

## 我运动 我快乐

法国思想家伏尔泰曾说过“生命在于运动”。运动不仅能让我们增强体质,提高免疫力,锻炼意志力,还能亲近自然,提升我们对生活的信心与热爱。在课余时间,你会如何进行运动锻炼?一起来看看小记者们精彩的运动时刻。

### 奔跑

慈溪实验中学初二(3)班

郭珂歆(证号 2201738)指导老师 陈佰祥

4分07秒,我望着这个数字微微出神,每次跑800米的时候,都觉得自己跑得挺快了。但一对比满分成绩,就发现自己还差很多。我坐在旁边的椅子上,大口大口地喘着气,声声蝉鸣让我本不平静的心更加烦躁了起来。

我瘫坐在椅子上,不想去理会那些烦心的事,便从书架上抽出了《平凡的世界》,打算短暂地逃离一下真实的世界。尽管已经看过很多遍了,但我还是随着辽阔的文字潜入了那个时代。孙少安与孙少平代表了生活中的一部分人,他们在普通而又平凡的岗位上认真做事,遇到困难永不低头,永不放弃,超越自我。他们生活在社会的各个角落,平凡却又令我们肃然起敬。

我放下书,回想刚才的4分07秒,我忽然有了满身的力量。是的,我平平凡凡,并不出众,但我也有着自己的梦想,也有坚定的信念。青春难免会有一丝迷茫,只要我们坚定自己的理想,用我们的青春年华去奋斗,去提升自己,就不会留下遗憾!

窗外蝉鸣依旧,夏日仍那么炎热,但此时的我充满了力量。我从椅子上站了起来,下定决心为自己的梦想而奋斗,扬帆起航。

### 难忘的“五公里”

鄞州区华泰小学东校区103班

楼修齐(证号 2200982)指导老师 齐丽华

这是我第一次参加户外健步走比赛,全长五公里。

“嗨——”随着比赛哨声的响起,参赛选手们快速向前走着,我似乎被这样的激情感染了,也以自己最快的速度向前进发。可是,刚走过第一公里的赛点,我就有些累了。江边虽然有徐徐微风,但还是炎热无比,汗水不停地从我额头流下。爸爸指着前方灯火通明的新江桥说:“你看,这是我们的下一个目标,其实并不远。我们努力追上前面的小朋友好不好?”我牵起爸爸的手,重新出发。不一会儿,我看到走在前面的小选手纷纷去便利店买饮料和棒冰,爸爸悄悄地跟我说:“这是我们超越前面小朋友的好机会啊。”我一下子来了精神,坚定了想赢的信念。快到终点时,我看着我热情的的工作人员,还有喊着“加油”在终点等我的家人,不由自主地开始加速,飞快地冲过了终点。

没想到,我们是全场最快的亲子组,戴上奖牌的那一刻,我高兴极了,感谢爸爸的一路鼓励,我也为自己的坚持而感到骄傲。

### 我学会了骑车

宁海县星海小学503班

徐汐(证号 2200096)指导老师 鲍明芳

“叮!叮!叮!”今天爸爸妈妈要教我骑车。

我深深地吸了一口气,开始尝试蹬车。我先把右脚踏在板上,左脚慢慢离地,双手紧紧地握着方向盘。我只平衡了三秒钟,脚还来不及伸,就倒在了地上,我的手不由自主地往地上一撑,破了皮。爸爸及时抓住了车尾,没让我受太大的伤。爸爸抓好后座,教导我只顾往前看,脚用力向前蹬。在一次次摔倒中,我终于会自己骑车了。风在耳边拂过,很是凉爽。我的心情像是在软软的白云上,欢快得无法用语言来形容。当我绕完小区很多圈后,已经是晚上。我这才发现自己左手大拇指磨出了一个水泡,我竟然都没有感觉。

从此以后,我只要一骑自行车,就有一种快乐涌上心头。



### 蔬植

余姚市长安小学105班 柳茵涵(证号 2201621)

### 学游泳

慈溪市慈吉实验学校309班

戚欣柔(证号 2201929)指导老师 胡艳琳

今天是我学游泳的第一天。一大早,我怀着忐忑又激动的心情早早地来到游泳馆。没过多久,一个身体壮硕的教练向我们走来,他把我们带到了水池边。做好下水前的热身运动后,我们下了水。一股寒意向我全身袭来,过了好一会儿,我才慢慢适应。

就在这时,教练发话了:“现在我们来学习游泳的基本要领——憋气和漂浮。”接着他示范了一遍。他告诉我们,憋气前先深吸一口气,让胸腔内充满气,然后把整个头埋到水里,憋住气,他数5秒就可以起来。我的心像小兔子一样怦怦乱跳。在教练的口令下,我深呼吸,屏住呼吸,把头埋到水里。5秒是如此漫长,我胸腔感觉要爆炸了似的,难受极了。第二次,第三次……在我不间断地尝试、练习中,我终于做到了憋气5秒,甚至更长的时间。

游泳给我带来了快乐,我非常期待下节课的到来。

### 夏日清凉

北仑区岷山学校508班

林煦力(证号 220138)指导老师 张意君

“加油!稳住!加快速度!”操场上空传出一阵阵的呐喊声。原来是我们学校在举行一年一度的“夏日清凉”小型竞赛活动。

美其名曰“夏日清凉”,其实就是接力运水。哪个班运水又快又多,哪个班就是胜利者。比赛热火朝天地进行着,各班选手你追我赶,排队观站的同学们也不闲着,大声呐喊,为自己班的同学助威。“下一个就轮到我了,我可要好好跑,为班级争光。”我在心中默念。看着对面向我跑来的同学,我双手微微伸出,做好接杯起跑的准备。同学离我越来越近,突然,他脚下一滑,打了个踉跄。“小心!”同学们都惊叫起来。好在他并没有摔倒,当他跑到我的面前时,我没有迟疑,一手接过水杯,像一脱缰的野马向水桶奔去。风声在耳边呼啸,我已到水桶旁,快速倒水,转身飞奔回,把水杯交给了下一个同学。操场上,加油声此起彼伏,好一幕热闹的景象!

激烈的比赛结束了,我们取得了胜利!同学们忘情地蹦跳着,脸上挂满了胜利的笑容。只要有一颗团结的心,胜利就非我们莫属!

### 生命在于运动

慈溪市第三实验小学教育集团403班

吕奕璇(证号 2200661)指导老师 胡聪颖

夏日炎炎,妈妈决定带我去游泳池解暑,体验夏天的快乐。

穿好泳衣,戴上泳帽泳镜,我们来到游泳池边。教练已经早早等候在那里了,他先教我们在水下憋气。“1、2、3……”我在心里默数到30时,实在憋不下去了,把头抬了起来。憋气的感觉可真不好受,不过这是学习游泳的基本功,于是,我又试了一次又一次,最终练到了40秒,有进步!

双脚先蹬,双手笔直伸在头前,然后往旁边一推,头往上换气,动作要连贯。我趴在石头上反复练习着动作,没过一会儿,教练便把我们带到了浅水区。在教练不停地纠正下,我感觉终于有点进步了。

最后,我跟其他同学一起来到深水池,教练给了我们一人一块浮板。我靠着浮板来练习。渐渐的,浮板可以拿掉了,我也能轻松地游泳了。

### ●观影有感

### 观《神探大战》有感

慈溪实验中学初二(3)班

岑欣忆(证号 2201735)指导老师 陈佰祥

“我就是你,你就是我。”

我坐在电影院里,看着银幕上正在播放的《神探大战》。两个“神探”都有精神分裂,都曾经受过伤害,但在一念之间,一个人选择善待社会,另一个人选择报复社会。一个在警察中树立正确威望,另一个却死在了自己费尽心思所布下的局。

抉择,人生处处都在做出抉择,而人生的成败,就在一次又一次的抉择中决定了。抉择是坚忍持久的爱,疫情当下,无数医护人员挺身而出。抉择是责任担当,程昕徒手擒贼受威胁,一身正气回答“我是警察不怕你!”抉择是勇气,苏炳添三十三岁奋战田径场,九秒八三破亚洲纪录。

在抉择之路上,我们守望相助,我们让软弱者挺起胸膛,向溺水者伸手施援,为无家可归者提供最后的依靠。落子无悔,抉择本身就是向前。抉择难分福祸,但求无愧于天;抉择无论成败,背影自带光芒。

### 观微电影《鹬》有感

北仑区华山小学505班

李嘉程(证号 2200233)指导老师 徐碧辉

短片《鹬》获得了奥斯卡最佳动画短片奖,短片虽然只有六分钟,但从前期的观察、筹备,到制作完成,皮克斯动画工作室整整花费了三年时间。

小鹬刚破壳就嚷着要贝壳,小鹬的妈妈是智慧的,她把小鹬推到海边,让他自己捕食。小鹬刚来海边,一切都非常的新鲜,他很快就找到了贝壳,但是海浪来了,他受到了海水的冲刷,便不敢再去了。最终在妈妈的劝服下,他遇见了寄居蟹,在寄居蟹的帮助下,他学会了钻沙土来保护自己,当浪潮来时,他一抬头看见了水里无数的贝壳。潮水退去,贝壳也没入沙土中。于是,他一找一个准,还和伙伴分享了成长的喜悦。

生活中的一个个贝壳,就是一个一个成就,海浪是追梦路上的挫折。我们要像小鹬那样,勇于面对挫折,突破困难,独立成长。



### 花瓶

鄞州区第二实验小学东校区205班

徐艺心(证号 2201396)