



## 一闻千悟

## 重温《开学第一课》有感

青岛中央商务区实验学校 韩承显

我非常喜欢《开学第一课》节目，重温让我再次深受启发和感动。这个节目在传统文化、生态文明、乡村振兴、国防教育、科技创新等多个方面深入探讨，形式也生动鲜活。

通过这个节目，我对中国的历史文化有了更深入的理解和感悟。我在“行走的课堂”中读懂了中国历史，感受到了中华文明的辉煌，它们像是悬在时间和空间中的宝藏，让我感到无比自豪。同时，我也更加明白了保护环境、乡村振兴的重要性，以及科技创新对国家发展的推动。

更重要的是，这个节目激发了我对祖国的热爱和责任感。作为青少年，我们要努力学习，强化自己的综合素质，为实现中国梦贡献自己的力量。同时，我们也要保护环境，传承中华文化，为乡村振兴出力，为科技创新助力。只有每一个中国人都发扬自己的优点和潜力，我们才能共同构建一个更加强大繁荣的祖国。

这个节目也给我带来了许多思考和启发。我意识到自己不仅要追寻个人的幸福和成功，更要为国家和社会的繁荣发展贡献自己的力量。作为青少年，我们要有追求卓越的精神，不断提升自己的素质和能力，为实现中华民族的伟大复兴贡献青春力量。

在未来的日子里，我将继续努力学习，不断提高自己的综合素质。我要以昂扬向上、不懈奋斗的姿态，接过强国建设、民族复兴的历史接力棒，为实现中华民族的伟大复兴贡献青春力量。感谢这样精彩的节目，让我在读懂祖国的同时，也为自己的成长之路找到了方向和动力。

## 室内空气好，健康你我他

青岛市市南区实验小学 二年级5班 李金爱

我们大约每天有90%的时间都是在室内度过的，比如家里、学校、商场、爸爸妈妈的办公室。室内环境的好坏，关乎着我们的身体健康，关乎着我们学习工作的质量，关乎着我们每天学习工作的心情。

我们家的房间每天都开窗通风，妈妈在阳台上摆放了很多绿色的植物，每天回到家空气非常清新，还有柔和的香气呢！我们的教室里，老师也为我们摆放了很多绿色植物，每天开窗通风，值日生天天打扫卫生，窗明几净。空气好，心情自然就好，舒适的环境就像春天的晨风，让人心情愉悦，精神焕发。我今年快八岁了，奶奶告诉我，爷爷以前爱抽烟，自从我出生后，为了给我一个良好的家庭环境，爷爷戒掉了抽烟的坏习惯，不仅爷爷自己的身体健康了许多，全家人也都特别开心，为我爷爷点赞！

相反，如果我进入一个乱糟糟、空气很差的房间，不仅会出现咳嗽、打喷嚏或者头晕等反应，连心情也会变得烦躁，无法好好学习、生活。

所以，室内空气对我们的身心健康有着重要影响。让我们用双手多种一棵树；让我们使用环保材料，减少污染；让我们打开窗使新鲜的空气进入到室内；让我们一起努力，把生活环境变得越来越好！

室内空气好，健康你我他！



观海新闻客户端

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

## 那一刻，我长大了

青岛新世纪学校 五年级6班 段庄 指导教师 周瑞华

有时，成长就在一瞬间。记得去年学校组织跨学科教学年会，我自信发言，当话语从口中流淌出的那一刻，我觉得自己真的长大了……

教学年会上，我要给台上同学提出合理建议。可是我性格内敛，平时说话声音特别小，有老师专门指导了我几句，结果我就一直哭到停不下来。

第二天，周老师拉着我的手来到她的办公室，温柔地拍着我的肩膀，细心开导我、鼓励我。她的语言就像和煦春风，也像涓涓细流，给了我很大的勇气和力量。在下午的教学年会上，轮到我发言的时候，我想着周老师的话语，从容地站起来，举起话筒，可心中还有一丝犹豫。当我再次看见周老师信任的目光，仿

佛听到她在为我加油，又想到一天为年会辛勤付出的老师和同学们，我信心大增，大声地说出了发言词。

那一刻，我长大了。因为我学会了克服困难，战胜胆怯。用信心挑战自我，我做到了！我真的做到了！我不敢相信，平时在众人面前不敢大声说话的我做到了！

年会结束了，这就像我人生中的一个转折点，代表了一个新的开始。希望我在以后的生活中，能像年会上一样克服困难、战胜自己。

在那一刻，我品尝到了成长的滋味，战胜了自己。感谢周老师的鼓励与教导，让我跨过了“鸿沟”。相信未来的日子里，我会带着这份成长的力量，让自己更加优秀。

## 志愿服务初体验

青岛文登路小学 五年级2班 赵奕光 指导老师 孙婷

不久前，我和一群小伙伴报名成为了新华书店的小小志愿者。

作为志愿者，我们的服务可不容易，不仅要为顾客解答一些问题，还要帮忙打扫书店卫生、搬运书籍。

在当志愿者时，我遇到了各种各样的顾客。最初几天，我都成功地帮助了顾客，但有一天，我遇到了一位顾客，给我带来了不小的“考验”。

这位顾客问：“你们小志愿者平时都做什么事啊？”我说：“平时我们要搬书，还要尽己所能地帮助顾客解答问题。”顾客说：“原来如此啊，那么请问《公羊传》这本书在哪儿呢？”我指出了这本书的位置，可是顾客得到答案后并没有立刻走开，而是继

续问：“你是怎么记住书的位置呢？”我说：“我们小志愿者听了讲解员的讲解，认真记录，再反复练习，才能牢记。”顾客继续问：“如果你忘了怎么办？”我说：“店长给我们每一个人都配了一本书，书上详细地记着每类书的位置。”说罢，这位顾客才走开了。如果是以前，我可能会没有耐心，转头走掉，但是这一次我耐着性子给顾客讲解，我在心里为自己鼓掌。原来在书店工作并不容易，多亏了讲解员给我们讲得很仔细，不然我可应付不了这位顾客。

书店打烊后，我们小志愿者就可以回家了，但我会留在书店里看书、整理书。这段时日令我感到十分难忘。志愿服务初体验，让我感觉自己长大了。

## 一片树叶

青岛重庆路第二小学 二年级2班 牟佳恩

春天的早晨，我被清脆的鸟鸣唤醒。那声音如同甜美的旋律，让我感觉仿佛置身于童话世界。我睁开眼睛，看到兄弟姐妹们也都伸着懒腰，大树妈妈紧紧地拥抱着我们。阳光洒在我们身上，温暖而柔和。周围充满了生机，花儿竞相开放，草儿欢快地摇曳着。

夏天到了，阳光变得灼热而刺眼。蝉鸣声声，像在诉说着夏天的故事。周围的树木变得更加茂盛，树叶翠绿欲滴，每一片叶子都在欢快地歌唱。可我开始有些焦虑，不断默念：不要到秋天，不要到秋天……因为我知道，那意味着我将离开亲爱的大树妈妈，独自面对这个世界的冷暖。

秋天还是悄然而至。景色变得斑斓多彩，树叶开始变色，宛如一幅美丽的画卷。风像一位严肃的指挥家，挥

舞着指挥棒，树叶们陆续随风飘落，在空中舞蹈。我开始感到恐惧，紧紧地抓住妈妈的手臂。但最终，我还是像一个断线的风筝，依依不舍地离开了妈妈的怀抱。

冬天来了，寒风像一位严厉的老师，毫不留情地鞭策着我。雪花纷纷扬扬地落下，给大地披上了一层洁白的银装。四周一片寂静，仿佛整个世界都静止了。躺在泥土中，我感到了前所未有的孤独和无助。然而，就在我最脆弱的时候，冬雪像一位温柔的护士，给我盖上了一层厚厚的棉被。那一刻，我感到了从未有过的温暖和安慰。

我知道，这是生命的轮回，是每一片树叶都必须经历的旅程。尽管我感到恐惧和无助，但我也知道，只有这样，我才能更好地体验完整生命。

## 我和赫敏过一天

青岛第五十三中学小学部 四年级2班 赵钧浩 指导教师 解春华

睡梦中我忽然惊醒，想起妈妈已经出差两天了，想念的泪水似断了线的珍珠止不住地往下掉。

“想妈妈了吗？”我抬头一看，说话的居然是《哈利·波特》中的赫敏！她可是最聪明的小女巫，一定可以帮我的忙。“对！”我着急地说，“妈妈在内蒙古呢！我好想见她呀！”“那准备好，我们出发。”只见赫敏打了个响指，笑着说：“幻影移形。”随着一阵压迫感，转眼间我就到了妈妈出差的地方。我看见了准备上课的妈妈，她来回踱着步，手里拿着书，眉头紧锁，嘴里念念有词，还不时吐着长气，放松自己……看着她紧张的样子，我真为她捏把汗。

“赫敏，我也想跟妈妈一起上课？有什么好办法吗？”我问赫敏。赫敏想了想，说：“变形术。把你变成一个凳子，不过只能坚持一个小时，一个小时后，你就会变成原来的样子。”就这样，我神奇地变

成会场里的一个凳子。音乐响起，妈妈开始上课了，会场里的哥哥姐姐们跟着妈妈一起唱歌，回答问题，学习知识……不知不觉一节课就要结束了，我一个小时的时限也快到了，我恋恋不舍，在心里跟妈妈说了声：再见。

随着熟悉的压迫感袭来，一睁眼，我已经在学校门口了。“天啊！十点了！我错过了两节课！”我焦急地对赫敏说，“我迟到了，这可是解老师的作文课，很重要。”赫敏拍了拍我的肩膀，安慰我说：“我们用时间转换器帮忙。”她把时间转换器绕在我脖子上转了几下，周围的物体在我身边飞快旋转，我回到了早上八点。我又激动又开心，郑重地向赫敏道谢，然后飞快地跑进教室，正听见解老师说：“同学们，今天我们习作的是《我和\_\_\_\_过一天》。”

我微微一笑，这篇作文我要写《我和赫敏过一天》。