



娃娃练笔

我是小小“中医娃”

常州市新北区孟河中心小学
五(1)班 徐子懿
指导老师 秦亚

天气愈发干燥,妈妈的咽喉炎又发作了,不管打针还是吃药效果都不明显。看着妈妈每天难受的样子,我心急如焚。我突然想起了在学校中医社团里学到的知识:蒲公英具有清热解毒、消肿散结的作用,是药食兼用的植物。

想到这,我赶紧从柜子里拿出春天晒干的蒲公英,制作一杯清热解毒的茶饮端给妈妈。妈妈说喝完了以后喉咙凉凉的,非常舒服。连续喝了几天,妈妈的咽喉炎竟然真的缓解了许多。小小的蒲公英作用可真大,功效果然名不虚传,妈妈连连夸赞我是个医术高超的“小中医”。

咱们常州孟河医派作为著名医派之一,其形成可追溯至东汉三国时期。在一年级时学校就组织我们学习中医知识,种植和养护中草药,我认识了很多草药和它们的特性及药效。中医文化博大精深,还有很多知识等着我去学习。作为一名小小“中医娃”,我要努力学习,用自己的行动传承和弘扬宝贵的中医文化。

劳动的“磨炼”

南通市城中小学
二(2)班 沈顾麒
指导老师 张琴

爸爸妈妈常说我生活在蜜罐里,不懂得劳动的不易。

前不久,我去乡下玩,看到好多同龄的小伙伴正拿着农具干农活。看他们做得那么轻松,我心想我也可以。于是,我也拿起农具,加入了劳动的队伍。噢,怎么没干多久,手就这么酸,后背也疼呢?啊!我的手指都被磨破了,好痛!我还是放弃吧。但当我看到我的小伙伴都在认真干活时,我决定咬牙坚持。

经过了白天劳动的“磨炼”,晚上看着碗里香喷喷的白米饭以及色香味俱全的菜肴时,我算真正明白了古诗中“谁知盘中餐,粒粒皆辛苦”的含义。我暗下决心:要把饭菜都吃完,不能浪费一粒米、一根菜、一片肉,要尊重他人的劳动成果,向浪费说“拜拜”。

社址:南京市草场门大街101号文荟大厦8楼
邮编:210036
电话(区号025):总编办 86261721
采编部 86261726
86261719
86261720
发行部 86261716
会计室 86261722开户单位:关心下一代周报社
开户银行:农业银行南京龙江支行
账号:10107601040007574
广告经营许可证:3200004020646
投稿邮箱:zbxzgyw@163.com
发行信箱:jlb2007gy@126.com
发行咨询:025-86261710
全年定价:15元

帅气的体育老师

(儿童画)

滨海县第二实验小学
四(3)班 杨妙涵
指导老师 于桂丽连云港市赣榆区宁海路小学
四(2)班 李晴晴
指导老师 董洪叶

“体育老师,来啦!”这是我们班这学期喊得最多、最喜欢的一句话啦!施行“双减”以来,学校的课程表变化可大了,其中体育课每周两节,活动课每天都有一节,对于好动的我们来说,别提有多开心啦!

七彩童年
体育课上的“老顽童”

“立正,向前看齐,向前看,起步跑!一二一……”随着哨声响起,那个穿着灰色运动服,脚踩白色运动鞋的大高个儿,便在队伍前有节奏地带着我们晨跑,他就是我们的体育老师——王老师。

王老师40多岁,精力旺盛,爱开玩笑,喜欢扮鬼脸,常逗得我们哈哈大笑,所以,我们背后偷偷喊他“老顽童”,他听到后也会回应我们一个“爷青回”!

这不,操场上,他在教我们投篮,先是做小型徒手操,再在原地摆臂和高抬腿。接下来,王老师开始给大家示范手持球,只见他五指分开,掌心对着我们,刚讲到“指尖掌根部接触球”,我们就忍不住“嘻嘻嘻嘻”地笑出声,因为他的手满满的灰,远看真像个“大熊

掌”!课前,肯定是他帮我们吧把篮球一个个抱过来的。这都源于他常说的“爱生如子的老父亲的心”啊!

“哈哈……”笑声还没有停呢,王老师已经一个回转身,来了个腾飞跃起,一二三,一脚点地,双手一投,球进啦!三步上篮,完美!!!赢得我们阵阵掌声,个个围着他高喊:“我要学,我要学……”而他呢,却故作玄虚,立在那里许久,才慢慢悠悠地说:“徒儿们,那要好好拜拜呢,看谁听讲最认真!”大家不由分说,都安静下来,开始认真地模仿领会。他就是我们“yyds(永远的神)”!

酷跑、跳绳、跳远、足球,这许多运动项目,还有学校的社团活动,都让我们乐此不疲。一见到王老师,我们就莫名地兴奋!一想到体育课,我们就浑身有劲!所以,每一天都会在操场回荡那快乐的高喊:

“体育老师,来啦!”
“体育老师,我们来啦!”

花季雨季

“张家军”的好家长

南通市海门区正余初级中学
初三(3)班 陶佳杰
指导老师 王红

什么?戴眼镜的体育老师?你没听错,他严格要求自己,不断学习,是学校读书俱乐部的一员。笔耕不辍的他,坚守“健康第一”的理念,更注重因材施教来激发我们的运动兴趣。

体育老师姓张,年近五十,据说教龄已经超过30年,那双眼睛是货真价实的“火眼金睛”。为充分了解每位学生的特长,张老师安排我们从短跑100米、200米、400米到800米,一个不跑。他手上拿着秒表,用目光丈量着每位同学手臂摆动的幅度和迈出步子的长度。每一次计时完毕,他会把每个人的情况记录下来,利用训练休息的间隙,摘下眼镜,紧皱着眉头,一脸严肃地斟酌着每个人的状况。他嘴上还不时念叨着些什么,手上拿着笔做记录,偶尔满意地点点头。

张老师把我们聚集在一起,坐在草坪上“开会”。他拿着记录我们跑步情况的本子,先是把每个人的“战绩”报了一遍,声音洪亮有力,讲到要点时会重读,并把“重要的事情”说三遍;讲方法时,他边示范边解说,偶尔也会模仿一些错误动作,逗笑了大伙儿;报“战绩”时,他会表扬进步的同学,也会点拨稍稍落后的人……大伙儿特别喜欢听他分析“战绩”,瞧,我的好朋友正伸长脖子,目不转睛地盯着张老师,生怕漏掉了自己。

每次我们训练完,都会看见张老师一个人在跑道上奔跑。他的双臂协调有规律地上下摆动,双腿迈开大步,左腿有力地向前迈,右腿顺势向后抬高,如此重复。过弯道时,他左手摆动幅度减小,右手相反,身体微微向左倾斜,这就是他一直强调的弯道技巧。看着他那标准的跑步姿势,那汗如雨下却又酷酷的背影,

我的心中涌起阵阵敬佩。

在暑假里,张老师请我们喝可乐。我们围坐在一起,组成了一个温暖的大家庭“张家军”。张老师看着我们,面带微笑地讲起了他学生时代的糗事,原来他也曾是一个不让大人省心的“捣蛋鬼”。大伙儿听了都哈哈大笑,他也一样,脸上的皱纹挤在一起笑。我们打开易拉罐,张老师则打开他的“勇闯天涯”。“干杯!”那天的夕阳,散发出红彤彤的光彩。

这就是我们的体育老师,我看到宣传栏里他是“老骥伏枥,志在千里”的优秀党员,可我觉得他更像我们的家长!一个“火眼金睛”,注重因材施教,不乏严厉又爱大笑的好家长。

体育老师太温柔

仪征市实验中学
九(5)班 夏凡
指导老师 李国兰

篮球场西边与幼儿园一墙之隔,上午11点准时飘来饭香;东边是一排老梧桐,白白的树皮长满了斑。

篮球场北边有块地,是我们班的集合地。正值眼保健操,体委一手把玩篮球,一手执梧桐树下捡来的断枝,看谁不做操就挥挥手中的树枝。他主要针对男生,我们女孩就低着头窃窃私语,不时挤作一团嬉笑。“今儿中午幼儿园吃鸡腿。”“才不,那明明是藕夹。”“啊,香,想翻墙。”

“老师来了!老师来了!”体委恐吓我们。我们顿时分开站好,但仍然小声说着话,就是老师站到面前也不收敛。不为别的,我们体育老师太温柔了。

他是个汉子,个头是体育老师中最高的,保守估计一米八五。皮肤是体育老师惯常的健康黑,脸颊上有颗痣,身材瘦削。他往前一站,绝对是英俊挺拔,但我们不怕他。

他看着我们讲话,脸上有了愠色:“我看你们讲!你们就讲到下课好了,下次跟

你们班主任说,体育课干脆不要上了!”

体委等一众运动爱好者严肃起来,体委嚷嚷:“别讲了别讲了!”终于安静下来,体育老师满意了:“今天测800、1000!”

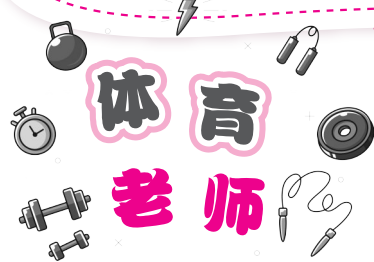
“啊——”底下哀嚎遍野,“老王,你太残忍了!”“上节课不是测过了吗?”一同学提出,周围人连声附和。

王老师狡黠一笑:“上次不算,今天计时。”“太坑了!”“不坑你坑谁?好了好了向右转!”王老师笑嘻嘻地一挥手,之前的严肃烟消云散。

跑完步,王老师挥一挥手:“自由活动!”宛若听到天籁的我们飘飘然作鸟兽散,三三两两玩儿去了。

我无意间回头,意外地发现王老师在打太极。他先是一只手举着手机看,其他肢体模仿着屏幕上的画面移动。两三遍下来,就把手机揣进兜里,全身运作起来。一招一式,颇为标准,慢而稳。不严肃的我们边看边笑,他注意到了,也不气恼,照样重心极稳地打他的太极。

体育老师



嘿!“体育老师”在同学们眼里是什么模样?今天,就让我们一起走近他们,也走进曾经被忽视的“体育”。你会发现,“体育”生活如此多彩,晴晴同学“一想到体育课就浑身有劲”,哈,因为他们“让我们乐此不疲”!当然,高强度的运动也会让人吃不消,变成“魔鬼课”,老师还是一位可爱的“魔鬼”,羽嘉同学的形容太形象了!“他是‘老骥伏枥,志在千里’的优秀党员,可我觉得他更像我们的家长!”这位老师一定会让同学们爱上体育。近日,2020年江苏省学生体质健康监测结果出炉,数据显示,江苏学生更高更壮了,但“小眼镜”“小胖墩”变多了,这说明体育运动的量还不足。不过,中考的体育成绩比重到2025年要提升至10%以上,伴随“双减”政策的施行,不仅体育课有保证,而且每天必须达到规定的户外活动和运动时长,所以啊!曾经“多病的体育老师”现在忙得不亦乐乎。

——你的朋友 高丹

可爱的“魔鬼”

丹阳市运河中心校四(2)班 孙羽嘉
指导老师 张荣平

“丁零零——丁零零——”

随着上课的预备铃声,教室里“小喇叭”同学开始广播啦:“这一节是‘魔鬼课’!”

霎时间,本来安静的教室热闹起来。有人双手向天作揖,嘴里振振有词:“上天保佑,赶快下场雨吧!”“求求您,发发慈悲吧,不要再折磨我们这些小天使了!”还有女生干脆捂着肚子:“哎呀,哎呀,肚子疼!”……

这学期,我们一听说是上体育课时,就开始呼天喊地。只要看看“魔鬼课”的“菜单”就知道缘由了:

1.绕200米的跑道跑3圈;2.做热身运动5分钟;3.50米往返跑4次;4.一分钟跳绳;5.一分钟仰卧起坐;6.蛙跳50米两个来回,狗爬50米一个来回。光看这个“菜单”就叫人不寒而栗,这一节体育课下来,有几个同学吃得消?

其实“魔鬼”老师也有“仁慈”的一面:执行起来是有弹性的,他会让一些体能稍差的同学循序渐进;他会蹲在做仰卧起坐同学旁边帮忙;他会站在终点线旁边扶你一把;有时他会喊一声“放松一下,再试试”!

这些项目都是为了增强我们体质而专门设计的,经过几节课的系统训练后,我们的体能有了明显提高,接下来的课就轻松多了。他会让我们做游戏,自由活动;他会让我们在树荫下听他讲故事;雨天时会让我们在教室里做各种各样的游戏……反正,我觉得他是个可爱的“魔鬼”。