

课间十分钟

嗨!观众朋友们好!我是红领巾校园电视台主持人小明,很高兴在《课间十分钟》直播节目又与你见面了。今天就请大家随着镜头来看看实验小学五(2)班的同学们是怎样度过这放松而开心的课间十分钟的。

首先,请随我们的镜头来到教室。噢?后面怎么围了那么多同学呀?我们去看看吧!原来那边正在举行逗笑比赛呢!把镜头拉近点——瞧,陈欣羽做出各种表情动作,又是吐舌头又是扭屁股,还时不时说:“姐姐,你怎么不理我了呀?是不是生气了?”其他人见此情景哈哈大笑起来。可唯独在场的黎洋丝毫不笑,面无表情,仿佛木头人似的。陈欣羽眼珠一转,想出妙计一个。她学着《窦城冤》里的窦城念道:“大人,民女命苦啊!”同时,她还长袖一甩,表情十分凄苦。黎洋不禁“扑哧”一声笑了,围观的同学都鼓起掌来,热闹得很呢!

我们再把镜头调到教室外的走廊上吧!唐昱坤正在那踢毽子呢!一旁的小伙伴一起数着:“1、2、3……”那毽子像小鸟一样在他面前上下飞舞。呀,偏了!毽子仿佛累了,斜歪到了一边。唐昱坤迅速伸出大长腿一钩,毽子又听话地回来了。真厉害!唐昱坤一连踢了两百多个,打破了本班最高纪录!

现在我们的镜头对准了操场,这是更是热闹非凡!你瞧,王义和李军在打羽毛球;小凡和小花在一起讲故事;忽然一阵风从我身边经过,原来是运动王子唐亦肃……

“丁零零!”上课铃响了,本次直播节目要与大家说再见了,如果你想继续观看我的直播,那么下周同一时间见,主持人小明与你不见不散哦!

大祥区第一实验小学1902班 张潇唯
辅导老师 唐晓西 姚清泉

藏在记忆深处的师恩

“十年树木,百年树人;插柳之恩,终身难忘”。六年时光,转瞬即逝,在六年之中,有友情,有趣事,也有师恩。

当时光流逝时,人才会明白,“珍惜”这二字的分量有多重。我的语文老师是肖老师,她任教多年,是一位好老师。在我们眼里,她是一位“判官”,每天将同学们零七八碎的事情放在心间,一件件地理清,件件事都圆满解决。

她也为我们着想:看作业一丝不苟,每个字的书写都要求我们做到干净整洁;讲课时生动形象,有时有些人不专心,她只会轻轻摸一下那个人的头,使他认真起来。她还善于发现学生的长处,作文写得好的学生,她会让他当小记者。我

请珍爱生命

生命是一汪清泉,滋润着天地万物,给予人们无限的希望;生命是一盏绿茶,品人间甘苦,给予人们清新的回味;生命是一匹战马,南征北战,给予人们无穷的力量。生命是如此的美好。因此,我们要“珍爱生命,预防溺水!”

随着天气渐渐变热,小溪自然就变得“热闹非凡”了。正因为这样,溺水事故一而再再而三地发生。前年,一名小学生趁着午睡的时间,偷偷跑到学校旁的荷塘里去洗澡,他既没有做热身运动,旁边又没有专业的救生人员与救生设施,后来又在水中游泳时脚抽筋,在水里扑腾几下就沉了下去。因没有人施救,他不幸溺水身亡。一个鲜活的生命在这花一般的

秋天

秋天很重

麦田的种子在口袋里沉淀

我们的足音在山间里回荡

秋天很轻

花香飘起来

像叶瓣上的露珠

降温了,要听妈妈的话

多添一件衣

要往单薄的你的身上

再堆砌一些温暖

穿给秋天看

北塔区芙蓉学校 张紫熙

指导老师 张微微 唐宏益

恩 别

我与清风对饮

奈何独酌花间酒

苦了痴人

醉了君子

世人皆笑我痴傻

谁人又知黑与白

恩师不复归

泪已缘无声

模糊了眼

浮了步

愁了个似水流年

但愿人长久

再待君邀我复游

市汇江学校 陈文杰

指导老师 肖艳春 谭艳华

的文章多次发表在《邵阳日报》和《邵阳晚报》上。

老师还因材施教,培养那些学习好的苗子,也尽力教那些成绩差的同学,尽力使每个人全面发展,保证每个人的身心健康。一次,早上我匆匆忙忙,没有吃早餐。老师便给了我一个小面包,说:“空腹吃香蕉不好,你先吃个面包垫垫肚子。”我拿着面包,十分感动。

肖老师,您是一位辛勤的园丁,尽力地培植我们,让我们每个人都茁壮生长。您在我心中,是最亮的一颗星。我永远不会忘记您!

市汇江学校152班 陈文杰
指导老师 肖艳春 谭艳华

年龄就离我们而去。

我们不仅要管好自己,不去不安全的水域玩耍,也要学会在发现有人溺水时使用正确的办法施救。首先,要大声呼救,不能直接下水救人,否则很可能被惊慌的溺水者拖下去。在大声呼救的同时,还可以找一些木板、竹竿等能在水中漂浮的物体,扔在水面上,让溺水者能抓住物体,以免身体沉下去,等待大人来施救。

人生道路漫长,悠悠岁月需平安,我们必须把生命放在第一位。请珍爱生命,预防溺水!

双清区前进小学121班 黄信乐
指导老师 赵小明 陈小燕

“精诚所至,金石为开。”坚持,让自己美好。

从小讨厌跑步的我,不知道跑了多少后腿。上次学校举行的接力赛跑,就我跑得最慢,别人都像离弦的箭一样冲了出去,跑了一圈了,而我半圈都不到。就因为我,我们班得了个倒数第一,全班同学都来责怪我。

回到家,我闷闷不乐的,把我的烦恼说了出来。姐姐说:“没关系的,从今天晚上起,你每天跟着我跑步,不就行了吗?”为了不拖后腿,不让自己受到责怪,让自己美好,我同意了。可是,我又后悔了,自己非常讨厌的事能做好吗?妈妈鼓励道:“没有做不好的事,只有不想做的,加油,你一定可以的!”

我跟着姐姐来到河边,一路为

崇拜的人

在生活中,你一定有一个崇拜的人。有的人崇拜明星,有的人崇拜科学家,有的人崇拜科幻片里的主角,还有人崇拜一些历史上的名人……但我崇拜的是一名运动员。为什么崇拜他呢?原因很简单:他是一名乒乓球运动员,而我又是一个乒乓球迷。那你可能又会想问,有那么多乒乓球运动员,为什么单单崇拜他呢?

在巴黎奥运会乒乓球男子单打四分之一决赛中,张本智和已经以大比分二比零领先,就在所有人认为樊振东已经无力回天时,他却丝毫没有慌张。每次发球前,他都会深深地吸一口气,仿佛在说:“没关系,再接再厉。”每当对手得分时,他不仅没有慌张,反而微微一笑,似乎在说:“别急,比赛还长着呢。”

尽管比分落后,他依然稳稳地发球,每一个动作都显得从容不迫。尤其是在关键时刻,他的眼睛里闪烁着坚毅的光芒,仿佛能看到胜利的希望。他每一次击球的动作都充满了力量和自信,仿佛每一个球都在向对手宣告:“我会赢的!”

最终,在一次次反击中,他逐渐反超比分,赢得了比赛!在后面的决赛中,他更是不负众望,拿下了男子单打的金牌。这是中国乒乓球队在巴黎奥运会赛场上赢得的第三枚金牌。这次,为祖国和人民赢得荣耀的,是樊振东。是啊,“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来。”樊振东就是凭借顽强的意志力和高超的技艺赢下了比赛。他在赛场上的沉着冷静和顽强拼搏的精神怎能不让我崇拜呢?

所以,我们现在也要多多磨炼自己,从失败中总结经验,不断提升自我。不要等到“塞上长城空自许,镜中衰鬓已先斑”的那个时候才后悔!

双清区志成学校1903班 雷一鸣
指导老师 向汪 刘敏

咦!镜子里的这个人咋这么搞笑:两道眉毛一上一下,像吵了架似的,谁也不想理睬谁。厚厚的头发全部散落下来,胡乱飞舞着,像极了在围观的吃瓜群众。她是谁呢?呵呵,她就是我呀。

现在我们班的同学都知道我胆小如鼠。这还得从那节自习课说起。当时,我正在全神贯注地写字,忽然,一只超级大的蚊子“嗡嗡”飞过了我的头顶,带着“针管”落到了我的书桌上,两条细长的前腿不停地摩擦着,似乎想要把我当作它美餐一顿的目标。感受

到它那贪婪的眼神正盯着我,我一下子慌了神,尖叫着跳出了座位,连连后退了好几步。许是发现了我的胆小,蚊子不但没有夺命逃窜,还似乎来劲了般对我穷追不舍,猛地扎到了我的手臂上。我急得又跳又叫,感觉心脏都快移位了,手忙脚乱一顿狂拍,竟然奇迹般把蚊子拍扁在桌子上。尽管如此,我还是感觉全身发麻,不敢

校园风铃



编辑/李海燕 版式/张 凌
总校/尹一冰 审稿/曾 炜

坚持,让自己美好

自己打气:我一定行的。我们做了热身就开始跑步了。我学着我们班跑得最快的那位同学的姿势,“嗖”一下跑了出去,把姐姐远远地甩在了身后。可是,我一下子就跑不动了,就蹲下来,想休息会儿。谁知刚一蹲下,姐姐就来了,一把把我抓了起,拉着我,向着终点跑,边跑边说:你跑的方法错了,先要慢慢跑,到后面了再跑快点,这样跑得久些。如果是你那样先快后慢的话,是跑不了多久的。”跑了一段距离,我又想停了,在后面散步的妈妈赶了过来:“不能停,不能停,快起来

追上姐姐。”“不行,我真的跑不动了,让我休息一下吧。”

前几天,我的兴致非常高,到后来越来越不想跑了。一天夜晚,我说我不去了,可能姐姐和妈妈早已知道我会这么说,她们俩人,她说一句,她又说一句。

“你这样怎么行?”

“你想不想不拖班级后腿了。”

“要坚持啊。”

“你每次都这样半途而废,有什么用呢?”

我捂住耳朵不想再听了。对,我这样半途而废有什么用,到最后



9月13日晚,绥宁县金博仕幼儿园举办了一场别具一格的“有你月更圆”穿汉服猜灯谜迎中秋活动。

孙芳华 尹琦芳 摄影报道

独特的我

我有一双水灵灵的大眼睛,眼睛上面长着又长又密的睫毛,睫毛上面是人人夸赞的好看的双眼皮。我笑起来会有一个小酒窝,小酒窝旁边是两个小梨窝。大家都说我笑起来又好看又可爱。接下来,我要隆重介绍一下我引以为傲的鼻子啦。我的鼻子和我爸爸的鼻子都不一样。爸爸是塌鼻子,妈妈的鼻子又像一座高耸的山,而我呢,我的鼻子鼻头

尖尖的,像一颗爱心,不高不矮,恰到好处!每当被别人夸时,我还怪不好意思呢。

我是一个不挑食的乖孩子,水果蔬菜是我食谱中的常客,牛奶面包会经常出现在我的早餐里。对于各种“稀奇古怪”的食物,我也非常乐意尝试,比如榴莲、臭豆腐、螺蛳粉……

我还是大家公认的“小书虫”,喜欢读各种各样的书。读

自 画 像

伸手去拿,连抽了好几张餐中纸将它层层包裹起来,才胆战心惊地拿去扔掉,生怕它又复活了似的。从这以后,我就喜得了“胆小鬼”的外号,呜呜!

虽然我在班上因胆小而出名,但一手好字为我扳回一局。书法班的老师都表扬我,像“飞、爱、囊”这样难写的字都能写流转舒畅,实属难得。我还参加了多次书法比赛,

一事无成!我站了起来,拉着姐姐走了。这次,我比任何一次都跑得久——20分钟,终于突破了,脸上露出了灿烂的笑容!

又是一次运动会。这一次接力赛跑,我不再拖班级后腿。这一次,我们班第二名。

音乐家贝多芬说过:“涓滴之水终可以磨损大石,不是由于它力量强大,而是由于昼夜不舍的滴坚。”我们不论做什么事都要有恒心,有毅力,积极向上,才会打败困难。水滴都可以穿过石头,我们又有什么做不到的呢?

坚持,就是胜利;坚持,让自己更美好!

大祥一中393班 王莉莉
指导老师 李夕翔

西红柿炒鸡蛋

今天,我准备做一道我和妈妈最喜欢的菜——超好吃的“西红柿炒鸡蛋”。

我拿出三个西红柿放在小盆子里,打开水龙头,把西红柿一个个清洗干净。再把西红柿放到菜板上,左手按住西红柿,右手握紧菜刀,小心地把西红柿切成片,再把一片片的西红柿改刀切成丁。

我又拿出四个鸡蛋,在桌角轻轻一敲,再用两个大拇指把两边的蛋壳掰开,一个个小小的蛋就滚到碗里。

现在可以开始炒菜了,我先开火把锅烧热,用锅铲铲入猪油烧热,然后轻轻倒入鸡蛋,均匀撒入小勺食盐,煎至定形之后,翻一面继续煎直到反面也定形为止。接着,我把西红柿倒入锅中翻炒几下,然后放一小勺盐翻炒均匀,撒上一些小葱花,香喷喷的西红柿炒鸡蛋就出锅了。

我迫不及待端给妈妈品尝,妈妈夸道:“这道西红柿炒鸡蛋口感嫩滑,色香味俱全,你不愧是我们家的‘五星级大厨’。”我听了心里美滋滋的,家里充满了我们的欢声笑语……

市汇江学校161班 匡奕戎
指导老师 谢曼宁 黄亚萍

乐 园

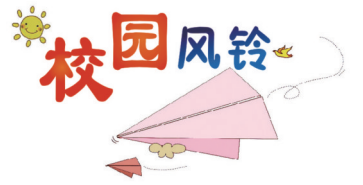
我的乐园是一块平平无奇的小菜地,你别看它只是一块小菜地,可是它给我带来的快乐是无法用语言描述的,就让我们一起去看看吧!

这是一块乡间小菜地,这块菜地本来光秃秃的,直到它幸运地遇上我们。我和表姐用锄头把土挖松,你猜这一切都很顺利吗?并不是,因为土太紧了,锄头卡在土里拔出来很不容易,我的手一下就麻了。过了许久,我终于把这一项艰难的工作给做完了,累得满头大汗,腰酸腿疼,心想:这也太难了吧!接着,把菜种子埋进去,最后浇上水,就好了。

过了几周,我去看它们,发现黄瓜和四季豆竟然发芽了,真是意想不到。这些菜的生命力顽强。半个月过去了,那些菜已经成了我的好朋友。每次我开心的时候,就会去给它们“好朋友”喝喝水,把那些占领它们地盘的小草拔掉。当我不开心的时候,就会去和它们聊聊天。有时候,我还会和小伙伴在那里玩捉迷藏的游戏。天边的红霞、向往的微风、头上飞过的归巢的鸟儿,都是我们的好朋友。它们和我们一起,构成了一幅美丽、迷人的田园风景画。

别看那小菜地平平无奇,但它给我带了无穷无尽的快乐。现在我没事的时候还会去那里看看,浇水施肥虽然辛苦,但是我很开心!

双清区东塔小学223班 何安晴
指导老师 田凯 谭怡君



熊 猫 减 肥 记

“啪!啪!啪……”竹林里传来了一声声巨响,小动物们纷纷化身侦探,匆匆赶到竹林一探究竟。原来是熊猫贝贝在进行减肥运动,只见它那肉墩墩、圆滚滚的身体正在竹子上晃动,可怜的竹子们承受不住贝贝的重量,已然倒了一片。

小动物们很好奇,贝贝怎么突然要减肥呢?知情人士爆料,自从人类盛行网络吃播后,动物们也纷纷效仿,贝贝也在吃播界混得风生水起,号称:“我称第二,没人敢称第一!”这样日日胡吃海喝,它的重量就像粉丝一样一路飙升。最终,贝贝在一次做吃播得时候,突发高血糖,倒在了地上。还好,医生来得及时,对贝贝采取了急救措施。它告诫贝贝的减肥经历一脸无奈,它再一次给出了建议:“减肥要适量饮食,不能吃太少,健康的减肥更需要多运动。”

古人云:“有志者,事

竟成。”贝贝相信,不管减肥多么困难,自己一定会成功的。它给自己制定了一份严谨的减肥计划,决心要抵制那些诱人的美食。减肥的第一天,贝贝早地被朦胧的晨曦唤醒,开始了它的节食之旅。今天的早餐只有几片鲜嫩的竹叶和一根小拇指粗细的竹子,像极了它那瘦弱的身影。中午,它实在是饿得无法忍受,只能吃下一棵大竹笋,那是它唯一的午餐。晚上,它喝下了一瓶羊奶,那是它唯一的营养来源。就这样,一个星期过去了,贝贝瘦了21斤,但它每天都饿得头晕目眩,唉声叹气地说:“节食太难了。”

又过了几天,它因为吃得太少了营养不良,进了医院。看病的还是那个医生。医生听完贝贝的减肥经历一脸无奈,它再一次给出了建议:“减肥要适量饮食,不能吃太少,健康的减肥更需要多运动。”

于是,贝贝开始了它

减肥的第二步啦,只见它点开直播间,努力跟着音乐跳舞,可是它的手怎么也碰不到自己的腿,还一不小心摔了个地动山摇。虽然浑身骨头酸痛,可是它并不放弃,一直咬牙坚持着。皇天不负苦心人,一个月后,贝贝的瘦身效果非常明显。贝贝很开心,加强运动锻炼,同时还配合健康的食谱,终于在几个月后,贝贝脱胎换骨,成为身材健美的熊猫。随后,它参加了森林健美先生选拔,甚至在一众竞争者中脱颖而出,成为了家喻户晓的健美明星。

贝贝的减肥经历告诉我们:健康是最重要的。无论面对多大的困难和挑战,只要我们坚持不懈,就一定能够实现自己的目标。让我们一起努力,追求健康、快乐的生活吧!

北塔区芙蓉学校 X2001班 邱俊博
指导老师 陈 叶 邱志伟



9月12日,中国流动科技馆在隆回县思源学校巡展,军用科技设备、机器人、电子狗、急救等科普展示项目很受师生青睐。

罗理力 摄

难忘的一件事

每当我闭上眼睛,总会想起那次漂流经历,那是我与家人度过的最难忘

的时光。

记得那天,爸爸神秘地告诉我,我们要去一个特别的地方玩。我问他:“是去公园吗?”但他只是微笑着摇摇头,目光中充满了神秘。车子行驶在通往目的地的路上,我的心像急速下冲,我感到自己像被抛向空中的石子,心跳几乎停止。就在这时,橡皮艇突然翻了,我摔入了

的河流旁。河水清澈见底,两岸的树木郁郁葱葱,阳光从树叶的缝隙中洒下,形成一道道金色的光束。

我们坐在橡皮艇上,随着水流缓缓前行。每当遇到一个坡,水流都会变得湍急,我紧紧抓住船边,感受到从未有过的刺激。

最让我难忘的,是我们遇到一个较陡的坡。水流急速下冲,我感到自己像被抛向空中的石子,心跳几乎停止。就在这时,橡皮艇突然翻了,我摔入了

这次经历,让我更加珍惜与家人在一起的每一刻。

湘中幼专附小157班 张雪茹
指导老师 廖 蕾 曹 丹