记一次运动会

牧野区实验小学 杨志霖 辅导老师 岳怡萱

今天，校园里红旗迎风飘扬，我们迎来了期盼已久的春季运动会。随着广播里传出集合的通知，同学们迅速地搬着凳子，挨挨挤挤地来到了后操场。

开幕式上，我们踏着整齐的步伐，喊着洪亮的口号，身着校服，胸前佩戴着鲜艳的红领巾，手上挥动着小红旗，雄赳赳、气昂昂地进入会场。

运动会正式开始了，第一项比赛是跑步。随着裁判老师一声令下："各就各位——预备跑。"发令枪响，刹那间，跑道上的身影如箭一般射出。我们的双臂快速摆动起来，像是高速旋转的齿轮；运动鞋与跑道摩擦出嚓嚓的响声，仿佛踩着风火轮。同学们在旁边鼓着腮帮，使劲挥着手臂为我们班的队员呐喊助威。在震耳欲聋的加油声中，我的身影逐渐领先，在最后的十几米我却被别人超越了。虽如此，不气馁，我会继续努力，下次的运动会我一定要拿第一名。

第二项比赛是跳远。运动员们来到了沙坑旁的跑道上，飞速地奔跑，然后猛地一跳。轮到我跳了，我的心还在咚咚跳个不停，好紧张啊！到了起跑线前，裁判的旗子一挥，我奋力地向前冲去，一跃而起，跳到了沙坑里。跳远一共有3次机会，我第一次跳了2.5米，第二次跳了2.65米，第三次跳了2.7米，我喜出望外。

春季运动会真有趣，真希望每次运动会都像这次一样热闹。

这也是考场

市十中 黄静雯

阳光明媚，太阳斜挂在枝头，天空蔚蓝蔚蓝的，没有一丝云朵，周边事物的色彩变得明亮鲜艳。今天，苏恬的心情和天气一样，她将要去参加市中心医院的面试。如果成功，将会实现她多年的梦想。这次的面试，她准备充分，胸有成竹。

刚出小区，只见在马路边躺着一名老人，双手捂着胸口，四肢蜷缩在一起，路过的人只是轻轻瞟上一眼，就匆匆离开了。苏恬小跑了两步，弯下腰问老人："您咋了？有事吗？"却没有听到回答，苏恬立刻感觉不对劲。她想起在课堂上老师曾说过这是心脏病突发的表现，便迅速拨打了120。她的双手有些颤抖，如果她现在救人，一定会耽误面试，可是她不能见死不救。

想到这儿，她又立刻蹲了下来，为老奶奶做心肺复苏。豆大的汗珠从额前落下，但她却不敢停下，生怕这个生命从她手中突然离开。直到救护车的声音越来越近，停在了她的身边，她才全身瘫软在地上，悬在嗓子眼的一颗心落到了肚里。

她看了一眼表，已经迟到十几分钟了，她急忙跑向医院。到了医院，她单手叉着腰，嘴里喘着粗气说道："我……我是来面试的……"可是却被告知，已经被淘汰了，心中一股酸滋味涌上心头，视线变得模糊，眼睛呆滞了下来。

苏恬回到家中，心里堵得透不过气。这时，电话铃声响起，电话里的人说："苏恬，你救人的行为引起广泛关注，如果没有你，那位老人可能就永远离开这个世界了。恭喜你，被破格录取了。虽然你没有赶上面试，但你在路上的所作所为也是一次精彩的面试。"

我的心愿

市三十二中 李祖荫 辅导老师 刘成彪

人人都有自己的心愿：五谷丰登是农民的心愿，桃李满天下是老师的心愿，望子成龙是父母的心愿，而我的心愿是当一名导游。

你知道为什么我想当导游吗？那天，我和朋友去龙卧岩旅游，看到一个导游在讲当地的历史故事。我好奇地过去听导游的讲解，这名导游讲得生动幽默，滔滔不绝，深深地吸引了每一名游客。我听得入迷，直到朋友在旁边拍了我一下，我才反应了过来。当时，我很佩服这名导游妙语连珠的口才和博学，我下决心成为一名导游。

想当导游需要一张口齿伶俐的嘴。于是，我开始天天早上练习绕口令。起初我很不熟悉，结结巴巴地说不成个样子。后来，经过长期地努力练习，终于能把大部分绕口令说得轻松自如了。

除此之外，我还在网上查找了许多名胜古迹的历史背景和重要事件。想当导游，还要把所有资料整理、删减，提取出最精华的一部分，再把那些知名景观的特点和历史背景做成笔记，这样，才能做好这个职业。

心愿是人生的灯塔，指引着我奋斗的航程。今后，我会朝着这个目标努力，相信终有一天，我会实现自己的愿望。

运动会

牧野区实验小学 贾乔羽 辅导老师 岳怡萱

今天，是我们学校一个特殊的日子，是我们盼望已久的运动会。

我今天来得可早了。

哇，操场上有好多班。开幕式开始了，轮到我们班时，同学们迈着整齐的步伐向主席台走去，一边挥舞着小红旗，一边喊着铿锵有力的口号："挑战自我、突破极限，快乐校园、活力无限。"

开始是短跑，男子跑100米了，我们喊着"加油！加油！"女子跑100米时，我们又扯着嗓子使劲喊着"加油！"终于到我的项目了，是垒球。我用尽了全身的力气，希望取得较好的成绩，为我们四一班争得荣誉。

下午，比赛继续。400米进入决赛了，我和好几名同学在陪跑，边跑边为运动员加油，鼓励着他们。最后到1500米的项目，女子运动员有我班的任清玥。开始的时候她冲到了最前面，我们都在为她加油，陪着她跑，期望给她传导更多的力量。最终，她不负众望，获得了年级第二名，我们为她骄傲、自豪。

时间就像流星雨，嗖一下就过去了，我们也该放学了，今天真是美好的一天。

生活中的数学

牧野区陵园小学 张艺曦 辅导老师 张松阁

我国著名的数学家华罗庚曾说过："宇宙之大，粒子之微，火箭之速，化工之巧；地球之变，生物之谜；日月之繁，无处不用数学。"

在我们生活当中处处有数学，比如超市搞优惠活动，8个空可乐瓶可以换1瓶可乐。爸爸买了48瓶可乐，那么问题来了，爸爸问我最终可以得到多少瓶可乐？我认真思考后回答："48÷8=6（瓶），48+6=54（瓶），最终可以得到54瓶可乐。"爸爸笑着点点头，夸我真是善于思考的孩子。

看来数学在生活中的应用非常广泛，我们只有认真学习，善于思考，才能学得更扎实、更轻松、更灵活、更优秀。

有趣的数学，我愿在你的陪伴下一起成长。

我家的乌龟

卫滨区铁西实验小学 胡裕博

我家有两只乌龟，是我从花卉市场买回来的。

它们两个都是巴西龟，从远处看，它们的背就像刻上花纹的砂锅盖，又坚硬又漂亮。它们的脖子很长，伸出来时就像从石缝中钻出的树苗。它们的爪就像绿色的熊掌，上面有5个锋利的指甲，能爬上几乎90度的沙发靠背。

它们的胆子很大，伸出脖子时，我碰它们的头，也不会害怕，还会狠狠地瞪我一眼，好像要和我大战一场似的。它们吃饭时比树懒还慢，见到食物后，它们就像大脑"宕机"一样，会呆呆地在原地愣个几分钟，你看看我，我看看你，好像在说："主人喂的东西不会有毒吧？要不你先帮我尝尝？"十几分钟后，它俩会同时咬下一大块，大口大口地吃。吃完这口后，它们又会愣几分钟，好像在检测有没有毒；等检测到没有毒时，就会安心地吃起来。

每个周末我都会去遛乌龟。第一项是爬坡，让它俩爬沙发靠背。第一个爬上沙发靠背的，会奖励一小块饼干；第二个给一小点儿菜叶子。第二项是跑步，先拿一张纸，在纸的一端放一个盒子，谁先跑到盒子跟前，谁就会再得到一块饼干；第二名只能看着它吃饼干。

这就是我家既可爱又淘气的乌龟，你们喜欢吗？

可爱的猫咪

辉县市孟电小学 吕尚翰

我常到邻居家去玩儿，每次去，总要和他家那只活蹦乱跳的小猫玩上一阵。

它长着一身黄色的绒毛，4只脚是白色的。它的眼睛又圆又大，离远了看，像两个发光的小电灯泡。它的脸上，一边长着一簇小胡子，逮老鼠的时候，胡子就翘起来了。

它的性格非常温顺可爱，看着它温柔的样子，心马上就要软化了。但它生气的样子，又能把你吓死，不仅乱叫，还会打人呢，还恶狠狠地盯着你看。

我最爱看小猫玩乒乓球，一见着它，总要掏出乒乓球给他玩。只要把球扔在地上，它就跑过来，用它那两只可爱的小猫爪玩弄乒乓球，玩得不亦乐乎。看得出来，它玩得很开心。

小猫真是特别可爱，有意思得很，我太喜欢它了！

厚土长歌

卫辉市第一中学 尚姝步

在时光的长河中徘徊，我的目光总是被那质朴无华的土深深吸引。土，这看似寻常的物质却承载着宇宙间最深刻的奥秘与最厚重的情感，它是大地的精魂，是生命的原乡。

土是生命最初的襁褓。当第一缕生命的曙光划破混沌，土便开始了它伟大的孕育之旅。从单细胞生物到参天巨木，从渺小蝼蚁到万物之灵的人类，每一个生命的诞生与成长都与土息息相关。在那片黑黝黝的土地上，播下希望的种子，阳光雨露亲吻着它，土则用温暖的怀抱紧紧包裹，给予种子破壳的力量。于是，嫩绿的芽尖顶开土层，怯生生地窥探这个世界，而后茁壮成长，绽放出生命的华彩。田野里，金黄的麦浪在微风中起伏，那是土给予人类最慷慨的馈赠；果园中，红彤彤的苹果挂满枝头，那是土滋养出的甜蜜硕果。土以它无私的奉献，滋养了地球上无数的生命，它是生命永恒的守护者。

土亦承载着厚重的历史。每一寸土地都铭刻着岁月的痕迹，诉说着往昔的故事。古老的城垣，用土夯筑而成，它们见证了朝代的更迭，经历了战火的洗礼。斑驳的墙面是岁月留下的吻痕，每一道裂缝都在低语着曾经的辉煌与沧桑。站在长城之上，抚摸着那历经千年风雨的土砖，仿佛能听见金戈铁马的呼啸，看见戍边将士的坚毅身影。这些土凝聚着古人的智慧与血汗，承载着中华民族不屈的脊梁。古墓中的黄土掩埋着无数英雄豪杰、文人墨客的遗骸，他们虽已化作尘土，但留下的文化遗产却熠熠生辉。考古学家从土地挖掘出的文物，宛如一把把钥匙，打开了历史的大门，让我们得以穿越时空，与古人对话，感受那源远流长的华夏文明。

在文化的星空中，土同样闪耀着独特的光芒。乡土文学中，土地是作家们魂牵梦绕的精神家园。沈从文笔下的湘西世界，那片充满灵性的土地孕育了淳朴善良的人民，承载着他对故乡深深的眷恋与热爱；莫言笔下的"高密东北乡"，那片肥沃而又充满苦难的土地，是他文学创作的源泉，演绎着无数悲欢离合的故事。在民俗文化里，土更是无处不在。不同地域的人们用土制作出各具特色的美食，那散发着泥土芬芳的土家酱香饼，咬上一口满满的都是家的味道；还有那用土坯建造的陕北窑洞，冬暖夏凉，承载着几代人的生活记忆，是陕北人民的智慧结晶。在宗教信仰中，土被视为神圣之物，人们用土塑造佛像，表达对神灵的敬畏与虔诚；那一座座庄严肃穆的佛像，凝聚着信徒们的精神寄托。

然而，在现代文明的浪潮中，土的价值却渐渐被人们遗忘。工业化的飞速发展，让大量的土地被"水泥森林"所覆盖，肥沃的田野变成了冰冷的工厂；城市化的进程中，土地被过度开发，水土流失、土壤污染等问题日益严重。我们在追求物质享受的同时，正亲手破坏着这片孕育生命的厚土。当我们望着窗外千篇一律的高楼大厦，心中是否会涌起一丝对那片广袤田野的怀念？当我们呼吸着被污染的空气，喝着被污染的水，是否会意识到，我们正失去的不仅仅是土地，更是我们生存的根基。

让我们停下匆忙的脚步，重新审视这片厚土的价值，它不仅是我们物质生活的保障，更是我们精神世界的寄托。我们应怀着敬畏之心，珍惜每一寸土地，保护好这片土地的摇篮、历史的载体、文化的根基。让土的芬芳永远弥漫在我们的生活中，让那首古老的厚土长歌在岁月的长河中永远传唱下去。让我们的子孙后代也能在这片充满生机与希望的土地上，续写生命的传奇，传承人类的文明。

这一次我全力以赴

市十中 陈雨飞阳

一年一度的学校运动会开始了，我报名参加800米跑步比赛。这一次我将全力以赴。

比赛就要开始了，我站在800米的赛道上，对手个个人高马大，但我这一次有十足的自信，因为在比赛前的训练中，我跑坏了3双跑鞋，每一次的训练中我都大汗淋漓……

这时，只听一声枪响，我如一颗子弹一般飞了出去。我跟在与我实力差不多的人身后，努力向前跑，跑了大约600米后，我被一颗小石子绊倒了，腿上出现了一个血淋淋的伤口，我艰难地爬了起来，可这时我已经掉到了第四名。我忍着疼痛开始奔跑，全身上下的每一个细胞似乎都在呐喊着，都在为我加油。我用自己良好的耐力重新回到了第三名的位置。此时，大家都开始了冲刺，我也一样。像风一样跑在最前面的第一名，终于没了力气，速度渐渐慢下来。此时的我虽然也没有充足的体力了，可我不能放弃，不能给我的人生留下遗憾。

我终于如闪电一样冲过了终点，获得了第一名。我全身的血液都在沸腾，心中涌出了一股自豪感，我为班级夺得了一个重要的金牌，这是用我的血水与汗水换来的一个金牌。

这一次我全力以赴，不留遗憾。

这一次我全力以赴

市一中（东校区） 张子烁

学校运动会拉开了大幕。班主任老师拍着我的肩膀说："张子烁，你这次报的1000米，是咱班最有可能拿第一名的，你要全力以赴。""好！"我在心里下定了决心。

来到赛场上，运动员们一个个都蓄势待发，观众席上热闹非凡。很快，枪声响起，大家都如同离弦的箭一般射了出去。刚开始，我就冲到了第一名的位置，但很快就被第二名超过了。我的体力在刚开始爆发时消耗了很多，开始变得越来越慢，即使这样，我也不敢松懈一点儿。

很快，赛程过了一半儿，大家都放慢了速度，为最后的冲刺作准备。这时候，同学们为我加油呐喊，我的内心更加坚定了拿第一名的想法。但是，我的腿如同灌了铅一般，心好像要跳出来一样，口干舌燥。我为了保存体力最后冲刺，暂时退到了最后。

来到了最后的直道，大家都拿出了自己最快的速度，一个个快如闪电，而我也拼尽全力，跑到了第一名。谁知意外出现了，我突然被赛道上的小石子绊倒了，我的腿摔得特别疼。大家都冲刺了，我咬牙从地上爬起来，一瘸一拐地向终点跑去。这时，不知道是谁喊了一句："加油！"霎时，全场都在为我加油呐喊，我忍着疼痛冲到了终点线，跑完了全程。

虽然这次我没有夺得第一名，但我已经全力以赴。我明白，一个人有时结果可能并不如意，但是只要努力了、拼搏了，就无怨无悔。

数学小精灵的"魔法"

牧野区陵园小学 石若汐 辅导老师 张松阁

今天上午，妈妈带我去超市买东西，我发现了一个小秘密：原来数学是一个会"魔法"的小精灵，它悄悄藏在任何地方，时不时会跳出来施展"魔法"。

我在超市买了2盒彩笔，每盒8元，我给售货员阿姨20元，阿姨问我应该找回多少元？我想了想回答："8×2=16（元），20−16=4（元），应该找回4元。"阿姨笑着点点头，夸我数学真棒。

晚上，我们一家4口坐在客厅，妈妈端来一盘小西红柿，要我平均分给4个人。我数了数西红柿共有32个，我家有4口人，我想起数学课学的除法，32÷4=8（个），每人正好分到8个。爸爸妈妈为我鼓掌，原来小小西红柿中还藏着乘法口诀的智慧，我心里美滋滋的。

原来，数学无处不在，它帮助我们分物品、解决问题……数学真像是可爱的小精灵。我要好好学习数学，让它成为我生活中的好帮手。

《雏菊轻舞》 辉县市孟电小学 牛彦闰