

锻炼不止 生命不息

市第一实验小学小记者 张梓皓

为了多锻炼,增强体质,暑假里我每天5:20就会起床,来到西园中学和的小伙伴们一起晨练。下面我就来给你讲讲晨练的那些事吧!

来到操场,小伙伴们都已经来了,我们甩甩腿,热热身,便开始了考验耐力的长跑。大家一个个摩拳擦掌,蓄势待发。发令枪响起,站在不同跑道的队员迅速抢道,每个人都想成为领先者。而我则采用匀速战术,刚开始并不跑快,当他们体力耗尽了再加速反超,最后100米时尽全力冲刺。凭借着这样的最佳战术,我终于在跑完三圈之后,只是轻微喘息,而有人却累得上气不接下气。

长跑的疲惫并没有影响到我们锻炼的兴致,在短暂的休息之后,我们又进入到短跑模式。虽然短跑并不是我的强项,但我却摸索出了一套方法:用脚前掌着地,能让人跑得又轻又快。这使我的短跑一直处于中等偏上水平。

累人的跳绳运动又开始了,在跳完3组三十秒,6组一分钟的绳后,大家都累得气喘如牛,大口大口地喝着水,好像害怕自己身体里缺水一样。不知是谁喊了一声“砸沙包了!”,大家本来疲惫的身体又变得生动起来。在简单的石头剪刀布分组后,我和伍泽宇砸,龙儿躲闪。龙儿不愧是“身轻如燕的胖子”,东蹿西跳,我们砸了将近一分钟都没能把他砸下来。最后我用速度解决问题,砰!淘汰。我们又玩了几局,不亦乐乎。最终,我们恋恋不舍地回家了。

我爱锻炼,锻炼使我健康;我爱锻炼,锻炼使我快乐;我爱锻炼,锻炼使我幸福!

指导老师:欧明玉

猫之歌

市第一实验小学小记者 朱俊澎

我是星星,夜幕中的两颗星星,两颗黄莹的星。我是风,一道有颜色的风,穿行在大街小巷,出现在房脊屋檐。奔跑,漫步,行走在天空之上。

我也会停留,钻进影子里,趴着,融化成一摊影子,闪着两点光,打量着人来人往,车水马龙。

我是旅行家。从一个房檐到另一个房檐,从一面墙到另一面墙,不用故意记住昨天走过的路,过好今天,迎接天明。这本就是一场没有起点终点,没有起因与后果的旅行。

我是美食家。今天品尝的,永远与昨天不一样。明天又会品尝什么呢?是从缸里偷捞的金鱼,还是从树上捕的鸟雀,抑或是……

我是语言学家。“喵”的叫声可长可短,可粗可细。我不太擅长保守秘密,因为我心里一想到什么,嘴里就会不由自主地冒出来,尾巴、姿态也都会把我的心情暴露。

我是侠客。我有四把“利刃”,可却不曾伤过谁。但要是遇上蛮不讲理、穷凶极恶的,也要亮出“利刃”来斗一斗。

我也有同行的朋友。我常会去见见他们。没有什么时间,没有什么地点,也不用在月下苦等。遇得上就算巧合,遇不上,自己当独行侠。

听说,有人说我们在流浪。不,我们有家,月光所及之处,不都是家吗?

指导老师:吴墨翠

黄山日落

市第一实验小学小记者 盛子龙

的皮球,瘫坐在地上。突然,一缕刺眼的光芒照在我的身上,啊!太阳要落山了!

那轮金色的球体微微有些发红,天空中隐隐约约“抹”上了一丝橙色。渐渐的,那一缕橙红慢慢扩散开来,瞬间弥漫在整个天际。而太阳也越变越大,变成了白色,如同一个白玉做成的盘子,努力地顺着“阶梯”向下走去,周围那大块大块的白云朵也在夕阳的映照下显出一片殷红。那一片火烧云层层叠叠,色彩分明,像被火焰点燃的棉,像天空中的岛屿,像大海上翻滚跳跃的浪花,由东向西,颜色渐渐变淡。夕阳又像一个害羞的小姑娘,悄悄地藏在云层后面,投下细碎的金光!

太阳渐渐西沉,最终停留在了松树的树枝上,仍依依不舍地望着人们。月亮等急

了,似乎是怕上班迟到,推了太阳一把,把太阳推到了群山之中,只露出半个圆圆的小脑袋。晚霞发出最后一丝光,逗留在半空中。她照亮了竹林,将竹林照得格外优雅。她照亮了湖面,将湖面照得五光十色,难道是梵高在天堂也不忘对画画的热爱,在即将完成一幅“旷世之作”时,一不小心打翻了调色盘?她照亮了人们的脸庞,将人们的脸庞照得金光灿灿……

这最后一缕光似乎在天空呆腻了似的,渐渐地消失在广阔无垠的夜空中……月亮开始了站岗,给天空拉上了幕布,星星对人们眨眼,在深蓝色的天空中散步……

太阳落了,我们只好一步一回头地下了山。

指导老师:欧明玉

乘车历险记

市第一实验小学小记者 杜融

“吱嘎!”随着一脚刹车,我差点飞出去,幸好系了安全带。我摸摸撞疼的脑袋,心想:新手上路真可怕!

我的哥哥领到驾照后,没开过几次车,因为他只有假期才有机会开。今天机会来了,我们一家要去周边玩玩,于是爸爸要求哥哥来当司机,哥哥硬着头皮答应了。

只见哥哥紧紧握住方向盘,直直地盯着前方,偶尔迅速地转转头,看看后视镜。这个样子的哥哥,简直比上考场的我还紧张。9、8、7……眼看着绿灯就快要变成红灯了,爸爸急急催促:“开快点,不然过不去了!”他“哦”了一声,却慢慢吞吞地踩下了刹车,不忘来一句:“新手上路,安全第一。”

接着下一个路口,就要左转了,而哥哥还在直行道里奔驰。这次正接电话的爸爸还没发言,妈妈看了一眼导航,大喊道:“不是快要左转了吗?怎么还在直行道里不变道呢?”哥哥这才反应过来,此时周围的一切都是哥哥的假想敌,好在前前后后都没车,顺利地进入了左转道,继续前行。

我的心哪,此时也是十五个吊桶打水——七上八下。我没心情欣赏窗外的景色,直到看到了目的地,我的心才从半空中落了地。

谁知,景区门口更是拥挤,有推着婴儿车的阿姨,有骑自行车的小弟弟,还有在路中间慢慢悠悠走着的中年人。这个新手司机更是小心翼翼地穿梭的人群中龟速前行。

终于,哥哥安全地把车停在了车位上,他还有点得意地问我:“妹妹,我刚才的表现怎么样啊?”我心有余悸地说:“真是太‘好’了,我都替你捏了一把汗,可以写一部《乘车历险记》了!”

指导老师:欧明玉



《大美淮北》·素描 阮煜峰(13岁)

月光下的公园

市第一实验小学小记者 李林珏

农历八月十五的夜晚,月亮升起来了,从山的那边缓缓升起来了。

月光是那样明亮、柔和,照亮了高高的相山,照亮了高楼大厦,照亮了城市间宽广的马路。

这时候,我们走出家门,在洒满月光的大道上散步,不知不觉就走到了公园。

抬头看去,高高的天空,挂着一轮明月,散发

月光下的夜晚

市第一实验小学小记者 张轩瑜

中秋的夜晚,一轮圆月挂在漆黑的夜空中,就像一颗明亮的珍珠,散发着皎洁的光;又像一面明镜,映出天地万物的影;还像一块晶莹剔透的冰,带来阵阵清凉。

晚饭后,我和姥爷骑着自行车,在洒满月光的小路上骑着,骑着……

路边耸立着一棵棵高大的梧桐树,月光隔着树照下来,洒下斑驳的树影。湖边弯弯的杨柳倒映在水中朦胧的倩影,微风吹来,尽情摇曳,展示着她的丰姿。月光洒遍波光

出幽幽的银光。那银光中仿佛有各种图案:是嫦娥,是玉兔,还是伐木的吴刚?哦,我觉得自己双脚离地,飞呀飞呀,去拥抱明月,去亲吻星星。

我们漫步公园,一排排高大的树木投下黑黑的影子,像一个个士兵等着我们检阅。秋虫唱着,飞蛾拍打着翅膀,鸟儿从月光下一掠而过……这时飘来花草的清香,是雏菊,还是月桂,还是秋海棠?啊,都有!在月光的映衬下,草丛镀上了一层银毯,漂亮极了。月光就像一位慈祥的老奶奶一样给我讲故事,讲述一个关于月亮的古老的传说。

啊!我爱中秋,也爱这月光下的公园。

粼粼的湖面,闪闪烁烁,泛起万点荧光。湖中也有一个月亮,是那样晶莹澄澈,与天上那个月亮相映成趣。微风送来桂花的缕缕清香,仿佛是月亮上的桂树散发出来的香味。极目远处,隐隐约约有一带远山,像是被月光笼上了一层轻纱。

我和姥爷在这月光下的夜晚骑着,骑着……有时,姥爷骑在我前面,为我指引方向;有时,姥爷骑在我后面,提醒我注意安全;还有时,姥爷和我并排骑,向我讲述着妈妈小时候的故事,姥爷小时候的故事和我小时候的故事。

温润的月光洒在姥爷的脸上,我看见姥爷鬓角的白发闪着银光……

指导老师:马翔