

许昌教育



许昌市教育局
许昌报业传媒集团
主办

佩奇减肥记

市建设路小学 四(1)班 贾汝怡



资料图片

佩奇是一个漂亮的姑娘,但有一个缺点,就是太胖了。

由于家里很有钱,所以佩奇吃得非常好。妈妈让她从小就学习舞蹈,因此她的舞跳得非常好。一年一度的舞蹈比赛就要开始了,佩奇的服装是一条漂亮的公主裙。她很喜欢这条裙子,满心欢喜地试了一下,结果有点儿失望——太小了。

因为喜欢这条裙子,佩奇就将其硬套在身上,果然一出场就赢得了全场的欢呼。可是意外还是发生了:正在跳舞时,这条裙子被撑破了,佩奇非常尴尬,最后也没有得奖。事后,大家经常拿这件事笑话她。

于是,佩奇决定减肥。她给自己制定了减肥计划,每天5时起床跑步,晚上少吃饭。刚开始,她怎么也跑不动,两条腿像灌了铅一样沉,经常累得气喘吁吁的。但想到要减肥,佩奇就咬牙坚持着。每天,她都累得满头大汗,像洗了澡一样。晚上,虽然肚子饿得咕咕叫,但佩奇还是咬牙坚持着。

看着逐渐减轻的体重,佩奇得意极了。为了营养均衡,妈妈经常变着花样的做饭。一天晚上,妈妈做了佩奇最喜欢吃的意大利面。佩奇想着吃一点儿不会变胖,就吃了一口又一口,最后把一锅意大利面都吃完了。吃完饭,她后悔极了,不过又觉得应该没关系。此后,她就放开了吃,运动后吃得更多。一段时间后,佩奇不仅没瘦还变胖了。

由于新冠肺炎疫情暴发,爸爸、妈妈没有了工作,佩奇一天只能吃一顿饭。慢慢地,佩奇习惯了这种少吃多运动的生活,渐渐瘦了下来。几个月过去,佩奇变成了一个十分苗条美丽的女孩儿。

佩奇爱吃东西的习惯改掉了,一身肥肉也没有了。随着新冠肺炎疫情被打败,佩奇一家人的幸福生活又开始了……

(辅导老师 禄芳芳)

陌生人的背影

市光明路学校 六(2)班 李夏炎

夏天真热,火辣辣的太阳直射地面,把地面烤得像一块刚刚烙好的大饼。

我坐在家对着电风扇吹风,汗还是不停地往下流。这时,外面传来了一声“卖雪糕了”!我听到后,像一支离弦的箭冲下楼。

“买两根雪糕。”我大声说道。买雪糕的人很多,卖雪糕的阿姨在百忙之中把雪糕递给了我,我一边吃一边掏钱。“糟了,忘带钱了。”这时,卖雪糕的阿姨说:“小朋友,你还没付钱呢。”瞬间,我的脸阵阵发红。我走上前解释道:“对不起,阿姨,我忘带钱了,这就回去拿。”人群中,有人投来异样的眼光。此时,我恨不得变成一只老鼠,找个地洞钻进去。

就在这时,一位老奶奶从人群中走出来,问我:“小朋友,你真的没带钱?”我低声说:“真的。”老奶奶便拿出5元钱给了卖雪糕的阿姨。我正要说“谢谢”,她就走了。我望着她远去的背影,眼睛湿润了。

回到家,我心里忐忑不安,怪自己太粗心了。我想找机会好好谢谢那位老奶奶,然后把钱还给她。可是从那以后,我再也没有遇见那位老奶奶。

(辅导老师 郭慧敏)

争做文明人
小记者在行动

鱼戏莲叶间



魏都区实验学校 三(8)班 王梓萱
(辅导老师 万娇娇)

妈妈变魔术

市南关村小学 三(5)班 孟楚窈

一天吃晚饭的时候,妈妈说吃完饭要给我和姐姐变一个魔术,我们有点儿不相信又有点儿期待。

吃完饭,妈妈从厨房里端出三个一次性塑料水杯,里面都有半杯水,一杯是蓝紫色的,另外两杯没有颜色,好像是自来水。

妈妈大声说:“见证奇迹的时刻到了,请大家不要眨眼。”说完,妈妈把那杯蓝紫色的水往一杯没有颜色的水里倒了一点儿,水的颜色顿时变成红色。我和姐姐异口同声地说:“怎么变颜色了?这是怎么回事儿?”妈妈微笑着说:“接着往下看。”

妈妈再次把那杯蓝紫色的水倒

入另一杯没有颜色的水里,水的颜色顿时变成绿色。太神奇了,我的嘴巴张得仿佛要吞下一个大鸡蛋。姐姐拍着手说:“妈,你太牛了,我都没看清你是怎么做到的。”

妈妈说:“今天晚上我们不是吃了紫甘蓝吗?这杯蓝紫色的水就是它泡出来的,另外两杯无色的水里我加了白醋和食用碱。它们碰在一起发生了化学反应,生成了新物质。现在,说太多你们也不懂。到了初中,你们会学到的。这就是科学。”

科学的奥秘真多呀!只有不断学习,才能掌握更多科学知识。

(辅导老师 宋晓卫)

奉献祖国 勇于担当

许昌市二中 八(10)班 高涌航

9月1日,开学第一课如期而至。和以往不一样的是,今年的开学第一课请来了在新冠肺炎疫情中作出突出贡献的钟南山院士、张定宇院长、张伯礼院士、陈薇院士、张文宏医生以及援鄂抗疫医疗队杰出的青年医生代表等优秀的医护人员。

让我最感动、印象最深刻的是,曾经说过“我把外公和妈妈借给你们了”的中学生陈琪芳。她说,这是他们的职业,也是他们的信仰。

2020年年初,一场突如其来的新冠肺炎疫情席卷全国,武汉成为重灾区。新冠肺炎疫情来势汹汹,42600名医护人员从四面八方向湖北聚集。

他们来自云南、四川、湖南、山西、河南,来自我们这片土地的各个角落。他们告别父母、妻子、丈夫,为了共同的目标,为了战胜共同的敌人,没有一个人在这场没有硝烟的战争中有过踌躇和犹豫,也没有一个人发出一声怨言。

为了尽快、尽早阻断新冠肺炎疫情向其他地区扩散,武汉这座英雄的城市坚决执行党中央、国务院的决定——封城,大爱大忍的武汉人民承受了太多、太多。得知火神山医院、雷神山医院建设急缺人手,4万多名建设者星夜兼程驰援。

2月18日,武昌医院院长刘智明感染新冠肺炎抢救无效离世。抢救期间,刘智明曾说:“如果有万一,不要插管。”知情者透露,气管在打开的瞬间会喷血,而喷出的血有传染性。刘智明害怕同事被感染,因此才如此叮嘱。

美国洛杉矶几位年轻华人买了一批医疗物资捐赠给武汉,但没有留下名字。义工告知他们必须留下名字,他们便留下了4个字:“中华儿女。”

万里赴戎机,关山度若飞。国难当头,无数中华儿女响应国家召唤挺身而出。他们的生命在这场没有硝烟的战争中“绽放”!大难面前,我们众志成城,为了每一个生命不懈努力。疫情防控期间,中国人民团结一心。

开学第一课提到的那些点点滴滴的瞬间,虽然是已经发生过的事情,但还是触动了我的泪点,让我泪流满面。回顾这场“战役”,每一个人都是英雄。所有努力与牺牲,都是为了保护武汉这座城市,保护这个国家。

2020年,注定会被历史铭记。伟大的国家、英雄的人民,在这场疫情中再一次得到了充分诠释。这是一堂很好的爱国教育课,让我们情不自禁地为国家所做的一切而骄傲,为自己是一个中国人而自豪!

陈薇院士在给浙江兰溪的学生上开学第一课时说:“我们只有做对社会有用的人,人生才有意义!只有温暖了别人,你的世界才更加精彩、更有意义!”

让我们永远记住这段不平凡的岁月,做一个奉献祖国、勇于担当的有志青少年!

(辅导老师 齐爽)