



书香伴我成长

让我们感受快乐

周口作坊小学四(2)班 张文洋 编号:2796

人生有许许多多快乐的事，我也有件快乐的事想跟大家分享。

那是一个星期天的下午，我和姐姐在我家楼下玩耍，我转着贼溜溜的眼睛灵机一动，说：“我们玩打水枪仗吧！”姐姐说：“好呀，好呀。”于是我们买了两把水枪，定了游戏规则，我扮“警察”，姐姐扮“小偷”。刚开始我入戏太慢，才开始玩就被姐姐“小偷”打了一枪，姐姐正得意的时候我连打她两枪，弄得姐姐满身都是水，我大笑说：“这叫加倍奉还！”

玩了几局后，姐姐说：“我这个‘小偷’可要提高警惕了。”说完撒腿就跑，但由于我跑得快，很快便捉到了她，可她突然说：“看天上的飞机飞得好高啊！”就在我抬头看时，姐姐给了我一枪，然后跑了……

就这样你一枪，我一枪，不知不觉我们两个人便都成了落汤鸡，可我们都非常开心，因为我们度过了一个凉爽而又快乐的下午。
(辅导老师：孙婧)

沙河行

周口李庄小学三(3)班 郭恬恬 编号:2363



妈妈在报纸上看到“徒步沙河行”的公益活动时，第一时间给我报了名。当妈妈把这个消息告诉我时，我心中既兴奋又忐忑，我能徒步走完8.1公里吗？

5月24日清晨，我们早早来到了集合地点，签了名领了卡，就跟随大部队出发了。刚从体育场出发没多久，我就有点累了。“妈妈，我们走多远了呀？”我忍不住问道。“宝贝，这才刚刚开始，加油哦！”妈妈鼓励道。我提起精神往前走，不知走了多久，我有了放弃的念头。“恬恬，你看不远处就是大庆路大桥，上了桥我们就走一半啦！”妈妈兴奋地对我说。我想，妈妈说得对啊，走了近一半了，如果现在放弃，那该多可惜呀！可是说起来容易，做起来就难了。接下来的路程几乎是妈妈连拖带拉把我带到了大桥上。站在高高的大桥上，妈妈指着不远处的体育场说：“宝贝，那就是终点，我们马上就要完成任务了。”看到终点飘扬的红旗，我浑身充满了力量，兴奋地向终点跑了过去。啊！我终于圆满走完了8.1公里的路程。

徒步沙河行，既锻炼了我的身体，又磨练了我的意志和毅力，还使我懂得了一个道理，做任何事情，只要朝着目标，在困难面前绝不轻言放弃，就能到达成功的彼岸。

低碳健康的运动方式

周口闫庄小学五(2)班 李玖润 编号:3059

上午8点，我和妈妈来到体育场参加“徒步沙河行”活动。全程8.1公里，这可不是闹着玩的！我的体力能不能支撑下去呢……

出发后，本来选择的是慢步走以保持体力，可似乎别人却不这么想，他们一个个精力充沛，没命地向前跑。这可苦了我的脚，之前我的右脚被蚊子咬了，挠破皮有点发炎了，所以只要一走快，脚就好痛呀！

右脚苦，于是左脚愿与其共患难——刚开始走没多久，左脚在桥上下台阶时也擦伤了，真疼呀！难道这8.1公里我的两只脚都要以“残废”的状态走完了……

渐渐地，由于体力不支，我跟不上大部队了。不行，我一定要坚持，有了坚定的信念，我竟然感受不到累了，大步向前走。原本预计11点到，结果我和妈妈10点就到达终点了。我们不禁欢呼雀跃起来！

走完全程的人可以凭折返卡参加抽奖，我真幸运，抽到了一件啤酒，可以带回家送给爱喝啤酒的爸爸，哈哈！

通过参加这次活动，磨炼自己的意志，让我感受到了步行的快乐，体会到了健身的意义，我要向我的小伙伴们宣传这种低碳健康的运动方式！
(辅导老师：袁琳)



徒步沙河，我能行

周口闫庄小学二(2)班 张翼丰 编号:1018

星期六，爸爸带我去参加“徒步沙河行”活动。

到了体育场，我发现那里人山人海，差点儿把我爸爸挤散了。参赛的人可真多呀，有小记者风采团、民间暴走队、周师志愿者、文昌中学教师团……大家都兴致勃勃地准备比赛。

开始比赛了。我心情十

分激动，连跑带跳地赶到队伍前面。我和旗手从小路走，超越了两三个队伍，走着走着，忽然感觉很凉爽，我还以为下雨了，抬头一看，原来是旗杆碰到了树叶，上面积存的雨水滴落下来，给我们洗了个“凉水澡”。走了大约一半路程的时候，志愿者给我们提供了免费纯净水，我喝了

水，感觉充满了能量，就大步向前走去。

到达体育场时，我筋疲力尽地坐在小记者团后面等待抽奖……最终，什么奖品也没抽到。妈妈说：“你虽然没有抽到奖，但你走完了8.1公里的全程，磨炼了意志，你已经胜利了。”

徒步沙河，我能行！
(辅导老师：袁金晖)