

晨练

市子路小学三(3)班 杜浩瑜

当清晨的第一缕阳光洒在窗户上,我被爸爸从睡梦中唤醒:“孩子,我们去晨练了!”于是,我迅速起床穿上运动衣,和爸爸一起前往我家附近的戚城文物景区。

清晨的景区里,空气格外清新,弥漫着花草的芬芳。鸟儿在枝头欢快地歌唱,仿佛在为我们的到来欢呼。阳光透过树叶的缝隙,洒下一缕缕光影,给人一种生机勃勃的感觉。

我们沿着景区里的小路开始慢跑。一开始,我觉得有些吃力,但在爸爸的鼓励下,我逐渐调整好呼吸节奏,步伐也变得更加轻盈。跑着跑着,我感觉自己的身体渐渐充满了力量,心情也变得愉悦起来。

跑完步,我们来到了一片空旷的草地,开始做一些简单的伸展运动。爸爸教我如何正确地拉伸肌肉,这样可以避免运动后的肌肉酸痛。我认真地

跟着爸爸的动作拉伸,感觉身体的每一个部位都得到了放松。

接下来,爸爸提议打一会儿羽毛球,这可是我最喜欢的运动之一。我们来到位于景区中心的小广场,开始了激烈的对抗。羽毛球在空中飞来飞去,我和爸爸都全神贯注地盯着球,生怕错过任何一个击球的机会。在这个过程中,我不仅锻炼了身体,还提高了自己的反

应能力。

晨练结束后,我和爸爸坐在公园的长椅上休息。此时,我感到身体充满了活力,心情也格外舒畅。我明白了,晨练不仅可以让我们保持健康的身体,还能让我们以更加饱满的精神状态迎接新的一天。

我会把晨练这个好习惯坚持下去,让自己变得更加健康、更加自信!



辅导老师 胡丽粉

走进光明医院

市子路小学一(1)班 王晨润

今天,我满怀期待地参加了濮阳日报社校园记者活动——“走进光明医院,小记者眼视力检查公益活动”。

活动开始,医生以生动而有趣的方式向我们讲解了预防近视的多种方法,包括保持正确的阅读姿势、确保良好的照明条件、定期进行视力检查,以及最为关键的——增加户外活动时间,让眼睛得到适当的休息。她还详细地解释了导致近视的主要因素,例如长时间面对电子屏

幕、不良的用眼环境以及缺少户外活动等。

令我记忆犹新的是视力筛查环节。医生使用专业的设备为我们每个小记者进行了细致的视力检查。当我看到自己的视力数据时,我深刻地认识到保护视力的必要性,暗暗下定决心,以后一定要更加爱护自己的眼睛,远离近视的困扰。

这次活动不仅让我掌握了大量关于眼睛健康的知识,还让我深刻认识到保护视力的重要性。这真是一次既充满乐趣又收获颇丰的体验!

辅导老师 周相茹

姥爷家的院子

市子路小学五(1)班 张若静

在我童年的记忆里,有一方特别的天地,那就是姥爷的院子。尽管姥爷的院子空间不大,但它承载了我童年时期的诸多欢乐。

院子的一角,挺立着一棵枝繁叶茂的枣树。每到秋天,满树的红枣就像一个个小灯笼似的,喜庆极了。一年中的大部分时间,姥爷都在枣树旁的菜地中忙碌着。他总是戴着一顶旧草帽,拿着锄头,认真地打理菜地。我也常常跟在姥爷身后,学着他的样子,拿着小工具帮忙。看着土壤在姥爷的锄头下变得松软,听他讲那些关于枣树的故事,天蓝

得透明、干净,白云悠悠地飘过……

我总爱玩枣树下的泥巴,把泥巴捏软做小泥人,姥爷总是笑眯眯地看着我,偶尔还会停下手上的活计,和我一起玩他小时候玩的游戏。夕阳西下时,院子里弥漫着淡淡的泥土香和枣花的清香,我和姥爷坐在石凳上,听姥爷哼唱小曲,那一刻,时间仿佛静止了。

如今,我已经长大,但每当回想起姥爷的院子,心中总是充满了温暖。院子里的枣树,还有姥爷的笑容都深深地刻在了我的记忆里。

辅导老师 张凤珍

祖母家的青泥路

市子路小学五(1)班 赵又

走在熟悉的路上,牵着熟悉的手,看着熟悉的场景,我的心温暖又快乐。

皎洁的月光洒在祖母家门前的青泥路上,从小怕黑的我不敢独自前行,每当这个时刻,祖母总是温柔地牵起我的手,一束温暖的光芒驱散了前方青石小径上的黑暗。

这条青泥路通往祖母的家,一路上,向日葵、桂花树、苹果树、铁树应有尽有。祖母对香蕉过敏,但知道我爱吃香蕉就找遍了整个村子,买了四棵香蕉树,栽在了院子外的青泥路旁。

每年春天,小花小草们会不约而同地长满小路,一眼望去,青泥路就成了植物的世界。夜晚,又圆又大的月亮挂

在青泥路的中间,我总喜欢和小伙伴们顺着青泥路跑着玩,但总害怕游戏结束,自己回去的路,每次,祖母都会来接我回家。回家的路上,能看到许多萤火虫在周围飞来飞去。祖母牵着我的手,用她温柔又带着沙哑的声音告诉我:“不用怕!祖母在这呢!你看,这些可爱的小萤火虫是会发光的,它会照亮小路。”慢慢地,我就不那么怕了,一只只小萤火虫落到了草叶子上,胖乎乎、圆滚滚,我也渐渐喜欢上了它们。

白天,太阳一出来,青泥路上明晃晃的,黄的黄、绿的绿,新鲜漂亮。我越来越依恋这短窄、美好、自由的小路了!

辅导老师 张凤珍

祖父家的花园

市子路小学五(1)班 丁欣悦

祖父家有一个大花园,花园里有石榴树、榆树、银杏树……其中,我最喜欢的是银杏树,一到秋天,银杏树金黄的树叶像一把把小扇子,为我们扇走了夏天的炎热。

我喜欢跟在祖父身后当他的“跟屁虫”,祖父浇花,我就浇花;祖父扫地,我也扫地,可哪里是正常扫地,不过是拿个大扫把瞎摆,不仅没把垃圾扫到一起,反而把扫好的又给弄乱了。祖父看到我把垃圾弄乱了,也没有责备我。

在祖父的园子里,太阳仿佛更亮了,云朵仿佛更软了,在祖父的园子里一切都是最健康、最自由的!石榴愿意结多少果就结多少果,花朵愿意何时开就何时开,蝴蝶愿意几点来做客就几点来做客。这里,一切都是自由的,一切都是随心所欲的。

夜晚,祖父轻声哄我入眠,讲述着我喜爱的故事。我躺在柔软舒适的床上,随着祖父温柔的故事声渐渐进入了梦乡……

辅导老师 张凤珍

轻拂校园山岗 吾自穿云朗朗

市油田第四高级中学二(19)班 李俊鹏

点点星光,孤月空挂。一阵刺骨寒风吹过,我不由得加快了脚步,走到光荣榜前,月光照亮了一句座右铭——靡不有初,鲜克有终。我又加快了脚步,经过的教室中已经有同学在高声背诵,我心中一紧,暗自下定决心,冲进教室,开始背诵文言文。

红日冉冉,日悬半空。一上午,我先追随丞相的意志“北伐中原,鞠躬尽瘁”,又在少年高斯的启发下领悟了“求和秘籍”,后帮助留学生李华克服学习和生活中的难题。其中,我印象最深的是课上语文老师讲述的“校园生活”,老师说:“每个人的人生都是独一无二的,同样都是绚烂校园中的一束芬芳的鲜花,是自己人生的主角,就似‘一笔锋有一笔锋的着墨,一重山有一重山的错落’,所以要热爱你自己独特的校园生活。”

夕阳缓缓没入地平线,黑夜如同一块巨大的幕布重新笼罩大地,教学楼的灯光就像

手执圣剑的勇士驱赶着黑暗。我看着日渐接近的高考倒计时,奋笔疾书,马不停蹄地追赶着。我想,这又何尝不是我所热爱的生活呢?就像《爱莲说》中所言:“只可远观而不可亵玩焉”,默默努力,不问归期,但求耕耘。

靡不有初,鲜克有终。高中生涯即将画上句点,但我们的绚烂校园生活才刚刚启航,正如我们人生的电影才刚刚播放到片头。理想的太阳正冉冉升起,具怀逸兴壮思飞,欲上青天揽明月。”若要书写我的校园生活,辞藻不必华丽,结构不必拘束,我将以“穿云朗朗”为题,用青春的美好为墨,以亭亭常青树为终。

教师评语:这篇作文以校园生活为主题,笔触细腻,情感真挚,开篇营造出青春洋溢的校园氛围,奠定了全文诗意的基调,文中引用丰富,结尾回扣主题,富有感染力。

辅导老师 李田田

我的梦想

市第六中学二(7)班 张城维

每次搭建积木时,看着那些普通的木块在我的手中逐渐化作城堡、桥梁,自己仿佛就是一位魔法师。我想成为一名充满创意和奇思妙想的建筑师。

我想设计会随着季节变色的学校,春天是嫩芽的青色,秋天是枫叶的红色;想

建造漂浮在海面上的图书馆,让鲸鱼从玻璃地板下游过。说不定等我长大,真的能在月球上盖太空酒店呢!

我想让人们的未来生活更加美好,月光洒落在我画满涂鸦的草稿纸上,那些歪歪扭扭的线条里,藏着未来城市的模样。

拼装积木

市子路小学一(1)班 王元墨

今天,我收到了妈妈给我买的机械积木套装,一到家便急不可待地拆开包装,开始动手拼装。

我成功组装了一辆攻城车模型,并且了解到古代攻城车多为木质结构,底部设有四至六个轮子,它们在战争中扮演着撞

击城门或城墙的重要角色,是一种关键的攻城武器。

这次拼装经历不仅提升了我的动手能力,还让我对攻城车的机械原理有了更深入的理解,真是收获满满。

辅导老师 周相茹



可爱的小冰雹

市实验小学五(6)班 张泽雅

星期天,气温骤降,下起了雨,我趴在窗台上欣赏雨景。忽然,我听到有东西在拍打玻璃,于是打开窗户,探出手去,几个小小的、可爱的小冰球落在我手中,凉丝丝的,我兴奋地喊道:“下冰雹了,我要下楼去玩。”

我迅速穿好衣服,拿起一把伞,急忙向楼下跑去。到了楼下,我看到地上的冰雹只有浅浅一层,难以抓起。于是,我戴上帽子,把伞倒过来,用来盛小冰雹。小冰雹不仅落入伞中,还在我的头顶上跳来跳去!有的冰雹说:“哈哈,真好玩呀,就像在蹦床上一样。”有的说:“我们是来为世界增添美丽的。”还有的说:“喂?我刚才还在云朵里睡觉,怎么就掉下来了?”小冰雹们欢快地落下,不一会儿,我的伞就装满了冰雹。它们仿佛在对我说:“谢谢你,这是一次免费的旅行!”我微笑着回答:“不客气。”

小冰雹收集得差不多了,我便将它们倒在地上,滚成了一个大圆球和一个小圆球。我把它们叠放在一起,大的在下,小的在上,然后从家里拿来一根小胡萝卜和几个纽扣,为小雪人装上了五官。它看起来非常可爱,正微笑着看着我!和小冰雹玩耍的时光总是过得飞快,正当我沉浸在这欢乐中时,妈妈叫我回家了。不过没关系,可爱的小冰雹,我们下次再见。

辅导老师 孙志伟

捏哪吒

市第二实验小学一(7)班 王子安

今天,爸爸给我买了多种颜色的橡皮泥。我该捏些什么呢?脑海中突然浮现一个念头:塑造我心中的小英雄——哪吒。

首先,我搓出一个肉色的圆球作为小脑袋,接着用咖啡色的橡皮泥捏出两个小丸子形状的头发包,它们像巧克力豆一样圆润可爱。随后,我用红色橡皮泥制作衣服,并在上面粘贴了闪闪发光的星星贴纸。

制作混天绫是最难的。我将红色橡皮泥拉成细长的面条状,但它们总是轻易断裂,爸爸建议我加些水揉捏,哇!橡皮泥马上变得柔软,仿佛能舞动的红绸带!

我的哪吒终于完成了,瞧,他身着红衣,手持乾坤圈,脚踏风火轮,仿佛在自豪地宣告:“看我厉害吧!”

原来做手工的过程就像哪吒打妖怪,只要坚持不懈,终将取得胜利。

辅导老师 谢艳明