自律

实验小学601班小记者　余可立

我一直不太明白自律是什么意思？今天看了周老师转发的两张网课照，我好像有点明白了自律所蕴含的意义。

一束昏黄的灯光、一张破烂的桌子、一隅寒冷的角落、两个风中瑟缩的身影，这是14岁女孩郭翠珠学习网课的情景。由于家里没网就只能到村支书家门口蹭网上网课，这不就是现代版的“凿壁偷光”吗？女孩为了完成当天的学习任务，为了跟上老师的上课步伐，不顾寒冷、不畏环境的恶劣，也要做到“今日事今日毕”。我想，这就是自律。

为了得到网络信号，15岁女孩杨秀花每天爬1小时的山路，窝在崖壁边上课，而且在那里一待就是10个小时。这是多么惊人的毅力！想要得到更多，就必须要有顽强的意志力，抵御周围的各种诱惑，最终实现自己的目标，我想，这就是自律。

看着这两个女孩的学习环境，我觉得我是幸福的！有舒适的上课环境、有信号极强的网络设备，我还有什么资格不好好学习呢？回顾这几周的网课学习，每天我准时等候老师们精彩的直播，听课时及时做笔记，来不及时会积极查看回放，课后也能及时完成老师布置的各项作业。自我感觉，虽然是上网课，但和平时在校上课的态度没有太大的差别。但对照网课照中女孩们的表现，我觉得我与她们的学习态度还是差了十万八千里。反思一下自己，对待老师布置的作业还算比较认真，但对额外的作业总是很不情愿，这就是惰性。有时空闲了会想着看会儿电视、玩会儿小游戏，这就是“免疫力”低下，受不了外界的诱惑。现在想想，这些表现是多么不应该，大好的时光不该让它在看电视、玩游戏中溜走。从现在开始，我要对照学习计划表，认真完成表中的每一项任务，做到当天事当天毕，不拖拉，让自己变得自律。

自律就是在该做的时候，不管你喜不喜欢，都是要完成的自制力。我要学会自律，不让偷过的懒成为今后人生的遗憾。

不一样的春节

锦屏中心小学301班小记者　江莹

以前，一说起“春节”，我们所有孩子的脸上都会挂满笑容。你瞧，我的脑袋里就蹦出好多开心的成语——走亲访友、张灯结彩、人山人海、车水马龙、喜气洋洋……

可是，今年的春节呢？完全变了样！妈妈告诉我，很多公共场所关门了，就连公交车也停运了。我们都躲在家里不敢出门，出门就戴上严严实实的口罩。这是为什么呢？因为一种严重的病毒叫新型冠状病毒，它把2020年的中国春节搅得天翻地覆。人们心惊胆战、惊慌失措，街上也变得冷冷清清、空空荡荡了。

可怕的病毒来势汹汹，它像魔鬼一样不知不觉地来到我们身边，感染了很多人。被困在家里的我，每天早上醒来的第一件事当然就是看新闻，看看又增加了多少确诊病人。每次，当我听到数字在飙升，真是又着急又害怕。但是，当我看到新闻里报道的英雄们的事迹后，我又激动不已。

新闻里，我认识了大名鼎鼎的钟南山爷爷和李兰娟奶奶。他们都这么大年纪了，还在为人们努力研究怎么防控疫情。张定宇院长也让我很感动，他不顾自己病重，一瘸一拐地坚守在抗击疫情的一线。还有李文亮叔叔，他是一名医生，在医治病人时被感染了，献出了他宝贵的生命。新闻里还有很多很多叫不出名字的普通人，他们为抗击疫情，在一线拼搏、献爱心。他们就是我心中的英雄，也是我的偶像。

抗击疫情，人人有责。我知道，只要我们守规矩、听指挥，乖乖待在家里，做到不出门、勤消毒、防感染，也可以为战“疫”出一份力。

我相信，我们是不会被病毒打败的。中国加油！武汉加油！奉化加油！

读《三国演义》有感

居敬小学503班小记者　陈思迪

“话说天下大势，分久必合，合久必分……”《三国演义》的很多画面，时时回荡在我的脑海中：刘备、关羽、张飞桃园三结义的友谊，刘备三顾茅庐的诚恳，三英战吕布的英雄气概，诸葛亮草船借箭的智慧，以及诸葛亮舌战群儒的风采。

这个故事发生的背景是当时的朝廷日渐衰败，朝局动荡，引发了黄巾起义、董卓作乱，后来刘备建立蜀国、曹操建立魏国、孙权建立吴国，于是，三个国家的斗争开始了……

这本书中，我最喜欢的人物便是诸葛亮，他神机妙算、足智多谋，上知天文、下晓地理，遇到困难沉着冷静，尤其是草船借箭这个故事更令我印象深刻。这个故事讲的是诸葛亮的才能使吴国都督周瑜非常妒忌，于是故意刁难诸葛亮，让他在10天之内造出10万支箭，众人都觉得是天方夜谭。诸葛亮不但不推辞，还说只要3天，并立下了军令状。周瑜听了又惊又喜，惊的是，诸葛亮不仅答应，还减少了时限，并立下军令状；喜的是，如果诸葛亮没有完成任务，就要被杀头了。聪明的诸葛亮从鲁肃那儿借了20条船，每条船备有30名士兵以及稻草人、青布幔子等，只用了这些道具，就轻而易举地从曹操那儿成功取得10万多支箭。最后，心怀妒忌的周瑜不得不对诸葛亮感到万分敬佩！

沉着冷静的诸葛亮，让我想起如今与病毒搏斗的中国人民。面对新冠病毒，中国人民没有妥协，而是像诸葛亮一样沉着冷静，用自己的智慧和强大的毅力来击败这个可恶的病毒怪兽。看，医生们正勇敢地和病毒怪兽战斗呢！他们舍弃家人，冒着生命危险奋不顾身地去一线战斗。这种精神值得我们敬佩和学习，他们都不怕，我们还怕什么呢？站起来，并大喊一声：“加油中国！加油武汉！加油医生们！我们和你同在！”这场战争我们必须打赢，把这些病毒怪兽赶到九霄云外，还我们一个美丽的地球。

指导老师　王莹

天使在人间

实验小学601班小记者　方嘉宁

新冠病毒的拜访让这个本该热闹的中国年变得消沉。疫情之下，彰显人心。当华夏儿女惶恐度日、惴惴不安时，我们的白衣天使，是你们挺身而出，像顶风而上的逆行者、像冲锋陷阵的战士、像博爱仁厚的英雄，只为保护足下这片神圣的净土。

一份份请战书，显出了你们的无私；一个个红手印，显出了你们的义无反顾。你们是天使，也是最美的风景。

人生在世，有三不能笑：不笑天灾、不笑人祸、不笑疾病。立地为人，有三不能黑：育人之师、救人之医、护国之君。千秋史册，有三不能饶：误国之臣、祸军之将、害民之贼。读圣贤书，有三不能避：为民请命、为国赴难、临危受命。

就在不久前，84岁的钟南山爷爷落泪了。“男儿有泪不轻弹，只是未到伤心处”呀！封一座城，护一国人。白衣天使们，你们身着雪一般的衣裳，有着雪一般温柔的内心，比云朵更圣洁、比火焰更炽热，在寒风中飞翔、在黑夜里燃烧！

2020年2月7日，一则噩耗在朋友圈刷屏：李文亮医生因感染新冠肺炎医治无效，永远地离开了我们。无数人悲痛满怀、彻夜难眠。在疫情面前，我们并不退缩。因为总有许多披上战袍的天使，用生命为我们负重前行，守护我们的家园。

钟南山爷爷说过：“哪有什么白衣天使，只不过是一群孩子换了一身衣服，学着前辈的样子治病救人罢了。”你们舍弃小家，就是为了大国安然。待到春回大地时，我们再赴江城，赏尽十里樱花。

有人说，这是一个没有英雄只有偶像的年代；也有人说，这是一个个平凡人用不平凡之举，塑造全体英雄的年代。在抗疫一线的白衣天使们，待到樱花烂漫时，我们再相聚！

新型冠状病毒

尚田中心小学505班小记者　张陈燕

2020年，将是被历史永远记住的一年。2020年1月，一种叫新型冠状病毒的流行病毒从武汉蔓延开来，我们采取了一级响应措施。现在，3月了，新冠病毒还是没能完全解决，学生在家上网课，很多企业虽然已经复工，但员工上班都要戴口罩、量体温。有了这些有效的措施，中国的疫情已经愈发好转。但是，新冠病毒在国外的土地上爆发，很多国家被新冠病毒感染的人数已经上千，有些甚至已经破万。比如，日本的疫情越来越严重了。中国第一时间派出救援队赶往日本。记得在中国汶川大地震时，日本是最快赶到中国进行救援的。“投我以木桃，报之以琼瑶”，这大概就是说中国和日本吧！

孟子曾对邻人的相处之道有过这样的描述：“出入相友，守望相助，疾病相扶持。”新华社对于这句话的评述是这样的：“邻人罹灾，感同身受；救灾恤邻，义不容辞。”没错，在如此严峻的疫情下，中日两国有责任携手共战新冠病毒，但不仅仅只是中日两国，如今，全地球村的人共同携手、抗击疫情。

最后，愿世界早日打赢这场没有硝烟的战争，争取早日听到全球抗疫胜利的消息。雾尽风暖、樱花烂漫时，你我脱下那白色的战袍，在樱花树下相遇！

一场没有硝烟的战争

锦屏中心小学301班小记者　王奕雯

元宵节，本该张灯结彩、烟花四起、热热闹闹。但因为春节前一场突如其来的新冠肺炎疫情，破坏了中国的春节，搅乱了我们的生活。

每天，我都会看新闻，新增的确诊数据，让人感到无比心痛。

84岁高龄的钟南山院士，带领着他的团队没日没夜奋战在一线。为了节省防护服，他们连续十几个小时不吃不喝。看到汗流浃背、倒地就睡的白衣天使，我十分揪心。正月初一，首批医疗队明知武汉是最危险的地方，也是最容易感染的地方，但他们还是逆流而上，我向你们致敬。无奈我只是个孩子，不能像白衣天使一样奋战在一线，但我会在心里为他们祈祷，祈愿他们平安无事，我会管好我自己，尽量不出门，出门戴口罩，还要勤洗手、勤锻炼，提高免疫力，不让病毒找上我。

让我们一起加油!武汉加油!这场没有硝烟的战争，我们终将胜利！

拼的是自律

实验小学601班小记者　李佳睿

“你偷过的每一个懒，都会在日后成为最深的遗憾。”这是《洞见》中的一句话，让我深受启发。

我不止一次羡慕过其他同学，羡慕他们的好成绩，羡慕他们的家庭条件，总是认为，别人的机会比我多，我没有他们的好运气。真的是这样吗？一句话解除了我的疑惑，“不要花自己的时间，去羡慕别人的人生。”因为，没有一份好运是轻而易举得到的。幸运的前提，是你的努力、你的自律。与其浪费时间，拿自己和他人对比，不如让别人的优秀，作为自我前进的动力，让自己更加优秀。

相信很多人和我一开始一样，认为疫情期间待在家里，就可以放任自己掉以轻心地学习。当我看到别人的进步时，再瞧瞧自己，已经差了一截。同样是在家上网课，同样做着老师布置的作业，为什么有这样的差距呢？我开始自我反省，发现我差的是自律。在别人自觉地学习时，你在玩耍，自然会比别人落后一大截。

《洞见》里的一段视频，更让我自愧不如。同样是受疫情影响，只能上网课的15岁女孩杨秀花，每天要爬1小时陡峭的山路，来到离家4公里外的悬崖，因为附近只有这里有信号。相比起来，我就十分幸运，我可以舒舒服服地在家里上网课，可以在明亮的灯光下写作业。这也同样告诉我们：你想要多优秀，就在于你有多自律。

其实优秀的人并不可怕，可怕的是他们比你更努力、更自律!

在学习的路上，种种娱乐放纵的诱惑，往往拖住了我们前进的脚步，在这种情况下，我们能做的，只有比别人更自律。要时刻牢记，书是给自己读的，不是给老师或父母读的！

你生而有翼，为何竟愿一生匍匐前进、形如虫蚁？

劳动创造美好生活

居敬小学503班小记者　杨轶博

“幸福的生活从哪里来，要靠劳动来创造。”每当妈妈做菜、拖地的时候，就会不由自主地哼唱这首歌。对于歌词中的意思，我是一知半解、懵懵懂懂的，我常常在想，妈妈是因为心情好才唱歌的吧。但今天，当我读了《美好生活劳动创造》这本书时，我才深刻理解歌词中所蕴含的深意，原来我们今天的幸福生活都需要我们自己通过劳动来换取。

书中介绍了从古至今劳动的重要性，劳动创造了人类、劳动创造了人类文明、劳动创造了人类智慧，人类在不断摸索中得到了生活经验，用智慧点亮了高科技的智能生活。从远古时期到现代，中国人民更是依靠自己的勤劳、勇敢、智慧，建设了各民族和睦共处的美好家园。

每天去上学的路上，我都会看见环卫工人清扫马路，运垃圾的师傅把楼下的垃圾装上车，使我们的道路更干净；回家路上、马路边，经常能看到栽花的工人，帮我们的城市“穿上”一件件美丽的新衣，使我们的环境更美；建筑工人造起了一幢幢高楼大厦，使我们的城市更加繁华。在家里，妈妈拖地的时候，会经常“使唤”我：“杨轶博，帮我把这把椅子移一下”“杨轶博，帮我把这个柜子抬一下”……以前我很反感，但她是妈妈，我不能反驳她。现在我终于知道了，妈妈是想让我一起参与劳动，体验劳动的辛苦，我也突然明白妈妈嘴里哼的那首歌的意义了。

我想，在以后的生活中，我也要成为家里爱劳动的一分子，用自己的双手创造我们的幸福生活！

指导老师　王莹

特殊的年

锦屏中心小学301班小记者　沈彦宁

每年，我都能闻到幸福年的味道：超市里张灯结彩、公路上车水马龙、大自然里也人挤人。最让我开心的是，家里的零食会堆成山！我还会兴高采烈地等待亲人发红包、等待色彩斑斓的烟火在空中绽放。过年，真幸福呀！

可是，今年我却闻不到它的味道。爸爸告诉我，公交车停运了。妈妈告诉我，超市的好多货架被抢空了，菜场也关门了。学校也通知我们不能开学、不能出门，我就像笼中之鸟，只能趴在窗户看风景，真无聊呀！我心中就像有一块很大的石头压着，越来越重，压得人透不过气来。

看了新闻之后，我知道这都是新冠病毒这个魔鬼干的坏事。它气势汹汹地率领大军来袭击我们人类啦！原来，我们有些人在吃蝙蝠等各种野生动物，病毒就传染给人类。细菌人传人，而且一传十、十传百，最后传到了全国各地甚至全世界，太可怕啦！

坚决不吃野味！

坚决不随意出门！

“宅”家努力过出幸福年！

这个年，我每天在家里写作业、做运动、做家务。我要自豪地告诉大家：“我会做金灿灿的薯条、香喷喷的蛋糕啦！”你们听了是不是口水直流啊？

不给国家添乱，就是对国家最大的回报。请和我一样，常给家通风，尽量少出门，一起过出幸福年！

“三八”妇女节

居敬小学403班小记者　胡航硕

“三八”妇女节，是妈妈的节日。那天中午，我悄悄地将一个小纸包放到她的口袋里。下午，妈妈双手插进口袋的时候摸到了小纸包，随口问了一句：“这是什么？”“您快打开看看，这是我送给您的礼物！”

妈妈打开纸包，疑惑地念着：“胡航硕的赠送券——做家务10次、捶背20次、小跑腿20次、拎东西15次，保质期20天……”妈妈边念边笑，当念到“此券最终解释权归胡航硕所有”时，不禁哈哈大笑起来。

“不错不错，很有创意！”看得出来妈妈此时很兴奋。

“这小跑腿怎么解释？”“小跑腿就是不出门做事情，比如端茶倒水等。”我一本正经地跟妈妈说。

“我现在背有点酸，你给我捶捶吧！”妈妈说。“没问题！”捶背我可是老手了，谁叫我妈妈是老师呢，她经常弯腰改作业，腰呀背呀，能没问题吗？就这样，妈妈躺在床上，享受着我专业的服务。

妈妈说：“谢谢你,让我过了一个有意义的妇女节!”

指导老师　江叶

我也监工火神山

锦屏中心小学301班小记者　周昱菡

2020年必定是不平凡的一年。因为新冠病毒，许许多多的人被感染了，医院的床位也不够了。

这时，4000多名工人从四面八方赶来建造火神山医院。他们夜以继日、争分夺秒，务必要在10天内完工。在外国人看来，这简直是一件不可能做到的事情。

但是，在中国，我们做到了！

1月24日，火神山医院第一天开建，各种各样的大型设备抵达现场。全国人民都在网络上关注着这个大工程。别看我年纪小，也成了这千千万万“云监工”的一员。瞧，每天我都早早地备了一堆零食，守在电视机旁看直播呢！

有些可爱的网友还给工地里的大型设备取了名字，比如“白居易”“大黄”“小绿”……在镜头下的它们是那么壮观，真实的场面一定更震撼，也更艰辛。建设者们冒着各种风险，通宵达旦地工作。他们中，有装修工、有泥瓦匠、有司机，都是再普通不过的平凡人。他们不辞辛劳，有些人连续工作20多个小时，眼中布满血丝，却看不到一丝抱怨的神情。他们不计报酬，有的人甚至要把自己刚领到的工资全部捐出。正是这些平凡的力量，凝聚起创造奇迹的希望。

2月2日，火神山医院正式建成了！我兴奋不已。10天来，4000多人坚强勇敢地冲锋陷阵，亿万中国人在网络上默默“云监工”。是为了什么呢？我想，是为国家、为人民，是使命感和责任感让他们团结在一起，完成了这项速度之战。

火神山医院，让我记住了一句话：“疫情就是命令，现场就是战场，时间就是生命！”武汉加油！中国加油！

最美的逆行者

锦溪小学401班小记者　陈盛阳

“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。千门万户曈曈日，总把新桃换旧符。”以往这是每家每户过年时的情景，可今年却大有不同。本该热热闹闹的节日，却变得“冷冷清清，凄凄惨惨戚戚”。事情还得从春节前说起……

临近过年，据说武汉出现了一例又一例的不明原因肺炎病例，经过医生调查发现，这与武汉华南海鲜市场的野生动物贩卖摊位有着千丝万缕的联系。时间一天天过去，看着疫情越来越严重，确诊病例逐日增加，正当人心惶惶的时候，我们的白衣天使——最美逆行者，纷纷从全国各地赶往武汉。他们一个个犹如勇敢的战士，奋战在一线，与死神抢夺着一条条生命！真可谓“一方有难，八方支援”。他们每天穿着厚厚的防护服，夜以继日地工作着，脸上满是戴过口罩的痕迹，甚至为了医治患者，他们把柔顺乌黑的头发都剃光了。这些白衣天使，是妈妈、是爸爸、是女儿、是儿子，他们也只是生活中平凡普通的人啊，他们也会担心、害怕、犹豫、徘徊，但他们仍愿意奔赴一线，冒着被感染的危险去解救深陷于水深火热之中的湖北同胞们，这是一群多么可敬、可爱的人儿啊！

每每想到这些，我都热泪盈眶。我听钟爷爷说，这个特殊的时期，大家都要在家进行自我隔离，我和妈妈都响应钟爷爷的号召，进行居家自我保护。对于必须要工作的爸爸，我也是再三提醒：戴口罩、勤洗手、少出门、多运动，健康作息和饮食。另外，我们学校很贴心地推出了网课，老师们也在为我们不能如期而至的开学季而操心着。我感觉自己没有做任何贡献，妈妈说，在家就是做了贡献，最起码我不让病毒趁虚而入，不给我们的白衣天使们增添麻烦。

虽然疫情还未结束，但经历的这些天让我真真实实地感受到了真善美，同时也看到了自私与丑陋的一面。或许这次疫情的出现就是大自然对我们人类的警告：狂妄自大、不懂敬畏，必遭反噬。真希望疫情赶快过去，恢复正常的生活，也希望这次疫情过后，咱们能吸取教训，爱护野生动物，与自然和谐共处，共同建设美好的家园。

指导老师　俞俊朴

冒气泡的水

莼湖尔仪小学205班小记者　黄子爻

因为疫情，我“宅”在家里已经41天了。为了丰富居家生活，妈妈给我淘了一套做小实验的材料宝盒。因此，今天也变得特别有意思。

实验开始前，我戴好护目镜和手套，准备就绪。实验开始了，实验的主角是水。首先，我用烧杯盛了150毫升清水。接着，我取了一种叫海藻酸钠的条状物，加入水中。我观察了一会儿，这个东西在水中竟然没有溶解。

紧接着，我又拿了乳胶、柠檬酸分次加入水中，稍微摇晃一下，水的颜色有些变化，变得不那么清了，有些混浊。这让我提起了兴趣。我看到旁边还有两个瓶子，里面分别装了钾明矾、小苏打，都是白色粉末状的物质，不看标签，还不好认呢。

那么，这两种放进水里，会有什么变化呢？于是，我拧开瓶盖，倒了一些钾明矾，先放入水中，等了一会儿，水里没有动静。接着，我取了一些小苏打，加入水中，水疯狂地冒起了气泡，速度特别快！不一会儿，气泡已经爬到了杯子口，满了出来，吓了我一大跳。

看着气泡爬到了我手上，我很紧张。妈妈让我马上洗手。洗完手，我很奇怪，为什么水会冒出泡呢？为了弄清楚原因，我上网查了一下，原来这些是二氧化碳小气泡。

写给钟南山爷爷的一封信

居敬小学303班小记者　王艺莱

敬爱的钟南山爷爷：

您好！

最近总能在新闻上听见您的名字。新冠肺炎疫情如此凶猛可怕，您一位84岁的老人冒着生命危险奔赴武汉一线救治病人，真令人难以置信！您是“明知山有虎，偏向虎山行”。您是我心目中的大英雄，最可爱的人！您是我学习的榜样！当我看到您因为疫情一时无法控制、每天都有新增确诊病人而流泪，我也忍不住哭了！

“生命重于泰山，疫情就是命令，防控就是责任。”我们在电视里看见您忙碌的身影，我们感动至极，也非常担心您的身体能否承受如此大的压力。网上说2003年的非典您也是奋战在一线，对您了解越多，我就对您越发敬佩。这个世上，因为有了您这样不顾个人安危、义无反顾冲向前线的白衣天使，才会让世界更美好，您辛苦了！我们唯一能做的就是听您的话，乖乖待在家里，不给您和祖国添乱！

我相信您和您的的团队一定会打赢这场防控疫情阻击战！李兰娟奶奶也在和您并肩战斗！我们是中国人，我们有一颗团结的心，没有我们克服不了的困难！我为我是一名中国人而骄傲！中国加油！武汉加油！现在，您又出征国外去帮外国朋友控制疫情，希望您早日凯旋归来！

此致

敬礼！

王艺莱

指导老师　王旭兰

疫情防控从我做起

居敬小学201班小记者　沈烜屹

今年的春节很不一样，以往热热闹闹的节日一下子变得冷冷清清。因为今年全国新冠肺炎疫情爆发，哪都不能去了。听新闻说，这个病是从武汉传出来的，它的传染性非常强，导致全国各地都有人感染了。

面对这次疫情，国家启动了重大突发公共卫生事件一级响应，医务人员冒着生命危险正在跟病毒做着斗争。

虽然我还小，帮不上什么忙，但是我可以响应政府的号召，做到以下几点：取消聚会，减少外出，外出佩戴口罩；勤洗手，多通风；多锻炼，提高免疫力；不接触和食用野生动物。

我相信通过大家的努力，一定可以打赢这场战争。加油武汉！加油中国！