

作文选登

战肥记

明亮的灯光下,一个大男孩在瑜伽垫上“练功”,他的衣服因出汗太多,已经变成深色,仿佛能从中拧出水来。他身体微微颤抖,眉头拧成了“川”字,牙齿紧紧咬着,巨大的汗珠顺着微胖的脸颊滑落。他双手用力握在一起,小臂着地,脚尖点起,支撑着身体……对,他在做平板支撑,他看起来已经力竭,可仍苦苦坚持着……

这个人就是我。疫情期间无法出门,我的体重日益增长,减肥成为我的一项必须完成的任务。“我重由我不由天!”我充满斗志地喊出了减肥的决心,并付诸行动。

我开始多喝水、控制饮食。晚饭时间,桌上有一盘红烧肉,甜腻腻的香气使劲往我鼻子里钻。哇!色泽红润,肥瘦相间……嗅觉和视觉的双重诱惑,馋得我直流口水。我咽了咽,用力咬了一口黄瓜,扭过头不去看。过了“许久”,我吃了七分饱,桌上的红烧肉也被妈妈和妹妹消灭干净。我松了口气,终于不用那么煎熬了……

接下来便是考虑运动了,现在主攻肚子,我找了一组专门练减肚子的动作。起先并不是很累,可难度逐渐增加,刚练到一半,我便大汗淋漓。肚子火辣辣地酸痛。结尾一个叫反向卷腹的动作让我彻底崩溃:每一次举腿、放下都在考验着我的毅力,腹部像有一团烈火在燃烧,大腿酸痛难忍,隐隐有抽筋的迹象……这一刻,我多么希望腹部变得麻木,不用忍受这样的痛苦。我脸憋得通红,双眼努力睁大,双手紧握成拳,一次深呼吸只足以支撑举起一次腿,我想放弃,放弃吧!放弃就不用忍受痛苦了!“不行,绝对不行!”另一个我反对放弃。于是,我紧闭起双眼,手握得更紧了,拼尽力气完成动作,一次、两次、三次……终于,完成了!我瘫坐在垫子上,喘气都困难。看着天花板,我笑了。我知道,我成功迈出了第一步!

以上的事例,都只不过是所有努力的缩影。在长达半个月的训练下,我变化明显,体重减了整整7斤,许久未见我的人,见面说的第一句话都是:“感觉你瘦了哎!”每当听到这儿,我心里都美滋滋的,回想付出的努力——一切值得!

减肥仍在继续,敬请期待!

苏州高新区金色小学校六(2)班 陈康卿 指导老师:高珏雯

龟兔赛跑新编

春天到了,小草从地里探出了脑袋,森林里热闹非凡。这是怎么回事?原来,这里正在隆重地举行一年一度的龟兔赛跑呢。

比赛开始了,只听狮子裁判一声号响,兔子就如同离弦的箭一般

冲了出去,乌龟也在使着劲一步步地向前爬。兔子心想:乌龟怎么还这么慢?一点儿也没有起色。但是他不敢掉以轻心,于是加快速度,朝着终点的方向奔去。很快兔子就把乌龟甩在了身后。跑了一会儿兔子看见了一条湍急的河流,突然听见有人在呼救,他走近一看,哎呀,是小松鼠,她被河水卷进了河中心。兔子三步并作两步跑到竹林里,使出吃奶的劲拔出了一根结实的长竹竿,急匆匆地跑回河边,可竹竿太短根本就够不到小松鼠。兔子正在着急,乌龟慢悠悠地爬来了,但乌龟并没有搭理兔子,心里打着小主意:兔子啊兔子,你为了别人连成绩也不要了,第一名一定是我的啦!乌龟爬了几步又想:可小松鼠被困在河中心,我真的能见死不救吗?他下定决心,努力地往回爬,边爬边喊着:“我来啦……”他爬到河边,猛地扎进水里,用力把松鼠托出水面朝河岸方向推,兔子赶紧把竹竿伸过去,乌龟便拽着小松鼠爬了上去。小松鼠已经晕了过去,必须尽快送到医院,但是乌龟爬得太慢了,兔子看到前面有一辆小推车,他急忙把乌龟和松鼠放了进去,推上车就跑。

到终点了,兔子高声大喊:“小松鼠落水了,快来救救她!”大家合力将小松鼠送进了医院,因为送医及时,松鼠安然无恙。

虽然兔子和乌龟都超时了,他们依然获得了大家的一致认可。在众人赞许的目光中,乌龟和兔子登上领奖台,拉着手相视一笑,金色奖牌在太阳下闪闪发光……

苏州市阳光城实验小学学校四(1)班 武芊芊

珍贵·友谊·自省

——读《夏洛的网》有感

威尔伯是一只生活在霍默·L·朱克曼家谷仓里的猪。它和一只名叫夏洛的蜘蛛建立起了最真诚的友谊。威尔伯得知自己未来将被端上餐桌时既悲痛又绝望,夏洛说:“我救你。”于是,夏洛在自己的网上织出文字,挽救了威尔伯,让他获得了一个安享天年的未来。但与此同时,夏洛的生命走到了尽头。

夏洛用来挽救威尔伯的网是有形的,更是无形的——无形的网是夏洛对威尔伯的爱结成的。“威尔伯永远忘不了夏洛。虽然它热爱子女、孙子女、曾孙子女,可是这些新蜘蛛没有一只可以取代夏洛在它心底里的位置。夏洛是无可比拟的。”书中的这句话让我倍感温暖。

夏洛就像一面镜子一样,让我看清自己。之前,我整天和妹妹因为一些鸡毛蒜皮的小事而吵架。现在想起当时那些“仇人相见,分外眼红”的场面,真的感觉不可理喻。夏洛和威尔伯原本全无关系,却愿意竭尽全力帮助威尔伯,而我和妹

妹有着血缘关系,难道不应该更多地关爱她吗?更何况我还是哥哥呢,让着妹妹理所当然啊!对比夏洛的淳朴善良、乐于助人,我觉得自己自私自利,少了男子汉应有的胸怀和气概。我每天一边享受着父母对我的照顾,一边抱怨他们对妹妹的偏爱,自己却从无付出。夏洛像一束光一样照亮我的心灵,我要像夏洛一样做个热心肠的人,从关爱家人做起,再到关心身边的每一个人。我相信自己一定能和夏洛一样收获珍贵的友谊和更多的爱。

每一部优秀作品中总有那么几面镜子能让我们认识到自己的不足,因此我乐于徜徉书海,让书香荡涤心灵。

苏州高新区金色小学校五(1)班 杜浦煜 指导老师:顾春兰

妈妈,谢谢你

疫情持续的这段时间,在漫长的居家学习生活中与妈妈相处的点点滴滴一一浮现在我的脑海里。

平凡的一天始于平凡的早晨,我正躺在舒适的床上享受着美好的清晨,比闹钟还准时的妈妈把我喊了起来。“虽然现在是在居家学习,但是我们还是得养成早睡早起的好习惯,快快起来洗漱吃早餐!”未见其人先闻其声,妈妈开始了清晨的第一个唠叨。

吃过美味的早餐,我打开电脑,按照老师的要求上网课。妈妈则抱着淘气的弟弟,坐在了我旁边,一边哄着弟弟一边随时观察着我的一举一动。这时架着眼镜的妈妈拥有了超能力,随时可以把我的小动作收入眼底。每当我开始神游太虚的时候,妈妈的手中就仿佛掌握着仙子的魔法棒,轻轻一挥,就能把我“变回原形”。

上完网课后,妈妈就开始督促着我及时完成老师布置的作业,时不时地还会给我“加点餐”——布置各科的课外作业,以保证居家学习的质量。要是我敢偷懒,或者字写得工整了,那可是得吃不了兜着走了。那些细碎的唠叨又在我的耳畔响起!

除了学习上的监督,生活上的照顾,妈妈还要求我每天坚持体育锻炼,无论多累,只要天气晴好,她就带着我和弟弟去运河边跑步或者跳绳。看着河畔青翠的草坪和妈妈脸上明媚的微笑,我也露出了愉快的笑颜。

在家的时光总是显得特别漫长,我在妈妈的“唠叨”声中度过了一天又一天。我变得越来越认真,字迹越来越工整,精神越来越好,上课时也不再分心,考核时取得了更优秀的成绩。

“谁言寸草心,报得三春晖。”我想说一声:“妈妈,谢谢你!”

苏州市阳光城实验小学学校四(3)班唐陆辰 指导老师:刘九文

校园新闻

遇见·艺术大师

爱心实验幼儿园举办“艾美艺术节”活动

一年一度的“艾美艺术节”是苏州市姑苏区爱心实验幼儿园的传统活动,今年的艺术节采取五月线上六月线下,居家在园两不误的组织方式。争取在最大程度上培养幼儿参与艺术活动的兴趣,提升幼儿艺术素养,引导教师及家长树立正确的艺术教育观,营造积极向上、健康和谐、畅享艺术的氛围,让孩子们打开发现美的眼睛,学会欣赏美、感受美、创造美、展现美。

活动前,园部经过多轮讨论最终将本次艺术节的主题定为“遇见·艺术大师”,同时确立了“以美启真,以术育人”的活动理念,系列活动紧扣《3-6岁儿童学习与发展指南》艺术领域要领,致力营造一种时刻浸润着美的教育氛围。

走近艺术大师,跟着蒙德里安感受色彩魅力,用三原色加上大大小小的格子创造五彩缤纷的艺术世界。格子画的线条抽象,色块的填充和直线交错,简简单单的红黄蓝和大大小小的格子组合在一起给人强烈的视觉冲击,构成感十足。教师在“蒙德里安云端艺术展”后,通过“画的像什么?”“用到了哪些色彩?”“这样的构图有什么好玩有趣的地方?”“你认为画家想表达什么样的心情?”等问题来引发幼儿感受美、欣赏美,从而不断激发幼儿对美术作品的喜爱,丰富他们的视觉盛宴,让幼儿与美术作品在思想、情感上产生共鸣、移情和创造,从而达到提升幼儿审美能力的最终目的。

走近艺术大师,跟着草间弥生感受波点魅力,用简单重复的波点变幻出动人的艺术作品。草间弥生1929年3月22日出生于日本,十岁那年,她开始产生幻觉,尤其是带有波尔卡圆点的幻觉。对于她来说,波尔卡圆点象征着地球、月亮和人类。于是她将这种幻觉融入艺术作品中。教师从“点”出发,和孩子们一起认识了草间弥生,通过操作,探索圆点的不同变化,让孩子们更加直观地感知“圆点”的魅力。当一大片波点来袭,孩子们尽情感受波点的美,体会波点碰撞的奇妙,他们用

圆点代替线条,解锁了全新的画画形式。他们开始创造奇妙的波点,探索波点的形态,搭配绚丽的色彩,肆意徜徉在波点艺术里。

走近艺术大师,跟着康定斯基感受同心圆的魅力,运用线条和色块让同心圆焕发生机。康定斯基的《几个圆圈》是“圆时期”的重要代表作之一,各种各样的圆圈圈,就像夜晚漂浮在褐色大地之上跳跃的泡泡精灵,充满了运动性和音乐性。教师在引导幼儿欣赏康定斯基的作品时,从圆形的组合为切入点来进行,运用圆的大小不同、色彩不同、组合不同三个层面对作品进行解析,鼓励幼儿大声说出自己的感受。与此同时,教师们还通过引导幼儿看一看、想一想、比一比、说一说、画一画,来激发他们对美的多样性了解。最后提供圆形纸片、超轻黏土等材料引导幼儿运用拼贴、拓印、绘画等方法进行艺术创作。

艺术是魔法,是创造;是可传递的快乐,是美的享受。为了让创作的快乐延续,教师还为幼儿们提供了展示自我、相互交流的平台——“艾美艺术展”。老师带着孩子们穿梭在美轮美奂的美术作品展中,一件件手工,一张张绘画,都是孩子们美的发现、美的表达、美的创造。孩子们三三两两地在一幅幅作品前徘徊,或寻觅自己的作品,或惊叹他人的创作,被点亮的眼神清澈无暇。我们相信,有一些改变正在发生,有一些种子正在萌芽。

最后,希望看到这里的您加入我们,不做超然于儿童之外的客观分析家,而是站在儿童中间,以一种参与者、行动者的态度来发现儿童世界的美,因为每个宝贝都是天生的“艺术家”,是潜在的“玩”美大师。当我们聆听幼儿的画语,赞叹幼儿的画作时,您就发自内心地赞叹他们的艺术作品里有我们需要呵护的创造力和想象力,从而颠覆我们对儿童艺术的认知。

“遇见艺术大师”,和我们一起了解世界顶级大师的生平故事和经典名画,一同穿越时间和空间,感受艺术的魅力。 陆彬

让居家生活更丰富

狮山实小举行“线上足球技能大赛”

苏州高新区狮山实验小学校是全国校园足球特色学校,积极开展校园足球联赛已成为常态化、特色化校园活动的重要组成部分。如何在疫情期间丰富学生的居家生活,促进学生健康成长,让更多的孩子爱上足球,4月中旬起,我校体育组老师集思广益,积极策划和组织了全校学生共同参与的“线上足球技能大赛”。本次比赛历时一个半月,吸引了众多孩子的参与。

本次比赛面向全体学生,采用视频提交的方式开展。根据学生的实际能力,比赛设置了一分钟脚背正面颠球、一分钟脚踩球、“V”字拉球、“8”字绕标等6个项目。学生针对自己能力水平,积极踊跃报名参加。在家期间,孩子们每日刻苦锻炼,尽最大努力不断提升体能,锤炼技能,每日孩子们都会在群中打

卡,接受教练、体育老师的实时指导。

从同学们的参赛视频中可以深切感受到他们的认真、全力以赴比赛,尽展狮小健儿足下风采。最终在老师及教练的评比下,共有30多名同学获奖。

在近期的全校升旗仪式上,刘红副校长、沈丽娟主任、体育组郁影星组长、钟亮组长分别为获奖同学颁奖并合影留念。孩子们的脸上洋溢着灿烂的笑容,纷纷表示会再接再厉,争取在足球技能上取得更大的突破。

本次足球线上技能大赛推陈出新,以赛代练,既是对同学们居家训练结果的一种检验,也是对他们的一种鼓励。愿同学们以此场比赛为契机,胜不骄败不馁,努力训练,增强身体素质,提高足球技术水平!

章昀昊

新诗选粹

在哪里

微风吹拂脸庞,
小溪在森林里流淌,
青蛙在荷叶上放声歌唱,
冬雪覆盖大地,
给大地穿上了棉袄,
四季,在我的眼里。

铅笔在纸上行走,
橡皮擦去我的错误,
书本在课堂上唱出
一首首欢快的歌曲。
知识,在我的脑海里。

汽车在宽阔的马路上飞驰,
飞机在广阔的天空中翱翔,

潜艇在湛蓝的大海中穿梭,
高楼大厦,站立在祖国大地,
伟大的祖国,在我的心里!

乘着飞船,游玩火星,
万能疫苗,抵抗病毒,
智能手机,联系太空,
隐形翅膀,带我翱翔,
祖国的发展,在未来里!

星洲小学
三(12)班 涂盛曦 指导老师:张媛媛

春夏秋冬

春天,
我是一株绿色的幼苗,
用新奇的目光打量着周围的一切,

万物生机勃勃。
夏天,
我是一朵粉红的荷花,
穿着荷叶裙在风中摇曳,
小鱼在脚下嬉戏。

秋天,
我是一片火红的枫叶,
像蝴蝶一样飞舞着,
大地妈妈把我拥入怀抱。

冬天,
我是一朵晶莹的雪花,
在空中飘飘飘,
小朋友驾着雪橇把我追!

苏州高新区新升实验小学学校二(2)班 唐蕴希 指导老师:方艺