晨练

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

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

姥爷家的院子

跟着爸爸的动作拉伸, 感觉身 体的每一个部位都得到了放

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!





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

我家后面的小公园

市子路小学五(1)班 安楚铭

我家小区后面有一个小公园,那里 鸟语花香,生机勃勃。

公园里有各种各样的小动物:有色 彩斑斓、歌声动听的喜鹊和百灵鸟;有 漂亮的蜻蜓,它们的翅膀在阳光下闪耀 着金色的光芒,身体则呈现出生机勃勃 的绿色。

公园里种植着各种树木,而我最钟 爱的是那些高大的柳树。每当微风拂 过,柳树便随风起舞,阳光普照时,柳树 更是显得格外耀眼。我总是跟随奶奶在 公园里漫步,奶奶戴着一顶大草帽,而 我则戴着一顶小草帽。奶奶慢跑时,我

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

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:"咦?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

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

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。

和小冰雹玩耍的时光总是过

辅导老师 孙志伟

来非常可爱,正微笑着看着我!

小冰雹收集得差不多了,我便

笑着回答:"不客气。"

我迅速穿好

下楼去玩。"

的

雹

也跟着慢跑;奶奶荡单杠时,我也尝试着 荡单杠。抬头间,便能见到许多美丽的玫 瑰花,我感到无比的快乐!

花儿绽放,仿佛从梦中醒来;鸟儿飞 翔,仿佛在与世界交友。所有的一切都充 满了活力,它们自由地做着自己想做的 事情,自由地展现自己的存在。小草随心 所欲地生长,蝴蝶自由自在地飞翔,蚂蚱 无拘无束地跳跃, 所有沐浴在阳光下的 生命,都是如此健康。

玩得筋疲力尽后,我便在大树的荫 凉下香甜地人睡。

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,祖父轻声哄我人眠,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 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

你所热爱的,就是你的生活。春风摇橹 荡开林波,校园灼灼其色,熙熙攘攘人群中 的我,正竭力书写着我所热爱的校园生活。 少年长风翻滚理想麦浪,站在校园的湖岸, 我是七月垂杨。我想,校园山岗赋春光,我亦 是穿云朗朗。 拂晓未到,寝灯先行。"手舞着长枪,胯

下是威风凛凛的汗血宝马, 战场流血漂橹, 鲜血汇成的河中倒映着这样一位少年将军, 身高八尺,面容俊美又不失犀利,坚实的胸 膛前是乌金制成的铠甲,流光四溢,闪烁日 光。忽然,一支红缨箭穿过泱泱人群,直直向 他射去!"恍惚间睁开双眼,耀眼的白炽灯映 人眼帘,我心中的落差感难以言表,嘴中不 禁喃喃自语,转眼看到墙上一行隽永秀丽的 字迹"即使身处阴沟,也永抬头仰望星空"。 心头一怵,穿上鞋匆匆走出寝室,赶往教学

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

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 该捏制些什么呢? 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,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

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

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。

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 操作能力,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



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

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

爱护校园环境 做文明小学生

市子路小学二(3)班 李怡阳

最近,我注意到校园内出 现了一些不文明行为。

一天上午课间休息时,我 和几个同学在走廊上嬉戏,忽 然, 几张星空纸从天而降,落 在我们班级门口。这些纸张是 楼上同学丢弃的。我们班的几 个同学争相捡起这些纸张玩 耍,但我认为这种行为是不文 明的。楼上同学从高处抛物不 仅不文明,还存在安全隐患。

此外,我还观察到一些同 学因情绪波动而随意撕纸,这 种行为同样不妥。清洁工阿姨

每天的工作已经十分辛苦,如 果所有学生都随意撕纸,不仅 会增加垃圾量,也会给清洁工 作带来更大的困难,使清洁工 阿姨的工作更加繁重。

我们每个人都应当爱护 校园环境,成为文明的小学 生。我呼吁:请楼上的同学们 停止高空抛物的行为,请有撕 纸习惯的同学学会控制自己 的情绪。让我们相互监督,共 同努力,将我们的校园变得更 加美好!

辅导老师 李志鸣

体验种树的快乐

市子路小学一(6)班 范小鱼

今天, 我与爸爸妈妈、姥 爷姥姥一同在院子里栽种了 一些植物,包括柿子树、蓝莓 树、红玫瑰和蓝玫瑰。

我、爸爸和姥爷共同栽种 了柿子树。正当我们准备填土 时,爸爸注意到柿子树底部的 包装纸还未剪开,于是我们小 心地将柿子树取出,找到剪刀 剪开了包装纸。剪开后,我们 重新将柿子树放进坑中,填上 土壤。随后,我们全家一起将 红玫瑰、蓝玫瑰和蓝莓树种 下。我们欣赏着自己的劳动成 果,内心充满了喜悦。

我以后要多种植树木,为 这个世界增添一抹亮色。

辅导老师 张瑞利



市第三小学五(8)班 师少恩

春天,携着生命与希望 的羽翼,悄悄地来了,越过 高山,飞过河流,迢迢而至。

春雨刚过,幼嫩的花草 顶着一串串晶莹剔透的水 珠,贪婪地吮吸着大自然的 甘露。高大的白桦树抽出鲜 嫩的枝条,一片片娇弱的叶 芽从枝条里钻出,似乎也要 喝个痛快。春笋也按捺不 住,从土里探出尖锐的小脑 袋,小心翼翼地打量着这个 新世界。

经过春雨的洗礼,空气 中弥漫着一种清新气息,像 是花朵初绽的芬芳,又似泥 土的清新,更像是万物复苏 的蓬勃气息。我想,这便是 独属于春天的气息吧。

小河里的冰已消融,几

十条小鱼在水中成群结队 地游来游去。它们有的相互 追逐,玩得不亦乐乎;有的 静静悬浮在水中,一动不 动;有的忙碌地游来游去, 像是在寻觅食物。在这群小 鱼中,有几只小蝌蚪,它们 摇着细长的尾巴, 憨态可 掬。更有趣的是,鱼群中有 一条红彤彤的大金鱼,像是 统领千军的将军,它游向何 处,那群小鱼便紧紧追随, 像极了一群忠诚的士兵。

"几处早莺争暖树,谁 家新燕啄春泥。"如此生机 勃勃、如诗如画的春天,谁 能不爱呢? 让我们张开双 臂,热情地迎接春天这个美 好的季节吧!

辅导老师 付鸣

市子路小学二(3)班 张嘉睿

春天来了,孩子们纷纷 脱下厚重的棉袄,迫不及待 地冲出家门,探寻春天的踪

嫩绿的小草逐渐从土 壤中探出头来,早春的野花 绽放着斑斓的色彩,柳树抽 出长长的枝条,枝条上点缀 着新长出的嫩叶,宛如少女 的发辫。小溪中的冰块已经 消融,解冻的溪水潺潺流

淌,仿佛是春天的旋律。 春天的阳光真灿烂,洒

在孩子们的身上,带来了温 暖的感觉。微风吹过,带来 了花草的芬芳。大雁从南方 飞回,它们仿佛是春天的使 者。桃树上绽放的小花,宛 如春天的蝴蝶结。

春天,这是多么美好、 快乐的季节啊!

辅导老师 李志鸣

社址:河南省濮阳市开州中路 150号 邮编:457000 电话:办公室8990700 印刷厂8937608 广告经营许可证:豫濮工商广第 001号 零售价:2.00元 濮阳日报社印刷厂印刷 厂址:濮阳日报社院内