



我的自由周末

长郡云龙实验学校X2015班 傅璟琰
证号:23052041372 指导老师:李媛媛

“双减”政策的到来,改变了我的周末生活。以前,周末总被各种辅导班占据,仿佛有一个无形的枷锁紧紧束缚着我。现在我终于有了自由的时间,可以随心所欲地安排周末。

一个阳光明媚的周日,我和家人去了蹦床公园。一下车,我就感到激动不已。穿上蹦床袜,我像只欢快的小鸟,飞奔进公园。我们在蹦床上尽情跳跃,仿佛脚下装了弹簧,越跳越高。热身过后,我们投入各种刺激的游戏中。

最让我心跳加速的是那个近乎垂直的滑梯。站在高高的滑梯顶端,我有些害怕,腿也发软。但看到爸爸勇敢地滑下去后,我鼓起勇气,闭上眼,一鼓作气滑下去。哇!我成功了!

我们在公园玩到关门,头发湿漉漉的,衣服也像刚洗过。现在的周末真美好,它让生活更加多彩。“双减”政策不仅减轻了我们的负担,还考验了我们的自律和学习能力。我们要珍惜这个机会,提高学习效率,让成长变得更幸福。

手搓冰粉的奇妙体验

九方小学三(2)班 文奕煊 证号:23031170651

上周,妈妈告诉我她为我报名了一个周末活动——在株洲日报社亲手制作手搓冰粉。我心中满是疑惑:“手搓冰粉,是像搓衣一样的粉吗?”

星期一大早,我和妈妈坐上爸爸的车,迫不及待地出发了。到达活动地点后,我立刻被引导进入教室,签到并找到了自己的座位。课程开始了,老师首先将我们小记者分成几个小组,每组五人,这样大家可以轮流体验制作过程。接着,老师详细讲解了手搓冰粉的制作步骤,并让我们开始动手操作。

终于轮到我了,我拿着装有冰粉籽的纱布袋,感觉凉凉的、软软的。按照老师的指导,我轻轻揉搓着浸泡在水里的袋子,水开始微微变黄。我心想:“原来我搓的这些籽会变色呀!”就这样慢慢地搓着,不一会儿,冰粉就制作完成了。老师提醒我们将搓好的冰粉放入冰箱冷冻30分钟。

等待的时间里,老师给我们讲解了关于冰粉的小知识,我们都听入了迷。

时间飞逝,老师将冰粉从冰箱里取出,分发到我们每个人的桌子上。我轻轻敲了敲冰粉,感觉它像果冻一样Q弹。老师让我们每人舀五勺冰粉放入小碗中,再加入水果、坚果等配料。我兴奋地尝了一口自己做的冰粉,凉凉的口感瞬间让我觉得整个夏天都变得清爽了。

活动结束后,我们都获得了“手工小达人”的证书,这是我第一次体验手搓冰粉的活动,内心满是欢喜和成就感!

收获满满的一天

荷塘小学(寄宿)2212班 刘鹏程
证号:23012531215

在阳光明媚的早晨,我们一家早早地驱车前往炎帝广场,参加了一场别开生面的急救救护知识红十字嘉年华活动。

活动现场热闹非凡,人潮涌动。展区陈列着救援飞机、救护车、公交车、急救帐篷以及各种应急工具和仪器,一应俱全。

我的第一站是一辆模拟起火的公交车。工作人员详细地向我们演示了如何在紧急情况下利用锤子砸碎玻璃逃生。第二站是一个模拟烟雾弥漫的帐篷,里面还燃起了火。工作人员向我们传授了如何用毛巾捂住口鼻迅速逃离火场的技巧。

此外,我还学习到了心肺复苏、人工呼吸等紧急救护技能,甚至还学会了制作简易担架。

今天真是收获满满的一天!我不仅了解了许多急救救护知识,还亲身体验了各种紧急情况下的应对措施。这次活动让我更加深刻地认识到急救救护的重要性,也让我更加珍惜生命,关注安全。

王者之争

九方小学四(8)班 李沁怡
证号:23031170709 指导老师:丁艳

随着哨声响起,九方小学四班与八班的足球亚冠争夺赛正式开始。我方球队成员,包括前锋唐菁蔓、技术出众的汤丁山、机智的骆紫宇、抢球高手门焕宇以及勇敢的曹裕佳,都做好了全力以赴的准备。

比赛开始,唐菁蔓凭借出色的脚法,一记大力射门,球迅速飞进球门,观众掌声雷动。队员们乘胜追击,门焕宇尝试一脚勾球射门,但被四班的守门员成功扑出。唐菁蔓迅速抢球,但未能成功,好在汤丁山及时补位,抢到球后迅速传给骆紫宇。骆紫宇没有错过这个机会,他巧妙地绕过对方球员,成功将球射入。观众再次沸腾。

比赛继续,四班突然进了一球,我方队员有些失落,但他们并未放弃。汤丁山凭借高超的球技再进一球,为我方取得领先。就在我们以为胜利在望时,对方获得点球机会。紧张的气氛弥漫在空气中,曹裕佳顶住压力,成功将球顶出,全场欢呼。

中场休息时,保龄球比赛也同时进行。作为保龄球队的一员,我深感责任重大。尽管我在比赛中未能进球,但团队的力量是强大的,我们最终以2分的优势赢得了比赛。

这场足球赛让我们明白,只要我们坚持、团结、努力,就能战胜任何对手。我们是真正的王者之队!

我爱我的奶奶

九方小学六(4)班 刘欢齐
证号:23031170493 指导老师:罗倩文

奶奶是我生命中最特别的存在,她在我出生时已经是一位花甲老人。个子不高,背微驼,但那深深的鱼尾纹是她慈祥笑容的见证。

与奶奶的感情深厚无比,甚至超过了对父母的情感。她一直陪伴着我,关心我,疼爱我。无论刮风下雨,她都接送我上下学,牵着我的手过马路。但随着年龄的增长,我变得有些任性,挑剔奶奶做的菜,动不动就发脾气。尽管如此,奶奶从未责怪过我,始终如一地对我好。

然而有一天,我的任性达到了顶点。奶奶建议我走一条近路,我却固执己见,坚决要走另一条路。奶奶只好看着我离去。当我抵达教室时,却发现妈妈在等我,告诉我奶奶身体不适。我心如刀绞,突然意识到自己的错误。

回到家,我发现奶奶躺在床上,满脸疲态。我心中充满愧疚,泪水不禁滑落。我发誓要改掉自己的任性,好好照顾奶奶,不再让她生气。因为我已经意识到自己长大了,需要承担起家庭的责任。

我立下誓言:陪伴奶奶直到她老去的那一天。因为在我心中,奶奶永远是最重要的人。当夜空中出现一颗明亮的星星时,我知道那是奶奶在守护着我,而我也会永远念着她温暖的笑容和无私的爱。

万物皆有灵

八达小学42班 马悦曦
证号:23011000226 指导老师:李婷婷

三年级时的一个中午,我在去学校的路上偶遇了谢俊龙。他手中捧着一只小麻雀,它的一只翅膀受了伤,无法飞翔。

小麻雀的脑袋不停地左右摇摆,好奇又害怕地望着我们。我们立刻回到教室,找来一个小盒子,将它轻轻放入。小麻雀在盒子里蹦跳了几下,很快适应了新环境,找到一个舒服的姿势,闭上眼睛安静地休息。

然而,上课铃声突然响起,我小心翼翼地将盒子放入抽屉,尽量不让小麻雀受到干扰。课时,我带着小盒子来到操场,让小麻雀晒太阳。我尝试给它喂水,但它似乎并不想喝。尽管心里有些失望,但我还是继续尝试,最终它开始喝水。

然而,当语文课开始时,小麻雀又开始叫了起来。我心里七上八下,担心它会再次被老师发现。好在这一整节课它都保持安静。放学后,我将小麻雀交给肖童怡照顾,希望它能得到更好的照顾。

然而,第二天传来不幸的消息,小麻雀去世了。我心中充满了悲伤和失落,无法接受这个事实。

尽管小麻雀已经离我们而去,但它曾经的存在和陪伴给我们带来了无尽的欢乐和回忆。“万物皆有灵”,我相信小麻雀一定在某处继续守护着我们。

会跳舞的盐

清水塘学校139班 张铭恺
证号:23031131022
指导老师:欧阳立平

听说盐会跳舞,我想做个实验来验证这个说法。

首先,我准备好一碗盐、一张保鲜膜和一个碗。接着,我将保鲜膜紧紧地蒙在碗口上,使它看起来像一面光滑的镜子。然后,我小心翼翼地将盐撒在保鲜膜上。一开始,盐静静地躺在保鲜膜上,没有任何动静。

我心生疑惑,盐真的会跳舞吗?我试着对着盐大喊一声。没想到,盐真的开始跳动起来,像是在欢快地舞蹈。我兴奋地发现,在盐粒周围播放音乐,盐会随着音乐的节奏跳动。节奏慢时,盐跳得低;节奏快时,盐跳得高。

这是怎么回事呢?原来,物体振动时会发出声音,声音再通过碗和空气使保鲜膜振动。盐因为接触到保鲜膜的振动而开始跳动。

这次实验让我明白了声音和振动之间的关系。虽然同学们可能看不见声音,但通过这个实验,我们可以感受到声音的存在和影响。所以,我认为应该叫“看得见的声音”。

聪明的小白兔

长郡云龙实验学校X2122班 张梓豪
证号:23052041507 指导老师:李琳

夏天,连续的大雨之后,河岸边长出了各种各样的蘑菇。然而,这场大雨也无情地将河中央的小桥冲垮了。

第二天上午,小白兔轻盈地来到河边,原本打算采摘一些新鲜的蘑菇。但当它发现那座熟悉的小桥消失不见时,它无奈地发现过河变得困难重重。这时,大象缓缓走来,小白兔立刻灵机一动,走向前问道:“大象伯伯,您能帮我渡过这条河吗?”大象笑呵呵地说:“当然可以,小家伙。你坐稳了,我们过河去!”

于是,大象用它那长长的鼻子小心翼翼地將小白兔卷起,轻轻地放在自己的宽阔背上。小白兔兴奋地大喊:“太棒了!就像坐过山车一样!”大象哈哈大笑:“小心点,别掉下去了!”

就这样,小白兔顺利地渡过了河流,平安到达了对岸。为了表达对大象的感激之情,小白兔顺着大象的鼻子滑下来后,采摘了许多新鲜、硕大的蘑菇,并将其中一半赠送给了大象,感谢它无私的帮助。

大象接过蘑菇,笑着说:“你真是个好孩子,懂得感恩。以后有困难再来找我吧!”小白兔高兴地点点头:“一定一定!再见了,大象伯伯!”

赠人玫瑰,手有余香。小白兔的行为正是这句话的最好诠释。

有趣的实践活动

天台小学2103班 龚晓雨
证号:23010080524 指导老师:刘利平

我们抵达活动中心时,高大的枫叶在微风中轻轻摇曳,仿佛在向我们微笑。教官站在那里,笑容满面地迎接我们。我们兴奋地跑向他,对即将开始的活动充满期待。

我们的首个项目是溜索。大家穿戴好安全装备,紧张而有序地排队。面对高高的站台,有人紧张,也有人兴奋。但随着前人的经验积累,我们逐渐克服了恐惧。我紧紧抓住绳索,感受风从脸颊掠过,那一刻,我仿佛变成了一只自由飞翔的鸟儿。当看到有同学害怕时,我立刻鼓励他:“别怕,我在这里。”听到我的话,他慢慢恢复了勇气。我们一起完成了这个项目,心中满是成就感。

滑下去的瞬间,我仿佛在空中飞翔。背上的翅膀,让我在蓝天白云间自由翱翔。最终,我安全落地,看到队友们喜悦的表情,我的内心也充满了喜悦。原来,只要我们勇敢面对,就能战胜内心的恐惧,迎接更美好的未来。

教官带我们进入烘焙室,饼干香飘四溢。我们兴奋地跃跃欲试。在教官的指导下,我们小队迅速操作起来。将牛奶与红薯混合,揉成面团。接着,我们开始塑造各种形状的饼干。米老鼠、蝴蝶、小人……各种创意饼干在我们手中诞生。品尝着自己制作的饼干,那种满足感无法言喻。

烘焙结束后,我们带着满满的成就感品尝自己的劳动成果。教官的话提醒我们:只要勇于尝试,就能创造出美味的食物。这让我想起了溜索的经历,只有勇敢尝试,才能克服内心的恐惧。这次实践活动让我收获颇丰,不仅提高了技能,更让我拥有了勇气和自信。

挖洋姜的时候,大家脸上都洋溢着幸福的笑容。尽管洋姜枝干难以拔出,但大家齐心协力,终于将其连根拔起。那一颗颗白白的洋姜,如同珍珠般闪耀。谭老师也加入了我们,一同挖洋姜,欢笑,仿佛这个世界只有我们这群快乐的人。

离开挖洋姜的地方时,我们心中依然充满了喜悦。或许这就是大自然的魔力吧!这次有趣的实践活动让我们收获满满、快乐满满、幸福满满。

感谢春雨

茶陵县解放学校420班 刘轩
证号:23081750247

“沙沙沙,沙沙沙……”春雨轻轻地来了。

这是今年的第一场春雨。它唤醒了沉睡的小草,唤醒了高山上的树木,唤醒了河中的流水。春雨用它温暖的身躯滋养着大地,用自己的乳汁哺育着幼小的麦田,滋养着美丽的花朵。

看那绵绵的春雨,像断线的珠子,纷纷扬扬地飘洒在大地上,使土地变得湿润而清新;雨点落在水里,荡起了一圈圈涟漪,像小姑娘脸上可爱的酒窝,又像天使在轻盈地舞蹈。这,不就是春天和谐的旋律吗?

我打开窗户,把手伸出窗外,感受春雨的触感。春雨像顽皮的孩子,在我的手中跳跃,让我感到一种从未有过的新鲜感。

在街上,我看到五彩斑斓的雨伞像一朵朵小花在雨中绽放。这是多么美丽的景色呀!哦,原来是新人们打的伞,在春雨中显得格外鲜艳。

我深深地吸了一口空气,陶醉在这美丽的景色中。我仰头望向天空,忘记了云层边缘的一层光晕。这是多么美丽的景色呀!

一年四季中有各种各样的雨,但我唯独喜爱春雨。

感谢春雨,你不仅滋润了大地,带来了生机,也滋润了我们的心田。

我家的“美食家”

茶陵县解放学校405班 陈凤华
证号:23081750032 指导老师:尹容

我有一个美食家妈妈,她个子高高的,身材微胖,却拥有一双极其灵巧的手。她热衷于亲自下厨,烹饪出各式各样的美味佳肴。我无比珍视那些由她亲手烹制的菜肴,其中我最爱的有红烧牛排、红烧鸡丁、糖醋排骨,还有卤豆腐、毛豆和蒸青团包子。每当我看到这些美食,我的味蕾便开始欢快地舞蹈。

我记得,小时候我的胃口并不好,体型偏瘦。为了增强我的食欲,妈妈特意在手机上学做菜,用尽各种方法来做出美味的菜肴。每个星期,菜谱都不同:星期一是农家鸡蛋炒肉,星期二是牛排,星期三是红烧鱼块……在妈妈的精心照料下,我逐渐变得强壮起来。

有一次星期天,妈妈看到手机上的披萨制作教程,决定尝试一下。她按照教程的指示,将面粉、水、酵母混合搅拌后发酵。30分钟后,她将面团摊平,铺上蔬菜、培根、火腿和芝士,然后放入烤箱烤20分钟。当烤箱门打开的那一刻,香气四溢,我忍不住用手指沾了一点品尝,美味至极。我立刻催促妈妈也过来品尝,我们母女俩一起享受这份美味。

此外,妈妈还会时不时地做些好吃的,让我带到学校与老师和同学们分享。她总是告诉我,分享是一种快乐。

为了让我的成长更加健康快乐,妈妈一直努力提高自己的厨艺。她坚信学无止境的道理,即使已经做得如此出色,仍在不断学习和尝试新的烹饪技巧。我坚信,随着时间的推移,妈妈的厨艺会越来越精湛。

我最喜欢的一本书

茶陵县云阳小学三(2)班 牛雨萱
证号:23082470057 指导老师:兰卓琳

书,被誉为人类进步的阶梯,它蕴含着无尽的智慧和启迪。而我最钟爱的书籍,是那本充满奇幻与哲理的《格林童话》。这部作品,由德国的格林兄弟所著,其中包含了许多脍炙人口的童话故事,如《小红帽》、《白雪公主》、《灰姑娘》等。

《格林童话》中的每一个故事都蕴含着深刻的道理,给予我们生活的启示。故事中的主人公们勇敢无畏,他们的品质与行为激励着我们勇往直前。我为白雪公主的纯洁善良而感动,为小红帽的机智勇敢而喝彩,为灰姑娘的坚韧不拔而敬佩。这些丰富多彩的故事让我沉浸在一个神奇的世界中,我与他们一同欢笑,一同悲伤,为他们的困境担忧,为他们的成功喜悦。

《格林童话》使我明白,善良和美好的人终将获得幸福,而那些心怀恶意的人终究会自食其果。这使我深信,只要我们秉持善良和爱,就能让世界变得更美好。

愿每一个人都能被善良与爱所包围,愿每一个人的心中都充满阳光,这样我们的世界才能成为爱的家园。我希望每一个人都能欣赏这本既有趣又充满智慧的《格林童话》。

我和哈利波特的一天

茶陵县解放学校408班 周子龙
证号:23081750060 指导老师:段君丽

那天晚上,我在洗脚时,突然发现洗脚盆底部出现了一个时空洞。我好奇地探头查看,结果一不小心掉了进去。

当我醒来时,发现自己在一座火车站。正当我迷茫的时候,有人拍我的肩膀:“打住一下,你挡住了我回家的路,请让一下。”我回头一看,惊奇地发现竟然是哈利波特。我激动地邀请他:“你跟我回家吧,我家可好玩了。”

我蹲下来试图找到返回的方法,却意外摸到了洗脚盆底。于是,我拉起哈利波特的手,一起跳进了洗脚盆。

回到我的世界后,我带哈利波特去了小区的运动会。比赛开始了,第一项是绕小区跑圈。哈利波特用魔法杖施法,以惊人的速度冲到终点,赢得大家的惊叹。接下来的跳远比赛,我代替哈利波特参赛。在哈利的魔法帮助下,我跳出了惊人的成绩,最终我们赢得了比赛的冠军和一辆自行车。

然后,哈利波特提议带我去天上飞翔。我紧张又兴奋地坐在飞天扫帚上,风呼呼地吹过我的脸庞。当我睁开眼睛,看到了壮丽的景色。我兴奋地问哈利波特:“能让我驾驶一下吗?”他微笑着同意了。我驾驶着飞天扫帚冲向天空,却不小心飞到了月球上。在月球上,我们尽情地跳舞和玩耍。

突然,我摔了一跤,开始往下掉。哈利波特的魔法也消失了。我大声呼喊,感觉到有人在推我。我迷迷糊糊地睁开眼睛,发现原来我在洗脚时睡着了,一切都只是一场梦。

采茶

茶陵思源实验学校1903班 段如熹
证号:23081790011

今天上午,阳光明媚,老师带领我们小记者来到茶场采摘茶叶。我们怀着激动的心情,像一群自由飞翔的小鸟,蹦蹦跳跳地踏上了路程。一路上,鸟语花香,流水潺潺,让我们忘记了疲倦,不知不觉中来到了茶场。

走进茶场,满眼翠绿,茶树宛如碧波荡漾。近处的茶叶呈现出淡绿色,远处的则是墨绿色,而旁边的大树则像连绵起伏的山峦。我们迫不及待地开始了采茶工作,每个人都在努力地采摘。有的人提着篮子,一手在茶树上摘茶叶;有的人将袋子放在茶树上,快速地采摘;还有的人干脆把篮子放在地上,双手飞舞,轻松地采摘。整个茶场气氛热烈而有序,大家边工作边谈笑风生,心中暗暗较劲,看谁采得最多。

不知不觉中,午饭时间到了。我们怀着不舍的心情离开了美丽的茶场。这次采茶活动不仅让我们体验了劳动的乐趣,还让我们感受到了大自然的美丽和神奇。我们希望以后还能有机会来到这里,再次感受这片美丽的海洋。

《背着爸爸去上学》观后感

茶陵县解放学校409班 李懿璇
证号:23081750077 指导老师:罗秀琼

在老师的推荐下,我看了电影《背着爸爸去上学》,它深深触动了我,让我热泪盈眶。

故事中,石娃的家庭贫困,只能勉强供一个孩子上学。通过转勺的方法,石娃获得了上学的机会,他欣喜若狂。但看到姐姐失落的表情,他默然。上学的路途遥远且艰辛,要跨过一条大河。一次雨天过河,同学溺亡,石娃恐惧得逃学,被父亲发现后痛打一顿。父亲无奈地再次送他上学,石娃走到河中央时害怕得大哭,父亲走上前背起他,鼓励他“学要天上,一天也不能含糊”。

石娃努力学习,获得全国比赛一等奖,父亲骄傲地笑了。后来父亲摔断了腿,石娃肩负起家庭重担,决定背着爸爸去上学。

电影中让我印象最深的是石娃扔掉录取通知书喊出“我能!我能!”和背着爸爸坚定离开村子的背影。

这部电影教会我要孝顺、努力学习。石娃的孝顺和刻苦激励我改正缺点。他是我学习的榜样,教会我如何朝着目标努力前进,做一个有责任感、对祖国有用的好少年。