

我的晨跑成长记

南京市力学小学力人校区四(6)班 潘唯依

“一日之计在于晨”。“晨跑”对我来说曾经是一个遥远又陌生的词,是我根本不敢想的挑战。可没想到,现在我居然已经坚持每天晨跑3公里,整整40天了!

说起来容易做起来难。跑步的第一天,我就后悔了。我是个彻彻底底的“起床困难户”。首先得对抗“床的无限吸引力”。每天早上我都想:再睡五分钟吧……但在妈妈毫不留情的“帮助”下,7点20分,我还是爬起来了,这可是放暑假以来起得最早的一天!像被人从梦里一把拽出来,真不好受。我和妈妈来到公园门口开始跑步。可没跑多远,我就喘不上气了。转头一看,妈妈还在加速,我也只能咬咬牙跟上。又跑了一会儿,我实在撑不住了,想休息,妈妈却一口拒绝。我只好继续迈步。那时候,我真切地感受到什么叫“举步维艰”,每抬一次腿,都像绑了石头一样沉。

跑到一半,我小声地再次请求休息,其实也没抱什么希望。妈妈看我真的跑不动了,这才勉强答应。我一累就想往地上坐,结果还没蹲下,就被一只大手拉了起来。妈妈说:“剧烈运动后不能马上坐下。”我心想,算了,反正跑完了,走走也行吧。

可没想到,妈妈突然说这才一半,还得继续跑!天啊……没

办法,只能接着跑。又跑了一段,我的体力几乎耗光了,全凭一股劲儿在坚持。直到妈妈说“快到了”,我才看到希望!我用尽力气,甩开胳膊,迈开腿,向终点冲去。3公里,终于跑完了!一进家门,我直接瘫在沙发上一动不动。可妈妈呢?像个没事人一样洗漱、吃早饭,好像刚充完电——真是人比人,气死人!但没想到,第二天跑步时,感觉就不太一样了。不像第一天那么狼狈了,跑完反而精神很多。第五天,脚步变轻了,速度也快了。第十天,感觉彻底变了——我听着音乐,慢跑在小桃园的步道上,简直“身轻如燕”!我开始有心情欣赏清晨的美景,就连路边的植物也显得不一样了,叶子上挂着露珠,像一面面小放大镜,连叶脉都照得清清楚楚。

“一日之计在于晨”,我突然懂了这句话。早起、晨跑、提神,一天突然变得好长,值得期待;晚起、懒觉、迷迷糊糊,发现太阳老高了,一天就好像变短了,时间总不够用。原来这句话不仅是叫我们珍惜早晨,更是叫我们珍惜时间。

现在,我已经可以自己晨跑,不用妈妈催,越跑越轻松。晨跑从“折磨”变成了享受,最重要的是——它让我遇见了一个能坚持的自己。

春雨

南京鼓楼实验中学初三(8)班

董思晨

春日里,东风轻轻抚摸着大地,唤醒沉睡的生灵。她与阳光同时抵达,洒下温柔而又温暖的投影。伴着刚长出新芽的柳枝,春的光点顺着春风播撒至大地的各个角落,闪着朦胧春意。

春风轻轻唤醒几朵积云,在身边流转,几滴春雨便悄无声息地飘落下,浸润着刚苏醒的大地。接着,越来越多的雨滴降下,携着春的气息降落人间。那是细腻的,微小的,晶莹的,也是无声的,滋润的,柔和的。春雨不如夏雨般猛烈,而是不急不慢,从容不迫地飘落下来,形成一道带着春意的雨帘。不过那雨帘很难被清楚地观测到,只是默默地上地上积起水坑,在其中晕染开阵阵涟漪。许是不想扰人清梦,春雨落得很轻。不仔细听大抵是听不出有雨的,稍大些时却如轻风过竹林那般发出“沙沙”声。

春雨如丝,纤长绵薄;春雨如针,丝丝入扣;春雨如帘,薄而轻。它与清风携手,带来春的讯息。

从屈辱到豪迈

苏州高新区实验小学校五年级(21)班 潘陈樾 指导老师:黄欣萍

暑假里,我就听大人说起,今年是中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年。可是,我并不太清楚我们为什么要纪念这个日子?抗战胜利和今天的中国、我们的生活有什么联系?

就在开学的前一天,爸爸带我看了期盼已久的影片《南京照相馆》。这是一段血雨腥风的黑暗历史。在电影里,我看到了战火笼罩下的南京城、看到了铁蹄蹂躏下的中国人,我看到了日本侵略者的惨无人道,看到了中国老百姓的受尽欺凌。有好多悲惨的镜头,我都闭上了眼睛不敢直看。当我看到中国老百姓被日军驱赶下长江,再用机枪扫射的时候,眼泪禁不住流下来。走出影院,我的脑子里藏着许许多多的疑惑:日寇为什么那么残暴?中国人为什么那么屈辱?

开学后的9月3日,学校组织我们集中收看了九三阅兵。我和身边的同学一样,都觉得兴高采烈、扬眉吐气,几天前《南京照相馆》带给我的压抑一扫而空了。大哥哥大姐姐妹们的合唱多么激昂热烈,人民解放军的身姿多么威武雄壮,一排排一列列的新式武器多么振奋人心。我真想化作一只和平鸽,飞遍天安门广场的每一个角落。我想在合唱的歌声中展翅翱翔,我想贴着地面听一听战士铿锵的步履,我想用翅膀去轻拍那些枪炮上闪耀的亮光,我想,我想……80年前的屈辱已经一去不返,一个强盛的中国已经屹立在世界舞台的中央。

从《南京照相馆》到九三阅兵,我理解了我们纪念抗战胜利的意义,也明白了我们新时代少年肩负的责任。“少年强则国强”,我们要铭记那段屈辱的历史,更要珍惜今天幸福的生活,自立自强、奋发向上,把我们伟大的祖国建设得更加繁荣富强。



扫码关注
欢迎加入
现代快报小记者

最好的民俗

南京玄武外国语学校初三(1)班 汪秉仪 指导老师:杨丽莉

在绚烂多彩的中国民俗文化中,舞狮如同一颗璀璨的明珠,在历史的长河中熠熠生辉。它是我心目中最好的民俗,不仅仅因为它同时呈“力”与“美”的艺术交融,更因那狮皮下跳动着舞狮者坚韧、无畏的灵魂。

落日熔金,将青石板染成琥珀色,一场舞狮盛宴就此开幕。两头雄狮身披五色霞光,静静伫立,威严、雄伟。我攥着汗湿的竹凳边缘,听见鼓槌骤然击破暮色,“咚——”这是天地的怒吼,唤醒沉睡的巨兽,震得我心头发麻。随着鼓点的密集,两头雄狮渐渐开始行动,浑身的鬃毛随风剧烈起伏,如火花四溅,将四周的空气都点燃得炽热起来。每一次腾空都仿佛要割裂夕阳,每一次翻滚都好似要震碎大地。“咔嚓”,狮爪嵌入青石的缝隙,溅起一串冷火星。舞狮将力量与美感演绎得如此如梦如幻,我也早已忘了眨眼……至此,狮形已成。

暮色渐沉,人群散去的青石板上还残留着碎金般的狮鬃亮片,我弯腰拾起一片,余光正巧瞥见退下狮头正在后场练习的

我的探索

南京玄武外国语学校初一(12)班 李厚文 指导教师:苏红

作为一个昆虫爱好者,我对云南西双版纳的热带雨林神往已久,第一次来到这里,我迫不及待地想深入探究,解开我心中的疑惑:为什么如此多的生物能在这片土地上生生不息?是什么造就这自然中的奇迹?

我惊叹于这里奇特的雨林景观,各种姿态的植物,其中不乏稀有品种和受保护的植物,简直是植物爱好者的天堂。我尽力记录着这里的每一种生物,试图找出它们的共同点。我也仔细探索了这里的自然条件,从降水量到早晚温差,我都记录在案。经过两三天的努力,我终于把需要的信息都收集齐了。但我无法找到这些信息间的联系,无法找到这片地区生物多样性如此丰富的原因。

经过帐篷里几天几夜的冥思苦想,我仍然无法理清头绪。正当我心灰意冷之时,我突然注意到了营地边一棵小树枝条上的情景,几只蚂蚁在枝条上忙碌着,一会儿上一会儿下。走近一看,才发现枝条上还趴着几只小虫,原来是角蝉,一种以物茎秆中汁液

迷糊老妈

南京市石鼓路小学五(4)班 黄胜焱 指导老师:周晴

“吓吓吓,真是太恶心啦!”卫生间传来了老妈的尖叫声。

“怎么啦?怎么啦?”我和爸爸连忙从房间里冲出来。

“天哪,我居然把洗面奶当牙膏了。”只见老妈蓬松着一头羊毛卷,柳叶眉上挑,一双杏眼瞪得滚圆,嘴巴像螃蟹般吐着白色泡沫,正端着杯子拼命漱口呢。哎,这就是我的老妈,她真的超级迷糊。常常因为“不走心”而做出些令人哭笑不得的事。提到她,我和老爸常常无奈地摇头。就拿最近一周来说吧,她先是重复下单购买了两本相同的书。然后,在一个下雨天,将我心爱的雨伞丢在了出租车上。更因为走路时没看路,跌了个狗啃泥,膝盖破的皮比硬币还大,脚也肿得似馒头。

更令人无语的是,她居然再次把电瓶车钥匙弄丢了。昨天早上,妈妈像往常一样准备从鞋

少年。他正单脚立在梅花桩上,另一只脚悬空晃着,裤腿卷到膝盖,露出新结痂的淤青。忽地,他凌空跃起,汗珠从他的发梢滴落,月光落下,折射出点点银光。恍惚间,我望见无数个被月光浸湿的夜里——少年正与自己的影子在梅花桩上缠斗不休,他们是舞狮的灵魂,他们是民俗文化长河中跃动的浪花,他们是让这份古老艺术在现代社会焕发出新生命力的使者!他们身上流淌着的是一种坚韧不拔,勇于挑战的狮子之魂;杂糅在汗水里的,是对技艺的精益求精;镌刻在岁月里的,是对梦想的执着追求;闪耀在舞台上的,是对自我的勇敢超越。因此,他们不畏艰辛,勇往直前,正用坚持书写着传奇!至此,狮魂已成。

狮形与狮魂,在舞狮这一民俗中交织,融合。最好的民俗,从不让人旁观。此刻我滚烫的掌心里攥着一片狮鬃残鳞,像攥住一团烈焰,它正灼穿我的血肉,唤醒我体内沉睡的雄狮,以昂首的狮姿,去迎战生命里所有未开凿的黎明!

食的昆虫。只见一只角蝉的尾部慢慢析出一滴液体,一只蚂蚁见状便连忙上前,用强壮的大颚吸食着这种液体。忽然一只瓢虫从天而降,显然是盯上了角蝉肥美的身躯。但蚂蚁们可不乐意,它们一拥而上,有的撕咬瓢虫的头,有的抓住瓢虫的腿。瓢虫见大事不妙便逃走了。这种蚂蚁与角蝉间神奇的共生关系使我为之惊叹。同时,也指明了我的探究方向,我要做的不仅仅是收集信息,还要寻找生物之间奇妙的关系才能找出这块宝地的奥秘。

之后的几天里,我继续探索着生物间的关系。经过不懈努力获得了不少成果。如线虫与螳螂的寄生关系,植物与植食性动物间的微妙平衡等。这些联系共同指出了关于我疑问的答案:这片雨林中的生物之所以如此丰富,不仅要归功于温暖的气候和湿润的环境。归根结底是因为物种之间建立起的复杂联系,使它们互相依存,促进演化,让这些物种能够在气候变化等不利因素中存活下来,最终构成一幅蓬勃壮阔的生态画卷。