

我学会了蛙泳

□朱棣文小学 三(7) 史若琳

炎热的暑假到了,有的同学想去水上乐园冲浪,有的同学想去海边捡贝壳,而我想去游泳馆学蛙泳,掌握一项基本技能。爸爸妈妈非常赞同我的想法,于是给我报名参加了一期游泳培训班。

第一天,我怀着无比喜悦的心情,背着装满游泳装备的小背包,在爸爸妈妈的陪伴下来到世纪苑游泳馆报名。没想到,我的同班同学符雅珍也和我同一期学习游泳。而负责教学的教练则是游泳馆里小有名气的姜教练。

“学习游泳,先从最基本的泳姿——蛙泳开始,而学习蛙泳要先掌握最基础的动作要领——水中憋气和漂浮。”姜

教练站在泳池中一边说,一边拿起身旁的浮板让我练习动作。我接过浮板,双手伸直抓在浮板尾部的两端,双脚离开池底,深吸一口气将头埋在水里憋气,几秒后抬头吐气并吸气,一直保持这个动作,扶着浮板慢悠悠地漂了几个来回。过了一会儿,姜教练把我叫住,说道:“史若琳,憋气和漂浮的动作,你已经练得很熟练了,明天我们学习蹬腿动作。”

第二天,姜教练给我讲解了蹬腿动作要领:“收、翻、蹬、夹,是蛙泳蹬腿的基本动作,在练习的时候要特别注意,万一做得不到位就游不快、游不远。”我按照姜教练教的蹬腿动作要领,在水里

认真练习起来。起初由于蹬腿动作做得不够标准,我接连呛了几口水,感觉快透不过气来,但是我并没有放弃,仍然坚持反复练习蹬腿动作,直到动作熟练不再呛水。“划手抬头腿不动,收手收腿又翻脚,伸手低头再蹬腿,手脚并拢漂一会儿。”姜教练提醒我学蛙泳还要注意手脚配合好。

第三天,姜教练开始给我讲解蛙泳换气的动作要领:“划水抬头吸气,伸手低头吐气。”我站在水池一侧,认真反复练习换气动作。掌握换气要领后,我就试着将我三天来所掌握的蛙泳动作连贯在一起进行练习。经过我的不懈努力,到第五天的时候,我的蛙泳动作练

习得越来越熟练顺畅,姜教练就带着我到深水区进行蛙泳试游。虽然我的蛙泳动作比不上姜教练那般娴熟自得,但是我也能像一只小青蛙那样在水里自由自在地游来游去了。

为了巩固我的蛙泳动作,培训班结束后,爸爸特意为我办了一张月卡,让我每天下午和同学王新月一起跟着她的爷爷在深水区游泳。经过王新月爷爷的耐心指导,我的蛙泳动作更加标准、更加娴熟,我在水里游得更轻松、更畅快了。

学习蛙泳,虽然很艰辛,但在学会的同时,也让我明白了这个道理:坚持就是胜利!无论学什么,都要有持之以恒的信心和顽强拼搏的毅力。

茶

□朱棣文小学 四(7)班 毛心罗



厌倦了城市的“快生活”,被事务缠得脱不了身,你不妨来茶馆品茶,感受一下生活的韵味。

茶馆是个幽静而充满雅韵的地方。它的大门总是半掩着,既代表欢迎客人的到来,又能阻挡外界嘈杂而令人心烦的噪音。走进茶馆,一股股清香扑面而来,与香气同在的,还有那优美中带着一丝哀哀的古琴声,令人心旷神怡。

入座,泡茶。选一种你喜欢的茶,再往盖碗里倒上热水,看见茶叶在盖碗里“翻腾怒吼”,你感到心情无比舒畅,茶叶为了你,献出了自己。一瞬间,你的心中只剩下这浓厚的清香之气,装不下任何烦恼了。世人都说,酒能消愁,可茶又如何不能?其实,茶不但能消除你的烦恼,还多了一份宁静的情调。

品茶。品茶一般分为三种情况:第一种——独赏。一个人独自沉浸在茶的香气中回忆往事,过去的一幕幕景象,心中的杂念却消失在这一杯一杯越来越淡的茶中。第二种——与友同赏。与自己的挚友一起品尝,讨论着最近家中或工作上的事,你的快乐便会加倍,不仅如此,随着茶壶里的水慢慢变少,再是第二壶、第三壶……茶水渐渐地变淡了,可大家的友情却慢慢地变得浓厚了,更尽兴了。第三种——多人聚会。儿时的某个班级的学生都已长大成人,步入了社会,还是以前的班干部组织,大家聊聊天、品品茶,甚至玩会儿桌游也行。整个氛围轻松愉快,茶成了锦上的花,可却在缓缓变淡。

茶呀茶,你为别人抹去烦恼、抹去忧愁,使别人快乐倍增。可你却在默默变淡,正是你的付出让大家得到了快乐。人生如茶,只有付出,才有收获。

欢乐的“动物园”

□高新区第四小学 三(2)班 郑宇



我家是个欢乐的“动物园”,里面住着黄羊爸爸、兔子妈妈,还有小猪我。

爸爸是一只“黄羊”,篮球场上的他跑得快、跳得高,身手敏捷,你看他闪电般绕过一名防守队员,双手把球高高举起,向上一跃,把球准确无误地投进了篮筐。生活中的他也是一只“黄羊”,适应能力极强,不管到哪里出差,环境多恶劣,他都安之若素。

妈妈是一只“兔子”,她看上去很温和,但实际上是一只观察能力强且严厉的“兔子”。我稍微做一点点坏事,就会被她发现。比如这次期末考试之前,她让我先写好作业再看课外书。我趁她在烧饭的时候,偷偷地看了一会儿课外书,不过还是被妈妈发现了,她站在房间门口厉声地批评道:“怎么又看课外书了?你作业都写完了吗?你真的是太不让人省心了!”哎,我真想知道,她是怎么发现的。

我就是一头爱吃爱睡的小懒猪,每天放学回到家看到什么都好吃,感觉自己能吃下一头牛。晚饭要吃上满满两大碗,还意犹未尽呢。每个上学的早上,我都是被妈妈从睡梦中拉起来的,我特别想再睡一会儿,妈妈一直说我是个小懒猪。

这就是我家,一个欢乐的“动物园”,随时欢迎你来参观。

假如我去海边过暑假

□经贸小学 三(3)班 吴姝蒙

我最想去海边过暑假,因为我想享受炎炎夏日中的一丝清凉。

假如我到了海边,我会看到一碧如洗的天空,像棉花糖一样雪白的云朵。当然,我还会看到碧蓝的大海和高大笔直的椰子树。如果可以,我会爬到椰子树上,摘下一个又圆又大的椰子,在椰子上开一个洞,然后吮吸它的汁水。

假如我到了海边,我会穿上泳衣跳入海中,与鱼儿共舞、与虾儿嬉戏,与它们开派对一定非常新奇,海边的生活可太有趣了。假如我到了海边,我会在早晨的时候,来到沙滩上捡拾那些被海水冲上岸的贝壳和海螺,把它们珍藏起来。

假如我到了海边,我会坐着海上摩托,在大海中享受着它带来的刺激。“哗哗哗”,海浪向我扑来,把我的衣服都弄湿了,不过我还是特别开心。

我真希望能到海边过暑假!

晒晒我的朋友圈

□经贸小学 五(6)班 章梦泽



放暑假了,暑假给我带来欢乐之余,我心中有一丝念想,一张张面孔浮现在我的眼前。朋友们,正因为有你们的陪伴,我的小学生涯才如此快乐。

“老头子”

我们班有个“老头子”,他就是我们的老班长。“老头子”长得又黑又瘦,小小年纪脸上就带着严肃的神情,让人觉得他古板极了。“老头子”不仅长得古板严肃,行为习惯也似一个老头儿。每当下课,我们总是在教室外蹦蹦跳跳,而他,不是在座位上闭目养神,就是坐在座位上慢条斯理地和同学讲大道理,要让他走出教室和我们一起玩,很难做到。

“橙子”

此人姓橙,总喜欢穿橙黄色的衣服,所以人称“橙子”。下课的时候,那个拿着笔盒上蹿下跳的人便是他。他刚“盗”走“老头子”的笔盒,看“老头子”不为所动,又在我的课桌上跳起舞来,真是拿他毫无办法。但是你要是认为他不学无术,那就错了,他的英语水平绝对高,单词量已达到初中水平,英语考试如有人得满分,那必定有他。

“时尚女孩”

这个女孩长得又高又瘦,鼻梁高挺,明眸皓齿。她穿着时尚,是谁呢?她是我们班的小朱。从小朱的言语中,总是能蹦出一些新名词:洛丽塔、JK、汉服、三坑文化……本季流行服饰、流行发饰她基本都有,新出的电影、国内外的动漫她更是了如指掌,她引领了我们班女生的潮流,总会给我们的朋友圈带来新风潮。她就是妈妈说的Z世代的代表人物。

我很幸福,也很满足,朋友圈里有严肃但不失幽默的“老头子”,有顽皮不失智慧的“橙子”,还有能为我们带来新事物的小朱,我希望我们永远是朋友,也愿朋友圈永远有欢笑。

春天真美啊

□经贸小学 二(9)班 徐梓萱

春天来了!

春天来了,小朋友们脱掉了厚厚的棉袄,换上了新的春衣,可快乐了。他们在田野中嬉戏,真像一群群快乐的小鸟。

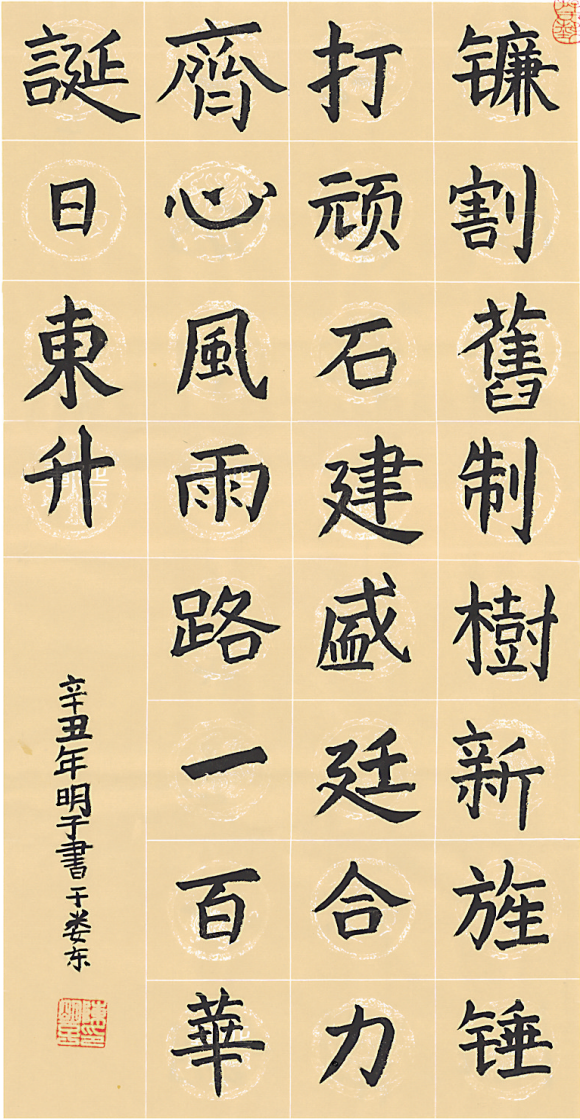
春天来了,小花从树上探出头来,那是春天的眼睛吗?真美啊!

春天来了,小草一根根地长出来了,绿油油的,那是春天的眉毛吗?

春天来了,小树苗长高了,空气更新鲜了。你看那树叶真绿啊,仿佛绿得要滴下来了一样。

春天来了,蝴蝶在花丛中飞来飞去,就像一个个小女孩在翩翩起舞。

春天处处都是勃勃生机。



坚持最珍贵

□朱棣文小学 四(4)班 顾周然

练中,我体会到了不一样的乐趣。

每天的训练强度是非常高的。我们要先练习传球打门,再进行比赛抢断球,这样的练习每天至少要经历二十次,然后才能开始打比赛。每一次训练时,大家都对最后的比赛非常期待。所以我们都咬紧牙关坚持着之前的训练,从不懈怠。

就在昨天,我在练习传球的时候,不小心把脚扭伤了。我只能沮丧地坐在一边看其他队员打比赛。场上比分变成8比9,眼看我们队就要输了,我急忙冲到教练面前:“教练,我脚不痛了,

我可以上场吗?”教练点了点头,示意我上场。我就像离弦的箭一样冲到了九米线前,队友把球传给了我,我三步打门,进球了!比分变成9比9了,队员们都欢呼起来。此时,我的脚踝越来越痛,我皱了下眉头,继续在赛场上跑了起来。就在这时,我眼睁睁地看着队员传球失误,而对方将要运球打门,我顾不上疼痛,飞快地冲了过去,从对方手里抢下球。就在我要打门时,对方的一个女生赶上了我,想从我手里夺下球。而此时的我,脚踝痛得根本跑不快。我开始灵活躲避,对方没抢到球,却把我

绊倒在地。我重重地摔在了地上,感到手臂剧烈的疼痛。就在那千钧一发之际,我使出最后一点力气,将球扔进了球门。我们胜利了!队员们簇拥过来,把我扶了起来,不停地为我鼓着掌:“好样的,幸亏你坚持住了!你就是我们队的英雄。”手臂和脚踝的疼痛,早已被我抛到九霄云外。

“坚持”是多么动听的字眼,是多么崇高的字眼,是多么珍贵的品质啊!我是那么喜欢你,敬仰你。我们无法改变客观环境,但我们可以选择生活态度。所以,我选择了你——坚持。