

谁的青春不流汗

卫辉市第八中学 许步巍

梦想如耀眼的火炬，像深邃的星空，激发我奋进的斗志。

去年10月份，我如愿加入校篮球队，但我深知当时只是因为身高优势和幸运。那时，我上场没有技巧，会被有体重优势的队员撞翻，球也很难运稳。队友的责备曾让我陷入自责。我一次次问自己：“我到底适不适合打篮球？我能打职业赛吗？我能打出名堂吗？”

我一度退出校队，但又按捺不住心中那颗炙热的心。于是我向教练请教，向队员学习，我加倍训练到手腕发肿，经常练到街道空无一人，无暇参加同学们的聚会……千般磨砺，坚韧如初，我重新回到了校队。

这一次，我已蜕变。队友信任的目光，教练赞赏的言语和日渐熟练的技术，成为突破自我的尖刀利刃。当教练安排我作为主力参加校外比赛的那一刻，我明白，这一路走来值得。

追梦的路上定然不会一帆风顺，如果青春没有流过汗，那要青春有何用？

电影《小兵张嘎》观后感

牧野区实验小学 魏羽馨

今天，我看了一部电影，名字叫《小兵张嘎》。这部影片不仅重现了那烽火连天的岁月，更让我深刻地感受到了革命先烈们不屈不挠、英勇奋斗的精神。

它讲的是小兵张嘎的奶奶在战争中牺牲了，为了给奶奶报仇，他参加了八路军。他特别聪明，装扮成卖西瓜的小贩，把翻译官抓住了，还和排长罗金宝一起把敌人的炮楼炸了，救出了连长。

嘎子的爱国热情和坚强不屈的精神，深深地打动了我们。

看完这部电影，我知道了在战争年代有无数英雄、烈士为了保卫我们的国家不受侵略者的侵犯，

不顾生命危险，勇敢地与敌人做斗争，抛头颅，洒热血，换来了我们今天的幸福生活。

嘎子生活在战争年代，他没有漂亮的家，没有玩具，也不能上学，还要带着枪去打仗。而我们现在每天吃着各种各样丰盛、美味的饭菜，穿着漂亮的衣服，还可以坐在宽敞明亮的教室里学习。在学校里有老师关心，回到家里还有爸爸妈妈无微不至的照顾。

我该怎么办呢？

今后，我一定要勤奋学习，不怕困难，面对挫折，勇往直前，为祖国的更加强大贡献力量！

(辅导教师 岳怡莹)

邮票的故事

牧野区陵园小学 翟宇淇

今天，王思宸的妈妈——程阿姨来我们班，给我们讲了邮票的故事。

程阿姨首先给我们展示了好多漂亮的邮票。有生肖邮票，那些小动物印在邮票上，活灵活现。还有哪吒邮票，哪吒脚踏风火轮，可神气了！孙悟空的邮票也特别好看，他拿着金箍棒，仿佛要腾云驾雾！

接着程阿姨又讲了邮票的起源。原来，最早的邮票是1840年在英国发行的，叫“黑便士”。它的图案是年轻的英国女王，周围都是黑色的，所以叫“黑便士”。这就是它名字的由来。

而我国发行的第一套邮票是大龙邮票。程阿姨让我们猜古

时候人们是怎样送信的？岑羽畴同学大胆发言：“是用信鸽送信的。”宋子沐同学说：“是骑马送信的。”程阿姨笑着点点头，肯定了他的说法。

后来，程阿姨教我们如何写信封、怎样寄信。最后，程阿姨告诉我们，如果要收集邮票就需要有一本集邮册，用来保护邮票。存放时还要准备一把小镊子，这样在拿邮票的时候就不会把邮票弄坏了。

为了让这节课更有趣，程阿姨还增加了有奖问答环节。大家都抢着回答问题，可积极了。

这一节课很快过去了，我们学到了好多关于邮票的知识，真希望以后还能有这样有趣的课。

(辅导教师 刘娜)

威海看日出

市十一中 路维杰

凌晨，我来到威海海边，放眼望去，深蓝色的海面无边无际，与碧空如洗的天空形成了一条交界线。就在我兴致勃勃地挑选贝壳时，一道红色的光突然照在我的脸上，抬头一看，只见远处一片鲜红从海平面溢了出来，“是日出！”我大声尖叫。众人纷纷抬头，拿出手机拍照，不一会儿太阳就从海里完全跳了出来，一个红彤彤的大圆盘，高高地挂在了天空，这是我第一次在大海边看到了旭日东升。

太阳照射在海面上，将海水染红了，在海天一色的广阔背景下，一群海鸥在海面上自由翱

翔，它们或低飞掠过波光粼粼的水面，或高高盘旋于蔚蓝的天空之中。阳光洒在这些洁白如雪的鸟儿身上，为它们披上了一层金色的光辉，使得整个场景充满了生机与活力。

海鸥时而发出清脆悦耳的鸣叫声，仿佛在与大海对话；又似在欢唱这自由自在的美好时光。它们的翅膀在阳光下闪烁着银白色的光芒，每一次挥动都显得那么有力而优雅。

此时，旭日、海鸥、大海、沙滩、贝壳构成了一幅绝美的旭日东升图，我被深深地陶醉了。

威海，我爱你！

(辅导教师 杨娟娟)

童话荷兰

牧野区中新明德学校 周靖瑶

在遥远的欧洲大陆有一个国家，它以风车、郁金香和悠闲的社会氛围闻名于世。它就是荷兰，一个如童话般美丽的国家。

荷兰这个被誉为“风车之国”的地方，以其独特的风车和运河景观而闻名。走在荷兰的乡间小路上，随处可见那些高大的风车，它们随风转动，仿佛在诉说着古老的故事。这些风车不仅仅是荷兰的象征，也是荷兰人民勤奋和智慧

的象征。每年的这个时候，荷兰的郁金香花田都会吸引成千上万的游客前来观赏。郁金香这种象征着爱情与美好的花朵，在荷兰的土地上绽放出最美的姿态。

荷兰不仅是一个美丽的国家，也是一个充满梦幻和多元文化的国家。在这里，人们彼此和睦相处。

荷兰这个风车下的童话国家，以其独特的魅力吸引着世界各地的游客。无论是风车、郁金香，还是运河，荷兰都有着让人流连忘返的魅力。

(辅导教师 沈丽)

热带雨林奇妙之旅

牧野区中新明德学校 胡博清

暑假，我和30多个小伙伴一起参加了英才少儿热带雨林探秘夏令营。

当越野车碾过最后一块红土，亚马逊雨林就像一位热情好客的巨人，用蒸腾的雾气将我们轻轻笼罩，此起彼伏的虫鸣鸟叫，像是奏响了专属的迎宾曲。

潮湿的空气裹着腐叶的味道与兰花的香气钻进鼻孔，脚下松软的土地像铺着会呼吸的绿毯，每走一步，枯叶便发出“沙沙”的私语，仿佛在提醒我们：“这里藏着无数等待被发现的秘密。”

“停，别动！”李老师的哨声突然划破雨林的喧嚣。顺着她颤抖的手指望去，我们都屏住了呼吸——一枚嵌在叶片上的“蓝宝石”正在微微颤动。那是只箭毒蛙，翡翠般的皮肤缀满血色斑点，宛如神明遗落的宝石。“它的毒液能放倒一头野牛，但只要我们保持安静……”李老师的语音未落，胆大的小雨同学已经举起望远镜。神奇的是，那只箭毒蛙竟歪着脑袋回望我们，红宝石般的眼睛仿佛在说：“欢迎来到我的家。”这一刻，我忽然明白，危险与美丽可以在雨林中和谐共存。

午后的雨林突然热闹起来，地面传来细碎的“咔嚓”声。“快看，行军蚁的高速公路通车啦！”不知谁喊了一声，数以万计的黑色小身影排着整齐的队伍，举着比自己大两倍的叶片前进，像极了运送粮草的“迷你军团”。李老师摘下草帽蹲下身：“这些小家伙是雨林的清道夫，它们啃食枯枝，却从不伤害活着的植物。”我们学着蚂蚁的模样排成纵队，踮着脚尖从蚁群旁走过。那一刻，我感觉自己也成了雨林交通系

的一部分，每一个生命都在这片土地上扮演着独特的角色。

在那棵布满伤痕的“见血封喉”树前，事情变得更加惊心动魄。李老师用树枝挑起乳白色的毒液：“这是雨林最危险的武器，却也是当时的居民守护家园的帮手。”话没说完，调皮的张明同学已经伸手去够树旁的野果，被眼疾手快的李老师一把拉住。“每片叶子都有自己的使命。”李老师指着树洞里筑巢的蜂鸟说：“就像这棵毒树，既能保护自己，也给我们生命提供庇护。”我恍然大悟，原来万物相生相克，却又彼此依存。

夜幕降临时，我们在篝火旁玩起了“雨林盲盒”游戏。李老师变魔术般掏出棕榈叶、藤条和树皮，教我们编织成碗、小篮子。“这些材料用完就会回归土地。”她举起自己编的萤火虫灯笼说：“就像我们带走知识，也要留下守护的承诺。”火光映着30张红扑扑的小脸，有人悄悄把吃完的果核埋进土里，有人用树枝在沙地上画下雨林地图。

离别的清晨，我们在营地旁种下30棵小树苗。李老师说，这些树苗会记住30个孩子曾在这里听懂了雨林的密语。当越野车缓缓驶离，我抚摸着背包里的树叶标本，忽然明白：这次探险不是征服自然的冒险，而是30颗童心与地球脉动的第一次同频共振。原来，真正的成长，是学会在敬畏中与万物对话，在探索中读懂生命的温柔。这片神奇的热带雨林，不仅教会了我们自然的知识，更让我们懂得了如何与世间万物和谐相处。

(辅导教师 沈丽)

我和小水滴的约定

辉县市孟屯小学 秦畅

清晨，阳光洒在河面上，小水滴眨着亮晶晶的眼睛对我说：“快来和我们玩呀！”它们像一群调皮的小精灵，在微风中跳着欢快的舞蹈。

记得去年夏天，我和小伙伴们在浅水区玩耍。小水滴温柔地抚摸着我们的小脚丫，凉凉的，痒痒的，逗得我们笑个不停。我们在水里捉迷藏、打水仗，小水滴像最贴心的朋友，轻轻托着我们的小纸船漂向远方。

可是有一天，我看见邻居家的小强往深水区游去。突然，小水滴变了脸，它们不再是温柔的朋友，

而像发怒的野兽一样拖着小强往下沉。小强在水里拼命挣扎，吓得我大声呼救。幸好路过的王叔叔立刻跳下水，把小强救了上来。

现在，我和小水滴有了一个重要的约定：玩耍时一定要有大人在陪伴，只在安全的浅水区活动，看到危险要马上告诉大人。我还把这个约定告诉了全班同学，大家都说要一起遵守。

亲爱的小水滴，我知道你们既可爱又危险。只要我们互相理解、遵守约定，就一定能永远做好朋友。

(辅导教师 刘建亭)

生命之舟 安全护航

辉县市实验学校 李浩毅

游泳：不到不安全设施、无救援人员的水域游泳；不到不熟悉的水域游泳；不熟悉水性的学生不擅自下水施救。这“六不准”，就是我们生命安全的护身符。

在日常生活中，预防溺水并非难事。我们应该选择有正规救生员和安全设施的正规游泳池，并且在家长或老师的看护下才能下水。如果看到同伴落水，千万不能因为慌乱而自己跳下去救人，这样非常危险。我们首先要保持冷静，大声呼救，寻求大人的帮助。同时，可以寻找周围的救生圈、竹竿、绳子等物品抛给落水者，智慧救援才是正确的选择。

水能载舟，亦能覆舟。它可以带给我们清凉和欢乐，但稍有不慎，也会带来无法挽回的悲剧。那次河边惊魂的经历，是我和伙伴们用亲身教训换来的警醒。我们每一名小学生，都要时刻绷紧防溺水这根弦，把安全知识牢记在心，落实到行动中。珍爱生命，远离危险水域，让安全为我们快乐成长的“生命之舟”保驾护航！生命只有一次，让我们用智慧和行动，为自己，也为他人，筑起一道坚固的防溺水安全堤坝。

(辅导教师 王姣姣)

我的荷兰奇幻旅程

牧野区中新明德学校 张嘉孚

今年暑假，我和爸爸妈妈踏上了去荷兰的旅程，这是一次超棒的旅程。

刚到阿姆斯特丹，我就被眼前的景象惊呆了。这里到处都是弯弯曲曲的运河，就像一条条蓝色的绸带把城市连起来。河面上的小船慢悠悠地漂着，感觉时间都变慢了。河边的房子又高又窄，五颜六色的，特别可爱，好像一个个小积木搭成的。我兴奋地这儿跑跑，那儿看看，还跟好多漂亮的房子合了影。

第二天，我们去了梵高美术馆。我以前就在书上看过梵高的画，这次能亲眼见到，心里别提多激动了。一进美术馆，我就被一幅幅色彩鲜艳的画吸引住了。《向日葵》真的好漂亮，那些黄色的花瓣就像阳光一样灿烂。还有《星夜》，画里旋转的星星和安静的小镇，让我觉得自己仿佛也走进了一个神

秘的梦境。听着讲解，我知道了梵高虽然生活很辛苦，但他一直坚持画画，这种精神太让我佩服了。

来荷兰当然不能错过郁金香。第三天，我们来到了库肯霍夫公园。哇，一进去，就像掉进了一个巨大的彩色花园里，大片大片的郁金香盛开着，红的、黄的、紫的，数都数不过来。有的郁金香花瓣紧紧包在一起，像一个个害羞的小姑娘；有的完全展示，大方地展示着自己的美丽。花丛里还有很多小蜜蜂和蝴蝶飞来飞去，热闹极了。我在花海里跑来跑去，还捡了一片漂亮的郁金香花瓣当书签。

这次荷兰之旅，我看到了好多从没见过的美景，学到了好多新知识。我好想把这些美好的回忆都装进瓶子里，永远保存起来。我盼着以后还能再去荷兰，再开启一次奇妙的旅程。

(辅导教师 沈丽)

奔向月球

红旗区向阳小学 周泊然

2130年3月28日凌晨3时，“滴滴，滴滴”那令人慌张的警报声响了起来，我赶紧去电脑上看新闻。

“都市记者报道，海王星上的宇航员发现了远处有脱轨的陨石正向地球移动。科学家预测，陨石约一天之后撞向地球，情况十分危急！”

我心想，幸亏我们的科技集团前几天才做了一批飞毯，全国各地都有，每人一条，刚刚好。这时，电台发布公告：“地球成员请注意，地球成员请注意，陨石即将飞来，请大家到指定地点领取飞毯逃生。”虽然情况很危急，但人们一点儿也不混乱，排队来领取飞毯。领完后，人们就坐上飞毯飞向月球，那里有我们的安全基地，陨石根本撞不到那里。

忽然，我掉入了黑暗之中，什么也看不见了。我努力睁开眼睛，发现自己还在床上，枕头已经湿了好大一片……

(辅导教师 刘成彪)

神奇的未来

市三十二中 裴栋

我进入时空穿梭机，来到了2095年。

从时空穿梭机一出来，我就被眼前的景象震撼到了。只见高耸入云的楼房星罗棋布，长着翅膀的汽车在天上飞，我仿佛置身于仙境之中，很快就到了一栋高楼前。

突然，听到有人叫我，我转头一看，竟然是李光烁同学在招呼我：“皮冻，没想到你会来这儿，走，带你到我家看看。”我们走进房子，到了一个小屋子里，里面的灯光很暗。我们一进去，灯光突然亮了起来，我感到整个屋子都在摇晃，我惊慌失措地喊了一声，朋友笑着说：“你是不知道，这是脑感电梯，只要在脑子里想去哪个楼层的房间，电梯就可以直达。”到了他家，我眨一下眼睛，屋子里就打开了空调，点上了香薰。我问：“这也是脑感吗？”李光烁微笑着点点头。我和他聊了一会儿，我的肚子发出“咕咕”的午餐铃声，朋友会意了，去屋里拿出

了4颗小丸子给我吃。我惊奇地问：“你就给我这点东西，能吃饱吗？”朋友微笑着回答：“这是浓缩丸，这个水分球能让人一日不渴，这个饭丸能让人一日不用吃饭。这两个是营养丸，可以补充人体一个月所需的营养。”我一口就把这4颗小丸子全吃了，感到精神充沛。

“走，带你去个地方。”我跟着李光烁坐上飞行器来到了一片农田。我向四周一看，这里的葡萄有苹果般大小，樱桃像西瓜一样大，还有跟榴莲个头差不多的梨子……我不由得感叹：“这的水果都是用精心调配过的土壤种植的，不仅个头大，味道好，还有营养价值，生长很快，只需一个星期就可以收获了。”

未来是那么神奇，世界发生了意想不到的变化，我钦佩科学家们给了我们神奇的幸福生活。

(辅导教师 沈丽)

