



观《热辣滚烫》有感

这天,我和妈妈一起去看了一部最近特别火的电影《热辣滚烫》。看完之后,我感受颇深,内心久久不能平静。

女主角通过坚持锻炼,在几个月时间里从100多公斤瘦到了50多公斤,真的是不可思议。在减肥的过程中,她每天坚持跑步、健身,练习拳击。她站在自家楼梯上练拳击,在跑道上练拳击,甚至走路也在练拳击。看着她这样专注,努力,坚持不懈地做一件事,我想到了自己,羞愧难当。

我是一个小胖妞,巧克力和薯片是我最爱的食物。我每天的运动量就是上下学途中的10分钟,另外,勉强完成老师布置的实践作业——

跳绳打卡2分钟。妈妈看着我的体重与日俱增,心急如焚,天天提醒我少吃零食,多运动,但是我就是嘴馋控制不住。有时候,好不容易鼓足勇气,站起来运动几分钟,就感觉上气不接下气,索性又坐下来或者直接躺平。

但是,现在我想要改变自己。我建议妈妈给我买一张贾玲阿姨的海报。我想把它贴在床前,用它来激励自己。我要像贾玲阿姨一样,勇于战胜种种困难,为自己的目标努力奋斗,不轻言放弃。

双清区前进小学121班
姚思汝
指导老师 闵丝丝

冬天的乡村

暖洋洋的周末,妈妈决定带我出去感受冬的韵味。

妈妈骑上自行车,我坐在后座上,我们便兴致勃勃地出发了。

没多久,我就有了重大发现。“妈妈,这家小院里居然盛开着那么多鲜花。”我惊讶道。妈妈凑上前一看,柔声说道:“这火红的一簇一簇的,是一品红;这玫红色的,像一只只小蝴蝶;鲜艳欲滴的是蟹爪兰。”冬天的乡下,鲜花朵朵,绚烂多姿。

谈笑间,我们来到了河边。河岸边的小草,有的已经枯萎了,有的已经泛黄了,几株孤零零的蒲公英在冷风中摇摆着,还有一些星星点点的不知名的紫花,点缀其中。

大树上所剩无几的黄叶在寒风中摇摇欲坠。走进树林,地上铺满了一大片一大片的树叶,走在上面,树叶发出“咔嚓咔嚓”的响声,像是唱着古老的歌谣。

河面上,有只调皮的小鸭子,一会儿扎进水里,一会儿浮出水面。河对面是绿油油的菜地,一大片一大片的,一直平铺到天边。累了,妈妈就坐在草地上欣赏景色,我在河边丢石子打水漂。

冬天的乡下,景色迷人。

双清区前进小学116班
陆熙晨
指导老师 王锦 陈娟

窗台上的“叽叽”“喳喳”

一天,我正在窗边发呆,突然,两只小鸟飞了过来。它们头上长着一小撮黑色的绒毛,身后有像剪刀一样的尾巴,白色的肚子,黑色的后背,像穿了一件黑白搭配的礼服。我向它们招了招手,它们立刻跟我聊起天来。“你好,你们今天过得开心吗?”“叽叽,喳喳喳喳!”它们好像在说“你好,非常开心!”真是有趣极了。

我给那只小一点的鸟取名叫“叽叽”,给那只大一点的鸟取名叫“喳喳”。它们俩每天都会来到我的窗台上陪我玩耍,就这样我们成了朋友。我对它们也更了解了,发现它们除了大小,还有很多不同,譬如瓜子,“喳喳”的瓜子很大,很有劲,“叽叽”的瓜子很小很灵巧,“叽叽”飞得很快,喜欢跳舞,“喳喳”飞得很慢,喜欢聊天。

每天清晨,我去上学的时候,“喳喳”总是会“叽叽喳喳”地叫着,好像在说:“再见,祝你学习愉快!”“叽叽”呢,则喜欢煽动着它的小翅膀,好像在跟我挥手告别呢。下午放学回家,我喜欢用小树枝逗它们玩儿,“叽叽”会在小树枝上跳上跳下,为我跳舞,“喳喳”呢,则在一旁“叽叽呱呱”地唱歌给我听。有时,它们还会飞到我的

肩膀上,这里啄啄那里叨叨。嗯!我想它们是不是把我当成了一棵树,在帮我捉虫子哟?有一次,我伸出手去,“叽叽”竟然顽皮地跳到了我的手上,停了约一秒钟。我感觉到它的小爪子好灵巧呀,正想用另一只手去摸摸它的羽毛,可是它嗖地一下又飞走了,停在防盗网的栏杆上,黑溜溜的小眼睛直盯着我,好像在笑我说:“你可以抓到我吗?”真是俏皮又可爱。我的生活里有了它们俩,变得有意思极了!

“叽叽喳喳,叽叽喳喳”,今天,是放寒假的第一天,听,窗台上的“叽叽”和“喳喳”正在为我开音乐会呢!晨风在给它们伴奏,树叶在给它们摇手铃,它们越唱越欢,唱醒了大地。天空,也把正在睡觉的我也唱醒了。美好的假期开始了,我起床了,“叽叽”“喳喳”啄着窗玻璃来欢迎我,我刷牙洗脸,“叽叽”“喳喳”扑扇着翅膀来祝贺,吃完早餐,“叽叽”“喳喳”上下翻飞,陪我锻炼,跳起了“科目三”。这可真是个好开端呀!

双清区东塔小学246班
谢云攀
指导老师
刘美 张丽君



2月26日,开学第一天。新邵县太芝庙镇中学把开学第一课设在中共湘西南特委旧址纪念馆院内,组织学生开展爱国主义教育,厚植爱国情怀,培养时代新人。图为当日学生在纪念馆内参观。

记者 申兴刚 通讯员 刘丈国 摄影报道

打糍粑

每到秋冬季节,妈妈就喜欢做甜酒糍粑给我吃。糍粑甜甜的、糯糯的,像芝士一样还会拉丝。我一直十分好奇:糍粑是怎么做的呢?妈妈告诉我,在她小时候,老家就有家家户户打糍粑的习俗,但现在年轻人都出去打工了,家乡已经很久不打糍粑了。我们也很久不回老家了,想吃就直接去超市买。可我心里一直想着那场景。今年,我终于看到了打糍粑的场景。

准备打糍粑的前一天晚上,姨外公就需要把糯米用水泡好。第二天早上,把泡得胀鼓鼓的糯米倒进木桶里,用烧得旺旺的柴火来蒸。姨婆则把事先准备好的石盆、木棒拿出来,摆在门外。等灶屋里糯米香气四溢时,就可以把木桶抬下来,掀开罩布,用饭勺舀上一口,一尝,刚出炉的糯米弹牙劲道,十分有嚼劲。等把糯米倒入石盆,爸爸和叔伯们就拿起两根木棒,往里面使劲捣。姨婆则一手提着水桶,一手沾着水,给糯米翻身,每捣几下,就要沾点水。爸爸他们越打越有劲,糯米渐渐成了糊状。不一会儿,爸爸他们就满头大汗了。终于糯米看不到颗粒,变成了一团。

姨婆她们把打好的米团放在竹筛上,上面铺了一层面粉。妈妈把米团扭成条状,不时揪下一团。我们则把揪下的小团揉圆,再放进木质的模具中按压压紧,再翻转过来,糍粑就掉下来了。掉下来的糍粑上还有模具上的吉祥图案呢。大家脸上洋溢着快乐的笑容,比较着谁做的好看,还自创了各种图案。终于,糍粑全部做完了。我急忙抢了一个,还热乎乎呢,咬了一口,真是香甜软糯呀。这就是幸福的滋味。

我望着美味的糍粑,心想:糍粑不仅是一种传统食物,打糍粑也让亲友之间变得更亲近了,圆圆的糍粑大概就代表着团圆吧!

大祥区百春园小学103班 曹胤禹
指导老师 黄妮

父爱

气温骤降,令人猝不及防,昨天还是温暖的早春二月,今天一早,又回到了凛冽的寒冬。本来就是“起床困难户”的我窝在温暖的被窝里,更不想起来了。可因为要去上兴趣班,磨蹭了半天,还是挣扎着起了床。

一下楼,就看见爸爸在厨房里忙碌的身影。灯光下,爸爸的背影在蒸腾的雾气中显得有几分清冷,尤其是在这个寒冷的清晨。煎锅里,鸡蛋在吱吱地响着;另一边,燃气灶上的水也开了,咕嘟噜地冒着热气……

我忙不迭地去洗脸刷牙,“嘶……”水可真凉呀!我打了个寒颤,忍不住回过头看着正在厨房里忙碌的爸爸,心想:这大冷天的,爸爸

怎么还起那么早,我也没有听见闹钟响?正发愣的时候,爸爸端着一碗热腾腾的面条出来了,眼镜上满是雾气,嘴里叫着:“宝贝,吃早餐了!”脸上满是笑意。

这样的场景每天都准时准点,不断地重复着,我的早餐花样翻新:面条、煎饼、馄饨、饺子、包子……

父亲的爱是沉默的,似乎就藏在这日复一日,不断变化着花样的早餐里,让人难以察觉。今天这个寒冷的清晨,看着在厨房里爸爸略显佝偻的身影,我仿佛明白了“父爱”的味道。

双清区志成学校1901班
吴双
指导老师
张艳梅 刘晶晶

清晨

清晨,多么美丽,让我们来瞧瞧吧!

一起床,便能听见鸟儿悦耳动听的歌声,像优美的旋律飘入我的耳中,让我心旷神怡。轻轻地推开窗户,一阵阵风香扑鼻而来,不远处是一片片青青的草地,不知名的花儿开得美艳动人,引来一群群蝴蝶仙子和蜜蜂歌手。它们在花草中载歌载舞,开心极了!

忽然一阵风儿吹过,一片片树叶接二连三地从树上落下来,给大地妈妈铺上了一层

双清区红旗小学五年级
学生 张晨曦
指导老师
何金凤 孙小平

年

快过年了
可年是什么
哥哥说
年是神兽
爸爸说
年是春节
妈妈说
年是团圆
奶奶说

年是岁月
爷爷说
年就要来了
留心就能找到

大祥区西苑小学二
(7)班 刘城麟
指导老师
金娟 严欢

铿锵玫瑰

无论严寒与酷暑,无论春夏和秋冬,只要往那个熟悉的喧闹街口望去,我都会看见交警在认真地执勤。

尽管每一天,马路上都是车水马龙。但是,在拥堵的道路上,车辆、人流仍然井然有序,这和交警的辛勤劳动是分不开的。在这些交警中,我印象最深的是那个穿着灰蓝色警服,身材挺拔、皮肤微黑但眼睛炯炯有神的阿姨。

记得有一次天气特别冷,喧闹的马路上了结了一层薄薄的冰,行人都小心翼翼地行走。在寒冬的阳光下,路面像镜子一样闪闪发光。一个小女孩独自背着书包过马路时,由于太心急不小心摔倒了,她哇哇大哭起来。交警阿姨远远看到了,就过去扶她。正在这时,一辆公交车正往小女孩方向驶来,交警阿姨看了看公交车,又看了看小女孩的位置,迅速做出手势,并朝着小女孩喊道:“小朋友,你别慌,在那别动。”她指挥着公交车从小女孩身侧绕过,公交车司机看着交警阿姨的手势,把方向盘往右一转,安全地绕过了小女孩。这时,交警阿姨跑过来,一把抱起了小女孩。围观的人都鼓起了掌。

在这瑟瑟寒风中,她是一朵铿锵玫瑰,开出最美丽的花朵。正是因为有她和像她一样的交警们的奉献和尽心,我们的学校门口才从未发生交通事故。每当我看到这个挺拔的身姿,我就会在离她不远的地方默默地说:“阿姨,您辛苦了,谢谢您。”

双清区前进小学122班 马梓灵
指导老师 王锦 赵霄

捉蚊趣事

今晚,柔和的月光照射着大地,像是给大地穿上了一层衣服似的。我正坐在书房里,和作业来一场无硝烟的战争。突然,一种“嗡嗡”的声音打破了宁静,我发现了一只蚊子。

蚊子一直在我身旁飞来飞去,我甩了甩手,把蚊子赶走了。我发现手上奇痒无比,低头一看,原来是蚊子送了我一个“大红包”。我放下作业,撸起袖子,拿起书本,屏息凝神,心想:你死定了!蚊子停在了桌面上,我死死地盯着它,突然,用力一拍,心想:这下你逃不掉了。我把书慢慢挪开,却没发现蚊子的尸体。

看来蚊子逃之夭夭了,我得使出苦肉计了。我把裤子撩了起来,露出白花花肉。蚊子或许是闻到了食物的味道,不一会儿,就降落在我的腿上。我举起手,瞄准蚊子,狠狠一拍,想:这下你肯定死在了我的“魔掌”之下。我把手小心拿开,蚊子不仅没被我打死,我的腿上还留下了一座“五指山”。

看来我得拿出我的传家宝——电蚊拍了。果然,电蚊拍一触碰到蚊子,蚊子就被电死了。

我成功了,捉蚊子不仅有趣,还让我明白了坚持就是胜利的道理。

双清区中河街小学213班 孙宗柔
指导老师 申筑竹 谢晖

雨中即景

雨,虽然只是一种自然现象,但是雨后给我带来一种愉悦、悠闲的感觉。

下午时分,天边的乌云不知什么时候爬了上来,慢慢地便布满了天空。蚂蚁们离开了自己的家,寻找新的庇护所。蜻蜓也拒绝了高飞,在低处徘徊。突然,雷声响起,闪电也跟着到来。人们见状,纷纷往家跑,有的在找躲雨的雨棚、屋檐,有的在买雨伞、有的在赶紧往车里跑,还有的在抓紧时间打车。

过了一会,像白砂糖一样大的雨点儿从天空坠落,渐渐地越来越大。人们打起了五颜六色的雨伞,从楼上俯视,像一块块在行走的地板。巨大的雨点儿像一个个调皮的孩子,把五颜六色的雨伞当成了滑滑梯,在上面滑来滑去;有的当成了五颜六色的琴键,弹奏出美妙的乐章;有的当成了五颜六色的床,躺在上面久久不愿离去。

慢慢的,雨点儿悄悄地溜走了,回到了天空妈妈的怀抱,乌云也渐渐退去,大地焕然一新。小草经过雨水的洗涤,变得更加生机勃勃了,一条美丽的彩虹挂在天空,这情景真是叫人心旷神怡。人们从家里出来,呼吸着这无比新鲜的空气,纷纷拿出手机,记录下这美好的情景。鸟儿们为这焕然一新的大地,献上一首优美的歌曲。

我喜爱下雨,它给大地带来了新的生机和新鲜的空气,给我带来愉悦、悠闲的感觉。

双清区华竹中心完小157班
吴凯平
指导老师 卿捷

小鬼当家

今天,爸爸妈妈为了测试我的独立能力,让我这个“小鬼”当家。当家不就是闯闯关卡嘛,简单!可是闯关后,我才知道当家不容易。下面看看我的闯关记录吧!

第一关:购物关,顺利购物就算通关。

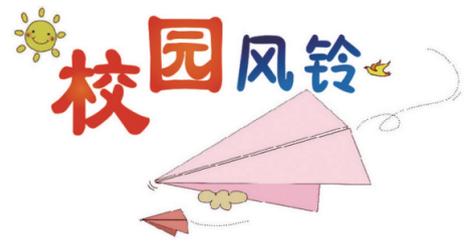
我拿起菜刀小心翼翼地切肉,切好后不是这片太厚,就是那片太薄,参差不齐。不用说,闯关失败。闯关分数:60分。

第二关:清洁关,把桌子收拾干

净就算过关。我看着我惨不忍睹的桌子,叹了一口气,把书集中在一起,放进书柜里,把玩具全部放进玩具柜里,把文具全部放进笔袋里,把垃圾放进垃圾桶里。不一会儿,惨不忍睹的桌子就变得焕然一新啦!闯关分数:100分。

这就是我的闯关经历,有点艰辛,有点喜悦。

双清区东塔小学218班
唐婉婷
辅导老师 王文静 肖兴华



六年三十

农历年的最后一天,俗称“年三十”。这一天代表着旧的一年即将过去,新的一年自此而始。对我来说,“大年三十”是忙碌而充实的一天,更是快乐的一天。

这天一大早,我们全家就开始大扫除,爸爸妈妈负责搞客厅卫生,擦门窗,我和姐姐负责卧室卫生。“团结就是力量。”大家分工合作,家中很快被打扫得干干净净,东西也被整理得井井有条。

打扫完卫生,我正想躺沙发上休息休息,爸爸急不可耐地把我拉起来,说:“快和姐姐去贴春联!”“爸爸,着什么急,我们可以下午再贴。”我反驳道。这时,爸爸一本正经地说着:“孩子,爸爸给你普及点春联常识。最佳的春联张贴时间是在大年三十的上午6点至11点之间,这个时间段象征着辞旧迎新的美好寓意。”而后,爸爸又指导我们认识春联,并且了解贴春联的顺序。爸爸强调,如果在贴春联的过程中,注意一些禁忌,会给我们在新的一年里带来好运。

晚上,妈妈把丰盛的菜肴端上桌,鸡肉鱼肉等“肉肉俱全”,还有我喜欢喝的酸汤。我们边吃边说笑着,其乐融融,幸福爆棚。

我爱这个“大年三十”。它让我累并快乐着,同时也让我收获满满。

双清区前进小学121班
李雅婷
指导老师 闵丝丝



2月26日,城步苗族自治县红旗小学学生在预习刚刚到的新学期课本。当日,我市各地学生纷纷返校,迎来了2024年春季学期开学。
严钦龙 杨乐 摄影报道