



亲子瑜伽

小记者:郭哲里 编号:181151
周口文昌小学四(3)班

今天我很开心,我和妈妈来到五一文化广场,参加了小记者“亲子瑜伽”活动。“亲子瑜伽”是一种在欧美等国家流行起来的,适合儿童与家长共同参与的活动。

我们准备就绪后,老师给我们示范表演瑜伽动作。正式训练开始了,我们先学一些简单动作,然后逐渐加深难度,循序渐进。有的小朋友累了就

躺在地上休息,但我和妈妈一直坚持认真学习。不知不觉学了一上午,我掌握了几个简单表演动作。

通过学习和练习瑜伽,我和妈妈有了更多了解和认识对方的机会,促进了亲子感情,交到更多的好朋友,还提高了审美水平呢!

(辅导老师:孙慧敏)

精彩的暑期生活

小记者:李旺泽 编号:187335
项城市工业路小学六(1)班

充实漫长的暑假已经过去,这个暑假我不仅增强了体质,还丰富了头脑。

暑假第一个月,我报了篮球班,每天4个小时的锻炼,让我收获了友谊,磨炼了身体,每一天都是那么的充实。打完球后,回家看书、写作业,这一个暑假我看了10多本科幻小说,

从这些书中我学到了好多优美词句。

暑假第二个月,我去学习了书法课,更深入的了解了中国文字的历史文化。

暑假就这样悄然而过,这个暑假使我学到了很多,感觉自己也长大了不少。

(辅导老师:韩凤芝)

小狗“拉拉”

小记者:杨奥博 编号:187302
项城市工业路小学 四(3)班

在我的老家,有一只活泼可爱的小狗,她是纯种的拉布拉多犬,它的名字叫“拉拉”。它有一身漆黑的长毛,一双在黑暗里闪着光的眼睛,可爱极了。

在一个冬天里,因为过春节,我们全家人都团聚在老家过年,到了晚上,经过一阵阵热闹的喧嚣声后,我们便回到了各自的房间睡觉。

大概凌晨12点的时候,“拉拉”一直狂叫不止,爷爷就拿着一个扫把向大门走去,随着一声喊叫声把睡梦中的我们

惊醒了。我刚走出房门就看见爷爷和“拉拉”围着一个人,原来这个人是小偷,刚撬开门就被眼里冒着光的“拉拉”给吓坏了,“拉拉”硬生生地把这位倒霉的小偷给扑倒了。

“拉拉”平常对我们特别友好,你只要对着它往上挥挥手,它就会站立起来,而且是双脚站立,往下挥手它就会躺在地上装死,这是它的独门绝技。

我非常喜爱“拉拉”。

(辅导老师:李云霞)

难忘的篮球培训班

小记者:王鹏哲 编号:187378
项城市工业路小学六(3)班

时间飞速流逝,暑假很快就过去了。在这个暑假中,有许多令我难忘得事情。

暑假期间,妈妈给我报了篮球培训班。刚开始,我有点心不在焉,就是每天做做样子,但有一次,教练的一句话让我真正喜欢上了篮球。

那是一个下着雨的早晨,妈妈催我去上培训班,我说:“今天应该不用去了,下着雨怎么练?”而妈妈说:“不行,既然你都学习篮球了,那就要真正去

做好这件事。”然后,我随妈妈来到了训练场地,发现根本没来几个人。教练说:“虽然今天不用来,但既然大家来了,就说明你们是最棒的!”听了教练的话,我受益匪浅,开始刻苦训练,认真对待每一天。

转眼间,暑假结束了,篮球培训班也结束了。不过,这是个圆满、充实的篮球培训班,也是我感到最有意义的一个暑假!

(辅导老师:马雪静)

暑假学游泳

小记者:霍昱何 编号:187375
项城市工业路小学五(2)班

星期天,我随周口报业全媒体小记者来到公园游泳馆参加了一节印象深刻的——防溺水安全教育课。

所有小记者都怀着激动的心情缓缓步入泳池进行集合。教练给我们讲了游泳前的注意事项:1. 游泳之前一小时不能吃饭;2.要做好热身运动,防止脚抽筋;3.要用冷水冲身,防止入

水后感到不适。

教练讲完后就教了我们五个基础动作,以防在溺水时可以进行应急自身救援。随后又讲述了一些在水中遇见脚抽筋等情况应该如何应对的知识,我们每个人都听得聚精会神,学到了很多防溺水及游泳的知识。这真是一次有意义的课外活动。

(辅导老师:崔玉华)

