



## “蒙牛学生奶杯”中小学生有奖征文选登

### 精神营养让我们充满智慧

小记者:李汶灿  
周口快乐魔方作文六年级

说起营养,很多人都会想到丰富的美食,的确,这些物质的营养能够强壮我们的身体。但是精神的营养才能教我们如何做人,让我们充满智慧!那么,我们怎样汲取物质与精神上的营养呢?

首先,物质营养是我们生存的必须。充分合理的物质营养能使我们的身体健康成长。现在很多同学喜欢把零食当饭吃,喜欢在学校门口的小卖铺买各种各样的垃圾食品。所以有很多同学都会拉肚子……这些都是因为饮食不合理,营养缺乏,免疫力低下导致的。要想让身体充满活力,吃出营养,就需要有合理的饮食习惯,选择健康的食物。每天早上要吃早饭,多吃蔬菜水果,注意荤素搭配。因为蔬菜水果里有我们身体

需要的各种维生素,蛋类、肉类,含有我们身体需要的蛋白质。

那精神营养又是什么呢?莎士比亚说:“书是全世界的营养品。”这句话告诉我们,书就是我们的精神食粮。要汲取精神的营养,就要好读书,读好书!我在低年级的时候,只爱看漫画书,而我的语文成绩并不是很好。后来老师建议我多读文字类的书,特别是经典的古文、中外文学名著。多从书里吸取营养,语文成绩自然就好了。

其实,精神营养与物质营养是相互影响的。只有我们拥有了健康的精神世界,才能让自己养成良好的习惯和合理的饮食。

(辅导老师:龚莉)

### 我爱跆拳道

小记者:樊树成 编号:190885  
周口纺织路小学五(4)班

我是一个热爱运动的男孩,我喜欢打篮球、乒乓球、跳高……但我最喜欢跆拳道。

刚开始学习跆拳道时,我对道馆有点儿陌生,练习时胆怯,教练鼓励我说:“只要你好好练,能吃苦,总有一天你会发现自己身体方面的变化。我牢记教练的话,加紧练习跆拳道……寒来暑

往,一转眼,三年的时间过去了,我的跆拳道有了很大的进步。教练时刻告诫我们:胜不骄傲,败不气馁,要不断反思自己。

跆拳道既让我锻炼了身体,又让我学会了恭敬谦虚等礼仪。我运动,我快乐!

(辅导老师:王俊琴)

### 难忘的运动会

小记者:田煜博 编号:192811  
周口实验小学三(6)班

阳光明媚的五月,我们学校举行了令人兴奋的运动会。比赛项目虽然很少,但竞争很激烈。那场运动会,我们准备了好久,在场上也充分发挥了自己的水平。

比赛第一项是60米短跑。前面一、二、三年级比拼非常火热。轮到我们班选手比赛时,我们班的啦啦队就拿着各种小玩意儿,

为他们呐喊助威,最终赢得了第一名。

比赛第二项是男女接力赛。前面的同学跑得很快,为后面的人打下了坚实的基础,因此,我们取得了年级段第一的好成绩。

这真是一次让人难忘的运动会。

(辅导老师:房俊琦)

### 人生充满接力赛

小记者:朱紫瑞 编号:192902  
周口实验小学四(1)班

我是一名运动健将,运动会上可不能没有我。在这个阳光明媚的日子里,我们学校一年一度的运动会又要开始了。

比赛开始了,我赶快做了热身运动,时刻准备起跑。听到裁判一声哨响,我使出全身力气向前跑。可不一会儿功夫,我就落后了,最终,得了个第三名。这真是强中自有强中手,我还需要加强

锻炼呀!

接着是接力赛,我们都蓄势待发,场下的同学们不停地为我们呐喊助威。终于,在大家的共同努力下,我们班取得了年级段第一的好成绩。

人生之旅充满了一场又一场接力赛。这次运动让我难忘,下次我一定要继续努力,为我们班争光添彩!

(辅导老师:李云)

### 唯有健康最宝贵

小记者:候沣桐 编号:192890  
周口快乐魔方作文四年级

今天,我们实验小学要举办运动会。

前面打头阵的是我们班同学卢家霖,他如同猛虎一样往前冲,大家都在给他加油打气,他是我们班的希望,但就是这么一个厉害的选手,在去年的运动会上却输掉了比赛。

在三年级开运动会的时候,卢家霖也进入了决赛,可是在比赛冲刺阶段,他不知道怎么回事突然摔倒了,裁判停止了比赛,立即把卢家霖送到医务室,医务室老师说,要去医院拍片看看有没有伤到骨头。

卢家霖的爸爸妈妈赶紧带他

去医院检查,医生说:“骨头没事,但这几天好好休息,不要大量运动,就是身体营养跟不上,体力不支,回去以后多喝牛奶,多晒太阳,增强体质。”这时,卢家霖的父母才松了一口气。

从这件事情上,让我感受到了健康的重要性。我曾经看过这么一段相声,其中,演员对“苹果之父”乔布斯做出了这样的评价:“乔布斯赚了整个世界,却赔了自己的健康。由于工作给他带来的过度劳累,使得他英年早逝了。”的确,没有了健康,没有了生命,其他任何东西也都毫无意义,唯有健康最宝贵。

(辅导老师:陈思)

### 跑步健将夺冠军

小记者:王奕阳 编号:192911  
周口实验小学四(1)班

日月如梭,春季运动会悄悄来到同学们身边。

第一场是50米短跑。选手们各就各位,当哨声响起时,运动员们像箭一样冲了出去,全场都沸腾了,都为自己班的运动员加油助威。我们班的运动员因为鞋子的原因成了倒数第一,我们顿时如同泄了气的皮球一样,叹了口气。

第二场是接力赛,我也报名参加了。比赛开始后,我的腿有些发软,因为一个个选手都出发了,马上就轮到我了……就在我接棒的那一刻,我像离弦之箭一样飞奔了出去。只见全班同学都在为我加油呐喊,我超过了另一个选手,直达终点。最后,我们这些跑步健将们赢得了运动会的冠军。

(辅导老师:李云)