一杯水的秘密

泉山路学校小记者 高云开

“咕咚,咕咚……”

体育课下课,我累得满头大汗,像只飞奔的小兔子,冲到饮水机旁,端起水杯大口大口地喝水。

“慢点喝!”同桌小悦连忙提醒我。

“太渴啦!慢慢喝多没意思,我这叫痛快!”我抹了抹嘴角的水珠。

忽然,杯子里传来细细小小的声音:“喂,喝水也要讲科学哦!”

我吓了一跳,低头看向水杯,水面轻轻晃来晃去。“是谁在说话?”“是我,小水滴!你天天喝我,却不太了解我。”

我好奇地盯着杯子。小水滴慢悠悠地问:“你是不是总要等到口渴了才想起来喝水?”我不好意思地点点头。“这可不是好习惯。不要等渴了再喝水,平时就要及时补水。运动出汗之后,更要记得喝水。”

我恍然大悟,喝水可不能临时抱佛脚。

小水滴又问:“你是不是总爱用饮料代替白开水?”我的脸一下子红了。可乐、奶茶甜甜的,我确实常常想喝。小水滴告诉我:“饮料可以偶尔尝一尝,但不能当水喝,白开水才最适合我们的身体。”

放学回到家,我把这件事讲给妈妈听。妈妈笑着说,水还有另一个秘密。洗手时水龙头开太大,刷牙让水一直哗哗流,都会白白浪费宝贵的水。听完,我马上把水龙头关得紧紧的。

晚上,我在水杯上贴了一张纸条:按时喝水,少喝甜饮料,珍惜每一滴水。

第二天,阳光照在水杯上,杯里的水珠闪闪发亮。我轻轻拧开杯盖,小口慢慢喝下一杯水。

原来一杯水的秘密这么神奇。健康藏在好好喝水的习惯里,节约藏在随手关紧水龙头的小细节里。小小的习惯,陪伴我慢慢长大。

指导老师:位秀丽

我的白开水好朋友

泉山路学校小记者 罗煜泽

记得一节体育课结束,跑完步的我大汗淋漓,拿起水杯就咕咚咕咚大口猛灌。没一会儿,我的肚子胀得圆滚滚的,隐隐作痛,特别难受。老师看见了,温柔地告诉我:“喝水可不能急着猛灌,要小口小口慢慢喝。”这件小事让我明白:简简单单的喝水,里面藏着大大的学问。

后来我在图书馆读到《图解水的世界》这本书,才真正懂得:水是陪伴我们的生命好朋友,是维持人体运转必不可少的物质。我们每天出汗、呼吸、排泄,身体都会流失很多水分,需要及时喝水来补充。可如果一次性喝水又快又多,身体就会吃不消,就像那次运动后猛喝水的我一样,肚子闹起了“小脾气”。

生活中,很多同学都偏爱可乐、果汁这类甜甜的饮料。它们喝起来滋味美妙,却藏着不少糖分。过多的糖分会腐蚀牙齿,形成蛀牙,还会加重身体代谢的负担,不利于我们小朋友茁壮成长。对比之下,平淡的白开水,才是最适合我们的饮品。

干净安全的饮用水来之不易。如果河水、湖泊被污水、垃圾污染,清水就会“生病”,不仅伤害水中的小鱼和水草,还会危害我们人类的身体健康。保护水环境,就是守护我们自己的健康。

从那以后,白开水成了我形影不离的好朋友。我坚持定时、小口喝水,主动少喝含糖饮料。我也呼吁小伙伴们,一起珍惜每一滴水,爱护水环境,养成科学饮水的好习惯,让我们健康饮水,快乐成长!

指导老师:位秀丽

猜猜她是谁

泉山路学校小记者 吕可欣

今天,我想和大家玩一个小游戏——猜猜她是谁?

她有着乌黑油亮的长发,总是扎成利落的马尾辫,走起路来辫子一甩一甩的。浓浓的眉毛下,一双眼睛亮晶晶的,一笑起来,眼睛就弯成了可爱的月牙。

她爱好广泛,最擅长跑步。操场上,常常能看见她奔跑的身影;运动会的赛道上,更是少不了她。她奔跑起来像一阵清风,快得几乎只留下一道影子,一次次为我们班争得荣誉。

她性格十分幽默,一个小小的笑话,就能让她笑得前仰后合。她还是个热心肠:我忘带文具时,她主动借给我;题目不会做,她耐心帮我讲解;看见地上有垃圾,她会弯腰捡起;每当我遇到困难,她总会伸出援手。

这么多特点,你是不是一下子就猜出来她是谁了?

指导老师:位秀丽

猜猜她是谁

泉山路学校小记者 张庆琳

今天,我要给大家介绍一位同学,快来猜猜她是谁吧!

她的皮肤微微黝黑,头发乌黑亮丽,常常扎着高高的马尾。她个子比我稍矮一点,右手胳膊上有一块青黑色的大胎记。一双眼睛又黑又亮,好似晶莹的黑宝石。

她性格爽朗,嗓门响亮。课堂上回答问题、朗读课文,声音洪亮有力。遇到困难,她从不低头,做事坚持自己的原则。就算我们偶尔发生争执,她也正直有主见。

她乐于助人,阳光开朗。谁忘记带画笔、美术工具,她都会主动借给同学。她坚持练习跳绳,成绩一天比一天进步;绘画作品一次比一次好看,想象力也越来越丰富。她还特别喜欢唱歌,做游戏的时候,总会不由自主地哼起小曲。

听完我的介绍,猜出她是谁了吗?

指导老师:位秀丽

猜猜他是谁

泉山路学校小记者 李若寻

今天我要介绍一个人,大家快来猜猜他是谁!

他长着一双亮晶晶的眼睛。每次我带来漫画书,他总是第一个发现。他还有一个灵敏的鼻子,别人嚼口香糖,他都能闻出是什么味道。他戴着一副浅蓝色的眼镜,看起来特别有学问。

他性格开朗活泼。下课铃一响,就会和小伙伴一起玩耍。玩老鹰抓小鸡时,他总能把欢乐带给大家。

他爱好广泛,最喜欢阅读。自习课上,我们常常共读一本书,一起讨论书中有趣的故事。他还热爱踢足球,体育课一休息,他就第一个奔向球场踢球。

他还是个热心肠,乐于助人。有一节美术课,我忘记带画笔,急得直挠头。他看到后,马上把画笔借给我。我连忙道谢,他笑着说:“不用谢,我们是好朋友!”

这就是我的好朋友。大家猜到他是谁了吗?

指导老师:位秀丽

夏日果园里的收获

泉山路学校小记者 张庆玥

暑假里的一天,妈妈带着我、姐姐和哥哥去外婆家。最让我期待的就是和外婆一起去果园摘苹果。

这天天气十分炎热,外婆准备了好多饮品,有水、牛奶,还有饮料。妈妈叮嘱我们穿上防晒衣,做好防晒。我们坐上三轮车,向着果园出发。

一走进苹果园,一棵棵苹果树枝繁叶茂,红彤彤的苹果挂满枝头。有的躲在绿叶后面,有的大大方方地露出来,像一个个可爱的小灯笼,看着就让人流口水。空气里飘着淡淡的苹果清香。

外婆教我摘苹果:发青的苹果不能摘,也不要用力硬扯。只要握住苹果,轻轻向上一扭,苹果就乖乖落到手里啦。我提着小篮子,在果树间来回穿梭。我踮起脚尖,挑选又大又红的苹果。有些苹果长在高处,我举起胳膊努力去够,树叶轻轻蹭着我的脸蛋。不一会儿,我的小篮子就装得满满当当。

我拿起一个刚摘下的苹果,擦干净果皮,咬上一大口。甜甜的汁水在嘴里散开,又脆又香,比超市买的好吃多了!太阳晒得我满头大汗,脸蛋通红,衣服上沾了树叶,可我一点儿也不觉得累。

傍晚时分,我们提着满满几筐苹果踏上归途。看着红彤彤的果实,我的心里美滋滋的。摘苹果这件事,让我真切体会到劳动带来的快乐。

指导老师:位秀丽

快乐的旅行

泉山路学校小记者 黄芃皓

暑假的生活丰富多彩,发生了许多有趣的事儿。最让我难以忘记的,就是绿金湖之旅。爸爸开着车,带着我、妈妈、小姨和妹妹,一起去往绿金湖的草原游乐场。一路上,我满心期待。车的后备箱装满了零食、帐篷,还有我最喜欢的风筝,我真想快点到达目的地。

不一会儿,我们就到了。爸爸忙着支起帐篷,妈妈拿出风筝,我和妹妹开心地吃着零食。湖边吹来凉凉的风,蓝蓝的天空飘着几朵白云,像蓬松的棉花糖,整个景色就像一幅美丽的画。吃饱喝足后,我和妹妹一起放风筝。我们在绿油油的草地上奔跑,风呼呼地从耳边吹过,风筝越飞越高。我眯起眼睛抬头望去,风筝小小的,像一只蜻蜓在空中飞舞。

傍晚,太阳快要下山了。小姨拍下了许多好看的照片,爸爸妈妈收拾好帐篷,我们恋恋不舍地踏上回家的路。这真是一场美好的旅行,每次回想起来,我的心里都甜甜的!

指导老师:位秀丽

难忘的海边之旅

泉山路学校小记者 张静雅

暑假里,爸爸带我们去海边游玩。我激动极了,迫不及待想快点见到大海。

远远传来“哗哗哗”的声响,那是海浪拍打岸边的声音。往前走,一望无际的大海出现在眼前。海浪轻轻拍打着游人。大家在海边尽情玩耍:有的人在海里游泳,有的人卷起裤脚踏浪,有的人在沙滩上画画写字,还有的人体验各种有趣的游乐项目。

我也把脚伸进海水里,凉丝丝的,舒服极了。我卷起裤腿,在海水中奔跑。海水一会儿漫到我的大腿,一会儿又悄悄退回去。金黄的细沙从脚趾缝间滑走,痒痒的,特别好玩。

海风阵阵,浪花朵朵。这次海边游玩带给我好多快乐,真是一场难忘的暑假之旅!

指导老师:位秀丽

云台山之旅

泉山路学校小记者 刘文昊

这个假期,我和爸爸妈妈一起去新乡旅行,最让我难忘的就是云台山。我们去了景区里的动物园,看见了可爱的土拨鼠和梅花鹿。可惜天气太热,红子鸟没有出来和我们见面。云台山的范围太大了,有许许多多清澈的小溪,一天根本玩不完。晚上,我们住进了带泳池的酒店。我和哥哥开心地去游泳,池水暖暖的,一点也不凉。游完泳,我们就和爸爸妈妈一起去吃晚饭。

第二天,我们去看云台山大瀑布。瀑布又高又大,水流从高处倾泻而下,十分壮观。看到这样的景色,我不由得想起李白的诗句:“飞流直下三千尺,疑是银河落九天。”

第三天,我们前往宝泉。路上要坐很久的大巴车。到了目的地,我和哥哥先在游乐场尽情玩耍。之后我们来到“甲天下”景点,这里的山峰高耸入云,我们坐了很久的缆车才登上山顶。山上空气凉爽,风景美不胜收。

这次云台山之旅,让我近距离感受到大自然的美丽,也放松了心情。真是一次快乐的旅行!我盼望着下次还能再来游玩。

指导老师:位秀丽