

## 运动让生活更美好

本报小记者 李芷萱

运动能产生多巴胺,让人心情更愉悦,身体更健康。

清晨,刚到跑道上时,寒风吹着我的脸庞上,真的是透心凉啊!我迈着矫健的步伐,一边慢跑,一边回忆各种往事。如果想到一些不顺心的事,我就会加快脚步,这样风便从我耳边“呼啦呼啦”地吹过,好像可以把一切不顺心的事一起带走了。此时耳边是小鸟在树上“叽叽喳喳”的欢叫,仿佛说:“加油!加油!”不过一会儿,我的身体就开始出汗,豆大的汗珠从脸上往下淌。早晨的运动,开启了我元气满满的一天!

黄昏,当我再次返回到跑道上时,又有了不一样的感受。我慢慢地欣赏着天空中的火烧云,真好看!跑道上仍有许多大人们在不约而同地运动,一个个从我身边越

过,可以清晰地听到他们均匀的脚步声和急促的呼吸声。我用余光欣赏着跑道外车水马龙的场景,悠闲自在。跑道的内侧栽着一排排的桂花树,一阵阵晚风吹过,桂花的香味扑鼻而来,真是沁人心脾,浑然不觉得自己已经走了多少圈了。刚来的时候,还是暖风吹拂我的头发,非常舒适。此时,傍晚了,暖风准备下班了,凉风悄悄来接班了,我不舍地离开跑道,结束了这一天的运动。

一边慢跑,一边欣赏美景,让自己的心情更美好,同时也能让自己有更强的抵抗力,不易被病毒侵害。运动能给我们的身体带来这么多好处,你还在等什么?赶快参与起来吧!

盐城市聚亨路小学六(14)班  
指导老师:张善芬

## 《绽放》读后感

本报小记者 刘雨恩

今天,我读了《绽放》这本图画书。读完了《绽放》,我的心灵也开始绽放!快来读读我写的读后感吧!最后一页虽没有多少字,但很重要呢!今天我就来多讲讲它。

这一天,一朵红艳艳的牡丹花绽放了!我离它有两米远,我就闻到了那悠悠的香气。那香气简直是一瓶兰蔻香水!我摸了摸她的花瓣,滑滑的,就像一件裙子,十分美丽。听,“砰”的一声花儿绽放了!又“砰砰砰”花园里所有的花都绽放了!准备吃饭了,那里的食物真是色香味俱全馋死人不偿命。

家长们向男人干杯,孩子们快乐地在野餐垫上吃美食,在草地上玩皮球。来自草丛里的小蚂蚱也赶来庆祝了!来自草地上的小兔们也

来了,来自树上的和树洞里的知更鸟和喜鹊,还有小松鼠,通通都来了!它们也来吃了一点饭,喝了一口果汁,男人热情地招待了它们。

小动物们请男人发言,他说:“我只想给你们带来一点快乐,让花儿绽放,让我做有爱心的自己,扔掉我上次那样对待孩子的自己,找回我心中的那位孩子,做最好的自己!”他的发言得到了热烈的掌声,大家都赞成他!

今天真美好!我的收获还真不少,现在我懂得了做人不能自私、小气,不能把所有东西占为己有。我们要大方,要向第27页和第28页的男人学习,不能像第5页和第6页的男人一样哦!

盐城市聚亨路小学三(10)班

## 我心中的《水浒传》

本报小记者 夏一涵

这个暑假,我读了四大名著之一的《水浒传》,让我感受到了很多有趣的事情和深刻的感悟。

故事开始的时候,主人公宋江因为被人诬陷而被发配到外地。他本来是个忠厚老实的人,可是遭遇到了不公正的事情。在路上,他遇到了像吴用、李逵、林冲等一群志同道合的好朋友,他们都因为受了冤屈或者被官员欺负才成了强盗。他们在荒山野岭中结伴而行,过着草木皆兵的生活,一路上打抱不平,帮助了很多农民和受害者。他们一起组成了一支很强大的队伍,叫作“水浒”。

在《水浒传》中,每个人物都有自己独特的性格和故事。比如,宋江是个仁义之人,他为人忠厚老实,有一颗善良的心。吴用是个智勇双全的谋士,他机智过人,能够想出很多计谋来帮助别人。还有像李逵这样的豪爽好汉,他虽然脾气暴躁,但是对朋友们却特别忠诚。林冲则是个武艺高强的好汉,

他是“豹子头”,擅长的是武术。

在《水浒传》的故事里,每个好汉虽然都有自己的性格和特点,但是他们都能为了共同的目标团结一致,共同战斗。他们虽然原本是被社会边缘化的人,但是在一起之后,他们组成了一个强大的团队,用自己的力量去改变世界,惩恶扬善!

另外,我也学到了很多关于忠诚和信任的事情。在《水浒传》中,好汉们彼此信任,互相帮助,共同面对困难。他们虽然有时候也会意见不同或者发生矛盾,但是最终他们都能够团结一致,克服困难。这让我明白了在生活中,友谊和团结是非常重要的,有了这些,我们就能够克服各种困难,取得成功。

阅读《水浒传》让我感悟颇深。通过这本书,我不仅学到了很多关于历史的知识,还明白了友谊、正义和团结的重要性。

盐城市文泽小学一(2)班  
指导老师:郑慧珺

## 挑签乐

本报小记者 洪晓蕊

挑签,虽说是一种传统的益智游戏,但我们依然能玩得起劲,乐此不疲。

今天,我准备与同学小张一起来玩挑签。他可是挑签高手,对于这种游戏早已经轻车熟路。只见他一挑一拨一弹,手中的签就已经像小草一样“茂盛”了,而我手中却空空如也。相比之下,我的心顿时凉了半截。我的天!对手如此强劲,我该不会就此惨败而归吧?轮到我挑了,我心虚地拿起签,颤抖地挑起另一根签。呀!挑到了,我兴奋地捏起签。小小的心,装满欢乐!我相信,我已掌握方法,在决赛时,一定会“满载而归”的。

终于,到了让人热血沸腾的决赛环节。对手信心十足,而我

也比初赛时平添了几分神气。在前几局,他运用多年来屡试不爽的挑签技巧赢得了许多签;我也有自己的独门绝技——挑、拨,勉强与他扯平!最后一局,我见他眉头紧锁,头上渗出了汗珠,脸涨得通红。虽没了一开始的神气,却稳而不乱;而我却越战越勇,得了不少签。直到老师喊“停”,我才放弃尝试,心却仍怦怦直跳。清点“战果”,虽然败给了他,却也虽败犹荣——我挑签越来越熟练,动作也越来越快了。

这一根根签,不仅带给我二十分钟的快乐,还锻炼了我的专注力与思维,让我收获许多。

盐城市聚亨路小学五(10)班  
指导老师:李明星

## 我的快乐暑假

本报小记者 胡辰燚

这个暑假特别有意思,妈妈准备自驾带我一起出去旅游,看祖国的大好河山。我们第一站,来到了宜兴,宜兴山很多。我第一次看到奇奇怪怪的溶洞,很神秘,有尖的造型,有圆的造型,还有奇形怪状的造型……里面特别凉快。我和妈妈探索了好多小洞穴,大自然太神奇了,我仿佛进入了仙境!我们爬到了山顶,和妈妈坐上了漂流船,我第一次漂流,心里特别激动,我和我的好朋友一前一后,我们在前

面,她们一组在后面,滑下去的一瞬间太刺激了……第二天妈妈开车带我们去了安吉博物馆,安吉博物馆里面有很多动物、昆虫、植物标本。我还看到了恐龙化石,大恐龙标本站起来有五层楼那么高,大自然太美妙有趣了!这个暑假非常有意思,每天都过得充实!希望下次还有机会出来看看美丽的大好河山!

盐城市敬贤路实验小学二(10)班  
指导教师:石峰

## 读《小鲤鱼跳龙门》感悟

本报小记者 王诗嘉

最近,我读了一个非常有趣的故事——《小鲤鱼跳龙门》。这个故事让我学到了很多,也让我对勇敢和坚持有了更深的理解。

故事里,小鲤鱼们听说龙门风光无限好,都想去看看。但是龙门山高耸入云,没有水路可以上去,这让小鲤鱼们非常为难。就在这时,一条大红鲤鱼勇敢地站了出来,它说:“我先跳,试一试。”大红鲤鱼的勇敢让我非常佩服,它不怕困难,不怕失败,只想着去尝试、去挑战。

大红鲤鱼用尽全力一跃而起,虽然过程中经历了疼痛和磨难,但它最终成功地跳过了龙门山,变成了一条巨龙。这个变化不仅让大红鲤鱼自己变得更加强大,也鼓舞了其它的鲤鱼们。它们看到大红鲤鱼的成功,不再害怕,也开始尝试跳龙门。虽然大多数鲤鱼没有成功,但它们都勇敢地迈出了那一步,这种精神让我深受感动。

读完这个故事,我意识到,在我们的生活中也会遇到各种各样的困难和挑战。有时候,我们会害怕失败,会犹豫不决。但是,只要我们像大红鲤鱼那样勇敢地迈出第一步,坚持不懈地努力,就一定能够克服困难,取得成功。

此外,这个故事还让我明白了团结和友谊的重要性。小鲤鱼们在面对困难时,并没有放弃彼此,而是相互鼓励、相互支持。这种团结的力量让它们在挑战中更加勇敢和坚强。

总的来说,《小鲤鱼跳龙门》是一本非常有意义的故事书。它让我学会了勇敢、坚持和团结,也让我更加珍惜身边的朋友和亲人。我相信,在未来的日子里,我会像故事中的小鲤鱼一样,勇敢地面对生活中的每一个挑战,努力成为一个更加优秀的人。

盐城市文泽小学二(2)班  
指导老师:郑慧君