

一闻千悟

做最好的自己

青岛海信学校 初三5班 华韵婷

指导老师 王蕾

追求卓越,铸就辉煌,这便是人人奋斗的动力。做最好的自己,不会被困难绊倒,也不会被痛苦压垮,无惧荆棘,砥砺前行。

为做最好的自己,我曾刻苦训练汗流浹背。

因接到舞蹈比赛的通知,我的清闲日子被卷走了。被紧急召集到舞蹈学校,我开始了“痛不欲生”的训练。烈日下,老师的呼喊声回荡在耳边,我的双腿被砖头压着疼痛不已。为了韧度,不惜付出痛苦。那时,已分不清是泪是汗,只觉一滴滴从身上滑下,落在大地上。为做最好的自己,强忍痛苦,只有我自己知道,若是轻言放弃,那么自己就是失败者。我的梦想、我的目标支撑着我,让我有勇气坚持,让我有机会成为最好的自己。舞台上,尽显风采,自信舞蹈,动作如行云流水,畅快淋漓。坚持,不放弃;自信,不平庸。不经磨难,哪来盛世芳华,这便是做最好的自己。

为做最好的自己,我曾挑灯夜战勤学苦读。

黑夜慢慢吞噬整个城市,整栋楼最后只有我的一盏灯亮着。考试在即,放手一搏。朗读,背诵,刷题,是必备攻略。我秉烛夜读,不畏困倦,打起精神,只为在考试中做最好的自己,考出最好的成绩。我曾多次想去玩耍,但有股力量迫使我静下心来,认真学习。拼了两个星期,也有效果,我做了最好的自己。做到了只争朝夕,不负韶华。

或许,我并不完美,但我足够努力,拼搏造就最好的自己。这束非我莫属之光,会照亮每一个拼尽全力的人。做最好的自己,也成为了多数人前进的动力。

谨记,唯发奋图强,才有万丈光芒。

运动助力学习

青岛崂山区育才学校 初二2班 曲晓婧

苏格拉底曾说,身体的健康因静止不动而破坏,因运动练习而长期保持。上初中后有课间跑操,因先前缺乏长跑锻炼,我每次刚跑完一圈就感觉腿部如负重几十斤沙袋,步伐沉重,喘息急促。右手用力摆动,左手捂住小腹,忍着腹部岔气的疼痛,完成第二圈。我扪心自问:不是下决心一定要坚持下来吗?坚决不能放弃!带着这样的意念,心里想着体育老师教我们的跑步技巧,一天天地坚持着,身体慢慢好像适应了跑步的节奏,感觉全身舒畅,每一次冲过终点,我都心生雀跃,因为我终于战胜了自己。

生命在于运动,运动让人热情开朗,完善性格,管控情绪,让心理健康,助力情商。运动让我了解并实践了一条生物知识——运动可以促进多巴胺、内啡肽、血清素分泌,这些物质都能让我们感受到快乐,能提高幸福感。运动后的大脑海马区更活跃,分泌的肾上腺素、脑源性神经生长因子增加记忆力和专注力……了解了运动的好处,我忍不住要为学校的“阳光大体育”和特色体育社团活动点赞。

熙熙攘攘中,我回到教室,背对窗户,和风徐徐,口渴难耐。从桌洞抽出水杯,咕咚咕咚一气呵成,任凭几丝温水由嘴角流下,温润之感沁入心扉,酣畅淋漓。

运动有助于学习,运动让大脑聪明。这一点在运动后的一节节课程中得到验证。老师讲的例题、拓展题难点,平常我可能需要学习好几遍才能“消化”,但跑操之后思路格外清晰,答题速度也有效加快,一节课上完还意犹未尽!

古希腊有一句格言:如果你想强壮,跑步吧!如果你想健美,跑步吧!如果你想聪明,跑步吧!我们要好好规划运动时间,争取学习、运动两不误。一起运动起来!

即景生情

美丽的小麦岛

青岛五十三中小学部 四年级7班 薛子姣 指导教师 孙俊

有人说,熟悉的地方没有风景。对于几乎每周都去小麦岛游玩的我来说,小麦岛却是我怎么也看不够、爱不够的地方。

清晨,当一轮红日喷薄而出,我和爸爸妈妈一起到小麦岛晨练。

远看小麦岛,先映入眼帘的是一片广阔的大海。海面在朝阳的映照下,发出金灿灿的光芒。海中央立着的妈祖雕像,也被镶嵌上了一圈金色的光环,庇佑着来往船只安全出发、满载而归。海边木栈道与沙滩融为一体,沿着海边向东西方向延伸。晨练的人们就像是跳跃的音符,与海浪一起奏响海边清晨的奏鸣曲。

沿着长长的石桥走上小麦岛,满眼都是花花绿绿的颜色。花圃中百花竞相开放,花儿在清晨露珠的

滋润下,仿佛是一条浸了水的花头巾装点着翠绿的山坡。成片的粉黛草在海风的吹拂下有节奏地摇摆,就像是一片粉色的海洋,与岛下碧蓝的大海相映成趣。

我登上山顶,呼吸着混着青草味和海水气息的空气,整个身体都舒展开来,因为晨跑带来的疲惫也一扫而光。站在岛上向四周眺望,三面是无垠的大海,一面是喧闹的城市,我真切体会到人与自然间的包容和依赖。在岛上奔跑,我感觉自己就像长了翅膀一样,风声从耳边掠过,身边的风景也像电影快进一样从眼前闪过。

晨跑归来,小麦岛海边的人渐渐多了起来,给原本静谧的风景增添了许多鲜活。

这就是我喜欢的小麦岛,怎么也看不够、爱不够的小麦岛。

大沽河的变化真大

青岛台东路小学 六年级2班 刘芳菲

最近,我参观了大沽河博物馆。在自然生态展厅里,我了解到大沽河是青岛的母亲河。在历史上,大沽河是一条经常泛滥的河道,新中国成立后,经过多次治理,目前大沽河上已修建了许多现代化的水坝,实现了“洪畅、堤固、水清、岸绿、景美”的愿望。

我漫步在大沽河边,河边有自行车骑行道。在红色塑胶骑行道上,装饰了点点白色的樱花图案,好看极了。骑行道两旁还种植了樱花树,不久之后就能在这里欣赏到繁花如云的美景。

我站在大沽河岸边,放眼望去,一片片金黄的芦苇随风晃动。转身走上小桥,向桥下望去,冰雪早已消融,河水随春风轻轻荡漾。太阳照在清澈的河水上,波光粼粼,美丽极了。我又往前走了几步,几只野鸭一会儿藏在芦苇中,一会儿在河面上成群结队地划水、嬉戏,一会儿又到岸上,摇摇摆摆地踱步。我一靠近,它们便展开双翅,缓缓地起飞了。

和以前相比,大沽河越来越美丽了。我们要合理利用它的水资源,保护沿河的环境,让它为我们的家园增光添彩。

脑洞大开

在烈日下生长

青岛六十五中 初一2班 王泽琛

少年在路边和小草相遇了,同在烈日下成长,一个朝气蓬勃,一个青翠欲滴。他们有一段相似的故事。

谷雨到了,气温一天天升高。小草看着火红的艳阳,忍受着热浪的侵袭。它觉得,一定会下雨,虽然今年的气候有些反常。初三下学期,学习压力一天天增加。少年看着一摞摞资料,忍受着枯燥的一轮轮复习。他觉得,凭借自己的努力一定会进步,虽然他依然在班级十名左右徘徊。

一天,小草的同伴说:“哥,何必呢,和我一起,躲进阴凉里吧,这样,你就不用顶着烈日了。”“我要迎接生命的又一节骨,我要成长为大树!”“放弃吧,你是草本植物,不可能。”“那我也要成为路边最高的小草!”一天,少年的伙伴说:“哥,何必呢,放下课本,和我出去玩吧,这样,你就不

用为学习压力发愁了。”但他被毅然拒绝了。“我要好好学习,我要成为科学家!”“放弃吧,你不是天才,那不可能。”“那我也要最好的自己!”

于是,另一根草躲到阴凉里了,而那根小草,已经晒得有些微黄了,但它,还在坚持。于是,那个同学淘气疯玩去了,而那位少年,手已经写字写得出水泡,但他,还在坚持。

夏天来了,小草终于坚持到了那一刻,下雨了。雨水滋润了它的全身,它感到前所未有的自豪!而那躲在阴凉处的小草,因为没有光合作用的辅助,显得萎靡不振。中考要到了,少年终于坚持到了那一刻,他做好了准备。他将勇敢地冲向人生的沙场。自信是他的力量。而不思进取的同学早已放弃学业。

朋友,在烈日下勇敢成长吧,长成一棵大树,长成一个了不起的人,长成一个最好的自己。

发明星际列车可真好

青岛市北区第二实验小学 六年级2班 石潇远 指导老师 曲媛媛

发明,如黑暗中一束亮光,如寒风中的一丝温暖,如汹涌大海中的一座灯塔。发明和科学推动了人类社会进步。而这次,我将化身科学家,发明星际列车,让人们的生活质量大大提高!

要完成这项发明,需要构思、选材再进行制作。我和助手在实验室中翻阅资料,试图制作仿生产品。我们分工明确,助手翻书,我构图,我们奋力地准备着。

接下来,经过我们五天五夜的努力,已经具备制作的条件了!我一声令下,我们便在大体的框架基础上安装零件和程序。我手执小零件,一推眼镜框,便精确地安装着零件。我盯紧了样板,手捏好螺丝,满头大汗地安装,口中不停数着零件个数:“565、566……”不一会

儿,基础零件已经安装好了。

我们借鉴了多种动物的特点,研发出了星际列车专属的程序。在灯光的照耀下,我继续输入程序。我手指在键盘上飞速敲动,“噼噼啪啪”,一行行代码如小精灵一般在屏幕上快速飞动着,似乎让我们看到了胜利的曙光。

研发的过程还有调试,经过我们无数次的失败后,终于研究出了星际列车!它被大大推广,物美价廉,提高了人们的生活质量,让大家可以随意欣赏宇宙的奇妙……

至此,星际列车的研发圆满收官!这不但离不开科技的发达,也离不开我们的努力。看着现在日新月异科技,我不禁感慨:科技的发展是永无止境的!我想大声说一句:“发明星际列车,可真好!”

投稿邮箱 qdwbzkw@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