。

绣球花多种多样,白色代表着光明和希望,粉色代表着浪漫和美满,紫色代表着永恒和团聚,绿色代表着希望和忠贞,而蓝色代表了美

满与梦幻。绣球花已经开了不少了,花瓣挨挨挤挤的,都想看看外面的世界。有的绣球花只开出三四片花瓣;有的全展开了,露出了小莲蓬;还有的只是小花骨朵儿。绣球花的叶子上

有许多的脉络,像一条条血管,每一片叶子,仿佛一把小扇子,为花带来凉爽。绣球花的小花篮也很美,是草编的,上面写着几个英文字母。

这么多绣球花,每一朵都不一样,每一朵都很美。我忽然觉得自己仿佛就是一朵绣球花,穿着蓝色和浅黄色相间的衣裳,在花丛中翩翩起舞,不光是我,所有的绣球花都在跳舞。

过了好一会儿,我听到有人叫哥哥,这时我才清醒过来,记起我不是绣球花!

辅导老师 孙志伟

五子棋“真人秀”

市实验小学二(3)班 王仲恺

今天我要参加我盼望已久的“真人五子棋比赛”活动。妈妈早早地把我送到了集合点,好几个同学都来参加比赛,我开心极了!

激动人心的五子棋“真人秀”比赛终于开始了!老师把我们集合在一起,讲了比赛规则,然后分成两队,戴帽子的同学为黑方棋子,不戴帽子的同学为白方棋子。

老师一声令下,我们站在巨大的棋盘上,双方对决开始!一开始,我们黑方棋子有点儿手忙脚乱,现

场一片混乱。后来经过高人指点,我们慢慢调整心态,小心翼翼地下着棋,结果非常顺利,我们连赢三局。到了第四局,对手打得我们措手不及,他们反败为胜,扳回一局,但最终还是我们黑方棋子赢得了胜利。

这真是一次别开生面的游戏啊!既有乐趣又能活跃我们的思维,也让我明白了一个道理:骄兵必败。只有不骄不躁,团结一心才能取得最终的胜利!

辅导老师 赵瑞红