

“轻功水上漂”

本报小记者(上海路小学6年级5班) 穆相锦

暑假里,妈妈给我报了一个游泳培训班。教练是一个不到20岁的大姐姐,她教会了我蛙泳和“轻功水上漂”。

教练先教我学习蛙泳。在教我之前,她先为我演示了一遍,她的姿势可真标准。等教练演示完毕后,我开始尝试练习。教练在我的身旁不断叮嘱:“身体前倾,放松,先划手,再蹬腿!用力划手,腿要用力蹬……”

在教练的指导下,我用了3节课的时间便学会了蛙泳。

第4节课,教练看我进步很大,便开始教我“轻功水上漂”。她站在水里,缓缓向后一躺,便轻而易举地漂在了水里。

紧接着,教练轻轻地摆动了一下双腿,整个身体便如同一根羽毛一样,轻盈地漂浮在水面上。我在一旁看得目瞪口呆,心里佩服不已。天啊,教练简直比青蛙还要厉害百倍。

我迫不及待地想把这招学到手,可是又不敢躺下,总怕会沉下去。教练仿佛看出了我的

担忧,便在我的耳边轻声鼓励我。

终于,我鼓起勇气,缓缓向后躺下。等到头接触到水的时候,我用力蹬了一下双腿,整个身体便漂了上来。哇,好奇妙的感觉!我不停地蹬着腿,每蹬一下便向前游一点。这种漂游好惬意呀!

突然,只听“砰”的一声响,我的头好疼啊!原来是我的脑袋撞到了泳池的墙上。

没关系,我调转方向,继续前行!俗话说,好了伤疤忘了疼。一个不注意,我的头又撞到了泳池壁。就这样,我一连撞了好几回。

于是,为了提高漂游水平,我便更加刻苦地练了起来。第二天,我就可以轻松驾驭“轻功水上漂”了,真是太有趣了!

这次学游泳让我懂得了要想学会一项“新技能”,就要认真并有耐心地勇敢尝试,只有这样才会走向成功。

(指导老师:张香玉)



小记者征文

主题:

我的“新技能”
我家的故事
爱劳动的我
一张照片的故事

小记者们快快行动起来吧!

要求原创,严禁抄袭。

投稿邮箱:

czwbgy@sina.com

(来稿中请注明“本报小记者征文”字样,可附上与文章相关的配图。)

挑战自我

本报小记者(实验小学6年级13班) 周瑞霖



“所有的胜利与征服自我的胜利比起来,都是微不足道的。”每次看到我在白石山玻璃栈道拍的这张照片(上图),再联想起当时发生的事,我总会有一番感悟。

几天前,我和爸爸妈妈来到保定白石山景区游玩。我们从山下坐索道到达韭菜园广场,之后沿游览路线一路向前。

我们前面的路程十分愉快,大家有说有笑,一边赞叹着大自然的鬼斧神工,一边享受着大自然赐给我们的凉爽。可是,一块玻璃栈道指示牌的出现,让我紧张起来。

“玻璃栈道终于到了,咱们快过去吧!”爸爸兴奋地说着。妈妈点头表示同意,我却望而却步。爸爸见我说话,就问我“不想去?我表示不想去。爸爸笑着对我说:“还男子汉呢,这就被吓到了?”

看着爸爸轻蔑的表情,我有些蠢蠢欲动,但还是不敢。妈妈见我犹豫,就安慰我说:“我从网上见过,玻璃栈道上

杆,你只要扶着栏杆走,肯定能保证安全。”爸爸也劝我勇敢些,我只好壮着胆子同意了。

我们走到售票口,买完票,穿上防护装备。此时,我的心里就像有一头小鹿在上蹿下跳,也不知道是恐惧还是激动。

在爸爸给我紧防护装备的时候,我偷着往玻璃栈道下面瞟了一眼,呵,真高啊!

这时,爸爸妈妈的装备也都穿好了。我们把安全绳挂在栈道里面的栏杆上,这能起到保护作用。

我鼓足了勇气,鼓励自己道:玻璃栈道有什么好怕的,我要挑战一下自己!我又往下面看了一眼,竟然不害怕了。再往远处看,山峦起伏,云雾缭绕……眼前的美景真是令人陶醉啊!我一时兴起,就让妈妈给我拍下了这张照片。

这次挑战让我悟出了一个道理:遇到困难不要退缩,要勇于面对,想办法克服,这样才能变得更加勇敢、坚毅。

学游泳

本报小记者(光明小学3年级1班) 高婧媛



每当看到别人在泳池中似鱼儿般自由自在地穿梭,我心中的羡慕之情便如潮水般汹涌。今年暑假,妈妈终于有时间带我走进了游泳馆。我很开心,也很激动,迅速换上泳衣,迫不及待地奔向泳池,仿佛那里有一个全新的世界在等待着我去探索。

向教练报到后,我开始了热身之旅,伸展运动、压腿运动……每一个动作都充满着对即将到来的游泳学习的期待。

紧接着,教练开始教我换气的技巧。教练认真地示范着,我全神贯注地跟着模仿。大口吸气,埋头入水,双手合拢向前拨水;抬头吸气,往内划夹肘,还有那至关重要的双腿动作“收、蹬、夹”。

在岸上,我不知疲倦地练习了一遍又一遍。直到教练认可,我才得以入水。在教练的

保护下,我穿着背漂,拿着浮板,心中默念着教练教的动作要领,双腿像小青蛙一样猛地一蹬,惊喜地发现自己真的游起来了。

经过几天的刻苦训练,我渐渐卸下装备,来到深水区。望着那长长的国标泳道,我的心瞬间被恐惧填满。我颤抖着对教练说:“教练,我害怕。”

“你能行,你可以的!”教练那鼓励的话语如同温暖的阳光照进我的心田。妈妈也在一旁为我加油鼓劲。于是,我壮着胆子,一点点向前游去。

刚开始,每前进一米都仿佛是一场艰难的挑战,但我没有放弃,不断地给自己加油打气。渐渐地,我越游越轻松,越游越远,5米,8米,10米,25米(上图)……

啊,太棒了,我做到了!我终于可以像小青蛙一样,自由自在地在水里畅游啦!

我喜欢清明上河园

本报小记者(光明小学5年级3班) 孙安睿

暑假里的一天,我和妈妈来到河南开封的清明上河园游玩。清明上河园是依据画家张择端的《清明上河图》为蓝本修建的。

一进入大门,映入眼帘的是张择端的石像。继续往里走,我和妈妈走上一座桥,桥下是一条小河,小河里鱼儿挤在一起,正等着人们投喂食物呢。

观赏完小河里的鱼儿,我们走到一个盖章打卡的地方。在这里,妈妈给我买了一个本子,我们把各种开封名胜古迹的印章都印在这个本子上,留作纪念。

再往前走,我们又来到了一处正在表演节目的地方,只见一位演员把正在燃烧的火放进嘴里,又喝了一口油,然后用力一喷,一簇火苗就像火龙一样飞出好几米远。这场表演十分精彩,获得了大家热烈的掌声。

看完演出,我们继续往公园里面走。突然,我发现不远处有好多人在聚在一起,就好奇地凑了过去,原来这里也有表演。一段精彩的实景表演后,现场烟雾缭绕,特别震撼!

清明上河园里不仅有美丽如画的风景,还有各种精彩的表演,非常值得一游。我喜欢清明上河园。

美好的瞬间

本报小记者(临海路小学4年级8班) 史九旭

这张照片(下图)记录下了我和爸爸妈妈去园博园旁边的大化工业遗产文化区游玩时的难忘瞬间。

那天,我们先来到园博园,欣赏了各个展园独具特色的园林之美。

然后,我们又走进大化工业遗产文化区,一个巨大的火车头映入眼帘。它静静地停在那里,仿佛在诉说着过去的故事。

我拉着爸爸妈妈的手,兴奋地跑到火车头前,让他们给我拍张照片。他们微笑着点头

表示赞同。于是,我站在火车头前,露出了灿烂的笑容。随着相机的咔嚓声,这个美好的瞬间被定格下来。

每当我看到这张照片,都会想起那个阳光明媚的日子,想起和爸爸妈妈一起度过的快乐时光。这张照片不仅记录下了我的笑容,还承载着我对美好生活的向往和追求。它是我珍贵的记忆之一,每次看到它,我都会感到无比幸福和满足。

(指导老师:许珊珊)

