



我会游泳啦

小记者:齐宸浩 编号:150473
学 校:周口李庄小学四(3)班

以前,每当看到小朋友在水中像鱼儿一样游来游去时,我就非常羡慕。今年,妈妈也给我报了游泳班,我暗下决心:一定要学会游泳。

第一次来到泳池旁,看到许多人正在里面快活地游着,他们的帽子五颜六色,好像草地上盛开着的朵朵鲜花。

这时教练走过来,开始教我们蛙泳的动作:腿先往里收,然后往两边蹬,最后快速收拢。我练习得可认真了,不一会儿就熟练掌握了动作的要领。

20 多分钟后,教练又让我们练习憋气。这是我最害怕的一项练习了,因为听朋友说,教练会按着大家的头,在水里不让我们出来,希望教练不会这样做。这时教练说:“先深吸一口气,然后猛地钻进水里,直到实在憋不住气了再上来。”按教练说的,我鼓起勇气去做,经过多次练习,我终于能憋一分钟了。

学完了憋气,教练又让我们手扶着浮漂在水里练习蛙泳的动作。我一遍一遍地练习,没想到一天就会扶着浮漂游泳了,我真为自己的进步感到自豪。

经过十几天的努力学习,我不仅学会了蛙泳,还自创了两种游泳方法,妈妈说这是仰泳和蝶泳,我还可以憋着气躺在水底呢!

学习游泳是这个暑假最快乐的事,我也从中明白了一个道理:只要坚持不懈,就一定能够成功。(辅导老师:齐凤琴)

夏日的菜园

小记者:张恒硕 编号:151879
学 校:周口六一路小学三(4)班

我家门前有一个小菜园,一到夏天,菜园里就会呈现出一派生机勃勃的景象。

一天上午,我走出家门,来到菜园。太阳瞪着大大的眼睛,狠狠地照着大地,一会儿工夫我就出了一身汗。空心菜绿油油的叶子无力地垂在一边,好像一个驮背的老人。靠着篱笆的黄瓜倒是精神,肆无忌惮地伸出粗壮的藤条,爬到了旁边的小树上。一根根青翠的大黄瓜,偷偷地躲在浓密的枝叶下捉迷藏。小青菜刚刚发出细嫩的小芽,娇滴滴的就像刚出生的小娃娃。四周的生菜像大哥哥一样撑着有些微卷的叶子,努力地为小娃娃挡住了烈日。一阵风吹来,小娃娃开心地随

风摆动,大哥哥也欢快地跳起舞来。

晚上,奶奶给菜园浇水,清澈的水“哗啦啦”地流向菜园,蔬菜们迫不及待地大口大口喝着,我仿佛能听到它们欢快的笑声。

夏日的菜园真美!(辅导老师:柴亚辉)

幸运之饺

小记者:李晨瑜 编号:150620
学 校:周口榆树园小学六(1)班

暑假是甜蜜的,欢乐的,是充满活力的。这不,我和爸爸、弟弟一起去乡下奶奶家玩了一天。在那里,我们一会儿采摘红红的野莓,一会儿喂可爱的鸭子,一会儿逗逗小猫,还下地掰玉米了呢!

午饭时间快到了,我和弟弟洗了洗脏兮兮的手,准备帮忙包饺子。我擀饺子皮,4 岁的弟弟刚学会包饺子,正好大展身手,奶奶、爷爷、弟弟一起包饺子。我一人供仨人用的饺子皮,是不是有点不可思议?哈哈,我在家可是大名鼎鼎的擀饺子皮高手。弟弟虽然会包饺子,但他是“菜鸟”级别的,包的饺子一个个都像站不直身子的老人。爷爷奶奶看了哭笑不得,但也不想泼冷水,只好再给弟弟的饺子做做“美容”。

奶奶看我们活力十足的样子,也心血来潮,包了个特别的饺子:馅儿是我们刚刚掰的玉米的粒。看我们嘴馋的样子,奶奶笑着说:“待会儿看谁能吃到这个幸运之饺。”

饺子终于出锅了,香味直往我鼻子里钻。弟弟狼吞虎咽地吃起来,我也大口大口地吃着。突然,我感到嘴中的饺子味儿不对,连忙查看剩下的一半。哈,我吃到幸运之饺了!(辅导老师:马侠)

多彩的暑假

小记者:于璐 编号:150370
学 校:周口实验小学五(4)班

暑假里,妈妈给我报了个游泳班,游泳便成了我暑假中的一大乐事。

开始,教练给我们讲了许多游泳的注意事项,如下水前要做热身运动、下水时不要从跳台上向下蹦、不能在水中互相泼水等。

我按照教练的吩咐做好了热身运动,准备下水。一开始,我们在水中像青蛙一样地上下跳,不能跳得太高,不能单脚跳,也不能跳得太低。许多同学都东倒西歪的,还有好

几个直接倒在了水中。成功地学会了这个动作后,我们开始练习下一个动作——漂。

漂,就是双手向前伸,胳膊夹在头的两侧,脚在水底的地面上一蹬,再伸直,让身体漂在水上,等到一口气呼出时,再双脚一收站起来。这个动作很简单,一时间,水上到处都是漂来漂去的同学。

最后的动作很简单——一边用手划,一边把头抬出水面。我不一会儿就学会了,可运用起来很麻烦,因为抬头吸气后再下来,不立即蹬腿就会沉底,并且划手与蹬腿不能并用,这是很重要的一点。当教练宣布我们已经学会了蛙泳时,所有人都高兴地蹦了起来,在游泳池里游了一圈又一圈。

学游泳是个快乐的过程,学游泳又是一个艰难的过程。不论如何,我学会了游泳,真的很开心!

太热了

小记者:张雨乐 编号:150389
学 校:周口实验小学五(5)班

转眼间,时光老人将我们带入了 7 月下旬。烈日炎炎,蝉声阵阵,一年中最热的日子又来到了。

你瞧!太阳公公一直挂在空中,像火龙炙烤着大地,热得让人无处可躲。小草的叶子都蔫了,花儿也失去了往日的娇艳,天空中没有一点风,也没有一片云。

知了们正在枝头开展歌唱比赛,它们谁也不甘示弱,歌声此起彼伏,给闷热的天气又增添了一层烦躁。“汪汪汪……”原来是一只小狗,在树下正伸着舌头喘着气,这时就算给它一根骨头,估计也没心情吃吧。

树下乘凉的老人不管多么用力地摇动手中的扇子,依然汗流浹背。他们无奈地摇摇头说:“这天真是热啊!”这时,突然传来一了阵哭声,原来一位小朋友刚从家中出来,手中的冰激凌就在阳光下融化了,他伤心地“哇哇”大哭起来。

这天太热了,赶快下场雨吧!

战胜恐惧

小记者:胡靖茜 编号:152170
学 校:周口六一路小学六(2)班

我的生日都是伴随着暑假度过的,今年是一个特别而又隆重的生日。早上刚睁开

眼,爸妈和弟弟就向我送上了祝福,一天的好心情从此刻开始了。

哇,好大的双层蛋糕呀!第一次见到这么大的蛋糕,真是让我惊叹不已。好多亲朋好友都为我唱《生日快乐》歌,我沉浸在歌声里,这一刻太幸福了。我要谢谢爸爸妈妈,让我生活在这样一个快乐、幸福的家庭里。

暑假里,爸妈还带我去了郑州方特游乐园。一进园,首先映入眼帘的是长龙一般的过山车,阵阵尖叫声听得我惊心动魄。我多想坐上去看看,多想挑战一下传说中的惊险刺激。

就在我和爸爸坐上去的时候,我突然犹豫了,我能行吗?后悔也来不及了,我只好闭上眼睛,静静地等待。

过山车慢慢启动了,我的心“扑通扑通”地跳了起来。突然,速度加快了,我还没反应过来,就感觉自己像一头扎进了万丈深渊,顿时,我脑子里一片空白,双手紧紧抓着安全带,整个身体在半空中急速地翻滚着。

我的心紧张到了极点,便嚎啕大哭起来。爸爸大声说:“不要怕,闭上眼睛,一会儿就到终点了。”经过两圈的翻滚,过山车终于停下来了,我的心也瞬间落了地。

这是一次多么大的挑战呀,我终于战胜了恐惧,这是我人生旅途中最重要的也是最难忘的一页。

第一次做蛋糕

小记者:李思涵 编号:151303
学 校:周口七一路一小二(2)班

暑假里的一天下午,我的肚子有点饿了,就对妈妈说:“我想吃蛋糕,但是外面天太热了,我们自己在家做蛋糕吃好吗?”妈妈高兴地答应了。

我和妈妈先在网上查了查做蛋糕的程序,然后就开始做了起来。打鸡蛋、分离蛋清和蛋黄,前两步做得很顺利。但是,在做第三步时,问题来了,我们家没有搅蛋器,我们只能用筷子搅蛋清。搅呀搅,我觉得很好玩,但只过了几分钟,我就感觉到胳膊和手又酸又痛,只好让妈妈帮我搅。

大约 20 分钟后,蛋清变成了奶油状,筷子也神奇地立在了蛋清里,妈妈说可以了。我们把蛋黄、牛奶和白糖混合后,又加入了打好的蛋清继续搅拌,最后倒进电饭锅里,等 40 分钟就好了。

40 分钟过去了,蛋糕终于做好了。

成功了!又松又软、散发着诱人香味的蛋糕好吃极了。我和妈妈都很高兴,这可是我们第一次自己做蛋糕。(辅导老师:郭丽)