



## 一次跳绳比赛

青岛文登路小学 六年级2班 王薇婷

一个初冬的上午,阵阵海风从不远处的海上吹来,此时的我正和同学们站在操场上,等待一年一度的跳绳计时赛开始。

随着一声清脆的哨响,比赛开始了。“一班加油!”“二班加油!”“三班最棒!”各班的啦啦队此起彼伏喊了起来。此时的我全力以赴跳跃着,用我的极限速度摇着跳绳。这是我第一次代表班级参加跳绳比赛,足足准备了一个月,每天放学回家,都要爸爸陪着我练习。爸爸是我的最佳教练,不仅给我计时,还经常指点我跳跃、呼吸的要领,功夫不负有心人,一个月练下来,我的跳绳成绩由每分钟160多个,增长到180多个,在班里名列前茅,现在是时候展现我的实力了。

开始我感觉跳得十分顺畅,手臂跳跃和呼吸配合协调。但是随着比赛的进行,在高强度跳动下,我渐渐感到气息越来越急促,胳膊开始有些僵硬。“30秒,96个!”站在我对面计数的同学大声报着时间和成绩。前30秒的速度和我平时练习时差不多,可我今天感觉呼吸的节奏有些乱,胳膊和腿也酸痛僵硬。这时我想起爸爸讲过,比赛时由于过度紧张导致肌肉紧绷,人会变得更容易疲劳,这时必须咬牙顶过去,突破极限。我努力调整着呼吸,加深吸气力度,十几次后感觉又恢复了正常的节奏,似乎保持住了最高跳绳速度。突然裁判大声提醒还有10秒,最后时刻到了,我感觉自己近乎疯狂地跳动,和百米冲刺一样。

“时间到!”又是一声清脆的哨声,整个操场安静下来。我看到了自己的成绩,192个!我禁不住跳了起来。这比我平时最好成绩整整多了10次。最终,我们班获得了团体第一名,我获得了个人第二名。

胜利的喜悦弥漫我的全身,我深深体会到只有努力坚持,超越自我、突破极限才能获得成功。我觉得那一刻的我充满力量和自信,我坚信只要坚持就能成功。

## 光盘行动

青岛五十三中小学部 二年级2班 庄颖欣

一个周六的中午,天气晴朗,微风徐徐,我们一家三口享受着难得的亲子时间,来到餐馆吃饭。

我们点了几道色香味俱全的饭菜,津津有味地吃了起来。不一会儿,我和爸爸妈妈都吃饱了,但是盘里还有很多剩菜。我看着这些剩菜,突然想起了自己曾经学过的两句古诗:谁知盘中餐,粒粒皆辛苦。而且,学校将“光盘行动”融入德育教育,老师多次告诉我们,要将不浪费作为一种餐饮风尚,将节约变成自己的自觉行为。于是,我对爸爸妈妈说:“这些剩菜扔掉太可惜了!要不,我们把它们打包回家吧。”妈妈脸上露出了欣慰的笑容,一边抚摸着我的头,一边语重心长地说:“你真是长大了,知道饭菜来之不易!妈妈为你骄傲!”

农民伯伯辛辛苦苦种的粮食来之不易,我们都要坚持“光盘行动”,从你我做起,不浪费粮食!

## “全国新时代好少年”事迹观后感

青岛平安路第二小学 六年级1班 韩承昱

“少年智则国智,少年富则国富,少年强则国强……”在振奋人心的《少年中国说》歌声中,“全国新时代好少年”颁奖典礼拉开了序幕。每一位“新时代好少年”的先进事迹都让我受益匪浅,他们有的是勤于动脑、热爱发明创造的“创新少年”,有的是勤学好问、立志从医的“中医少年”,有的是传承和发扬国粹文化的“京剧少年”,还有心向蓝天、痴迷航天知识的“科技少年”……但最打动我的还是身残志坚、自强不息的“阳光少年”颜玉宏。

颜玉宏小时候不幸患小儿麻痹症,而且错过了最佳治疗时间,造成双腿残疾,行动非常不便。难能可贵的是,他没有因为残疾影响学习,每天坚持拄着双拐拖着沉重的双腿按时前往学校刻苦认真

地学习,而且每天都会记录学习心得。

颜玉宏还喜欢和同学们交流学习方法,毫无保留地分享自己的学习心得,和同学们一起提高学习兴趣和成绩,深受大家的喜爱。更让人惊讶的是,13岁时,颜玉宏竟然参加了学校的游泳训练班。由于他双腿瘫痪,起初练习游泳时困难重重,反复呛水多次,造成他险些晕倒在泳池里。但是他没有放弃,日复一日坚持训练,靠着超凡的毅力和顽强的拼搏精神,逐渐掌握了动作要领,现在他已能在水中像鱼儿一样畅游了。

颜玉宏的事迹深深触动了。我暗下决心,一定要学习他勤奋刻苦的好学精神,学习他永不言弃的顽强毅力,更要学习他开朗自信、积极向上的乐观心态!

## 你好,2023

青岛六十一中 初一6班 金恩利

时间流逝得无影无踪,像是人生中的匆匆过客。回顾2022,疫情的阴霾始终未曾完全散去。接种疫苗,出门戴口罩,排队做核酸检测,好像生活从来便是如此,我已然忘记不戴口罩能自由呼吸的日子。

去年12月,我们再次居家学习,不久后我开始发烧,身体的难受无以复加,我夹着体温计,整个人像躺在火球上,挂钟的声音在黑暗中格外清晰,慢慢向四周晕开。我闭上眼睛,细细感受钟声,突然发觉自己的记忆还停留在2019年末。

回忆的昨天已经默默消失,期盼的明天似乎还在沉睡。不用过多回忆昨天的一切,也不要一味设想明天的蓝图,认真过好每一分每一秒,把握住每一个今天就好。

在床上昏昏沉沉躺了几天,我起身拉开窗帘,寒气扑面而来,阳光愈发灿烂。没有一个冬天不会过去,没有一个春天不会到来。疫情,同样在随着时光的脚步减轻,再减轻。

路遥在《平凡的世界》中这样写:有人在创造历史,历史也在成全或者抛弃某些人,每个人的生活都是一个世界,即使最平凡的人,也得要为他那个世界的存在而战斗。我们成为了疫情三年的见证者和经历者,每个人都有自己的故事和心境,我会因为这段时光更加珍惜生活,充满力量面对以后的世界。

地铁会回归拥挤,街道会变得热闹,胡同里的早餐铺和人,都会一如往常,一切总会重新开始。你好,2023!



## 我和女娲过一天

崂山区实验学校 四年级2班 孙辰晨 指导教师 徐顺顺

周日休息,去书店看书往往是打发时间最好的选择。

我漫不经心翻开书,突然一道刺眼的金光闪现,哇!女娲娘娘出现在我面前!我好奇地问:“女娲娘娘,您不是在天宫中生活吗?为什么来到人间了?”女娲娘娘说:“你是否还记得在我当年补天之时,曾杀过一条无恶不作的黑龙?”我连忙点头。“近日又来了一条黑龙,自称是原来那条黑龙的子孙,要来报当年之仇。这家伙实力不凡,要由你这位大圣镇压它。”还没等我说话,女娲便带我飞至一个洞穴。突然间,洞穴深处传来一声龙吼!一时间,山崖上石沙俱下,大地颤抖。

没过一会儿,黑龙飞出,只见它身体足有房子粗,身长万丈!龙头硕大,龙须飘动,目光如炬!它大叫一声:“你拿命来!”女娲说:“妖孽,看招儿!”黑龙往前一扑,女娲跃身腾空。黑龙一回身,

尾巴直逼女娲扫去!女娲见状,忙脚蹬石壁,闪身而去。这可惨了黑龙,它撞在石壁上,鼻青脸肿,头破血流,狼狈不堪。黑龙气急败坏,一转身又向女娲扑去,女娲却背对着黑龙。我大叫一声:“女娲娘娘,小心啊!”可女娲娘娘像是没听见。黑龙抓住机会向娘娘背后冲去,眼看爪尖就要撞到她的后背了,就在此时,女娲娘娘身上光芒大放,将黑龙震出十几米远。女娲抓住机会,将其死死按在地。黑龙拼命挣扎,从女娲娘娘手下逃出,这可怎么办?这等妖孽,怎能放走?女娲娘娘大喊:“快,把剑给我!”我急忙将剑递给她。见她手持宝剑向黑龙一挥,大喊:“妖孽,往哪里跑!”一道七彩剑影直奔黑龙,只听见一声惨叫,再看那黑龙,脑袋不知搬家去哪了!

忽然一道白光闪过,我又出现在书店里,此时天色已晚……

## 变形日记

青岛敦化路小学 六年级4班 杨雨佳

太阳从空中慢慢升起,花草上的水珠如同一颗颗珍珠玛瑙一般晶莹剔透。我从睡梦中醒来,感觉一丝丝凉意包围着我。

我低下头看了自己的身体,突然发现身子成了黑色,腿变成了六条。我跑到镜子前,里面的自己还长出了两根天线似的触角。啊!我变成了一只蚂蚁!这时,有一只蚂蚁跑过来说:“哇,你在这里啊!我到处找你,王后让我们去找吃的呢,赶快走吧!”我看了看它,点了点头,开始寻找食物,一边走一边想:“我也没当过蚂蚁啊,怎么找吃的啊!还有一个问题,蚂蚁吃什么啊?”走着走着,我发现一个六七岁的小女孩正在吃着蛋糕,最上层是水果,周围涂上了一层蓝色和白色的奶油。小女孩

正在用勺子挖着吃,勺子刚要送入口中,她的手一弯,那一小块蛋糕便掉在了地上。我正在替她惋惜之时,同伴便飞快地跑了过去。我的腿也不由自主动了起来,跑出了“加速度”,我这时才知道,蚂蚁是喜欢吃甜食的。还没等小女孩把纸巾拿回来,我们已经扛起蛋糕,朝蚂蚁洞穴跑去。来到蚁穴后,一群小伙伴围了上来,纷纷向我们伸出大拇指,我笑得合不拢嘴,这一笑,我从梦中惊醒了,原来是一场梦啊!

睁开眼睛,看到胸前挂着一枚小小的徽章,这是妈妈昨天刚送我的,上面的“变形徽章”四个字闪闪发光,我禁不住笑了起来。今后,我希望有机会打开动物王国的大门,去体验更多动物的生活。

投稿邮箱 qdwbzmk@163.com 全部精彩内容请登录观海新闻APP 小记者频道查看 本版主持人 张琰



观海新闻客户端