

# 阳光成长,健康同行

## 秀洲区梅里小学南湖晚报小记者优秀作品展

小小诗人

### 阳光成长,健康同行

N407班 肖依陈 指导老师 曹其峰

清晨的太阳,露出笑脸,  
我们背着书包,走向校园。  
心里装着,小小梦想,  
眼睛闪亮,充满希望。

风儿轻轻,吹在脸上,  
书本翻开,书声琅琅  
小小少年,不怕困难,  
努力学习,快乐向上。

身体棒棒,心情开朗,  
烦恼忧愁,全都跑光。  
手拉手呀,一起长大,  
阳光成长,健康同行!

### 阳光下的我们

N205班 乔梓晗 指导老师 万琴燕

太阳公公眯眯笑,  
健康歌儿轻轻飘。  
我们就像小树苗,  
运动场上蹦又跳。

我和爸爸去晨跑,  
没跑几步就想逃,  
爸爸说:“跟着光跑,就有力量啦!”

我咬咬牙,看阳光在湖面跳舞。  
哇,真神奇!脚步变轻了,  
心里像装满了阳光。

我把“阳光力量”带回了学校,  
大课间呀真热闹,长绳甩起彩虹桥。  
你一跳,我一跳,  
笑声飞上白云梢。

阳光成长,健康同行,  
我们就像阳光下的小树苗,  
一定会长得壮又高!



N204班 詹昕羽 指导老师 冯舒溢

成长观察

### 与“植物朋友”相伴成长

N306班 朱语安 指导老师 戚佩萍

春阳暖照,大地苏醒,在这充满生机的季节里,我结识了一位特殊的“植物朋友”——我家院子里的桃花,它陪着我阳光成长,与我健康同行。

远远望去,满树桃花像一片粉色云霞,棕褐色的主干挺拔有力,细长的枝条上冒出了一个一个花苞,在阳光下舒展。椭圆形的绿叶缀满枝头,闪着柔和的光。走近细看,粉嫩嫩的花瓣层层叠叠,摸起来细腻柔软,盛放的花朵露出嫩黄蕊,清新的花香沁人心脾,让人忘却烦恼。

春风拂过,桃花摇曳,蜜蜂在花间穿梭,诉说着春的喜悦。桃花迎着阳光努力绽放,我也健康成长。桃花装点了我的生活,更教会我向阳而生,勇敢展现自己的美好,与阳光同行,与美好相伴。

### 努力扎根,向阳生长

N404班 丁晓彤 指导老师 郑琳芝

“滴答滴答”,雨水淅淅沥沥地落到大地上,空气中弥漫着清新的气息。“又是快乐的一天!”小丽激动地说着,蹦蹦跳跳地推开门跑了出去,脸上挂着灿烂的笑容。

“她为什么这么开心呢?”小草从石缝里探出头来,满眼疑惑地望着小丽远去的背影。这时,风儿姐姐轻轻拂过,带着几分看透世事的语气说:“之前她可没这样呢!”屋顶哥哥被吵醒了,不耐烦地打了个哈欠:“小草妹妹,你咋这么多问题?我都睡不好觉了!”小草不好意思地闭上了嘴,但心里的疑问却像藤蔓一样缠绕着。

微风吹来,小草趁大家不注意,悄悄溜走了。它一路翻滚,穿过石子路,越过花坛,最后被一阵风吹进了一间教室。教室里静悄悄的,夕阳透过窗户照射在黑板上方的四个大字上——“积极向上”。小草呆呆地望着那四个字,心里忽然亮堂起来:“原来,高兴不只是心情,还可以是一种力量,叫‘积极’呀!”

从那以后,小草下定决心要变得积极。它不再抱怨石缝的狭窄,而是努力扎根,向着阳光生长。

### 蚂蚁搬家

N303班 戴哲彦 指导老师 周丽勤

夜晚,一个蚂蚁洞里不断地跑出蚂蚁来。原来,一场大暴雨就要来了。

天上的月亮被乌云遮住了,接着,滴滴答答地下起雨来。蚂蚁队长高声喊道:“快点搬!快点搬!大雨下起来啦!”这时,一只小蚂蚁跑过来说:“队长,雨太大了,已经砸死我们几个蚂蚁兄弟啦!”

“大家快点去找个又高又能避雨的地方!”蚂蚁队长又喊道。

“报告,下面已经变成一条河啦!好多蚂蚁被冲走啦!”一只蚂蚁大声喊道。

这时,大家回头去看蚂蚁队长,咦,队长怎么不见了?大家只听见河里传来了一个声音:“我在这儿!我在这儿!”这正是蚂蚁队长的声音。

一只只蚂蚁赶紧拉起手,伸进河里齐心救出了蚂蚁队长。

雨停了,蚂蚁们的新家也刚刚建好了。

阳光体育

### 绿茵逐梦,快乐成长

N101班 王致越 指导老师 郑倩倩

今天,我观看了“嘉冠”联赛总决赛,这场足球赛实在太精彩啦!秀洲区凭着超强的实力,以4:1的比分大胜对手。当看到队员们高高举起冠军奖杯的那一刻,我激动得心怦怦直跳,我想这就是“阳光成长,健康同行”吧!

从寒冷的冬天到温暖的春天,秀洲队的哥哥们从未停下脚步,每天在绿茵场上刻苦训练,一路过关斩将才闯进总决赛,真的太厉害啦!赛场上,老将沉稳坐镇,带队领航,小将意气风发,奋勇冲锋,大家互相配合、互相加油,从不抱怨。他们快速奔跑、齐心防守,汗水滴在绿茵的草地上,每一个拼搏的身影都超级帅气,看得我热血沸腾,心里满是骄傲!

踢足球真的太有趣了,不仅能收获胜利的喜悦,还能让我们身体变得棒棒的,我要向秀洲队的哥哥们学习,坚持天天运动,在阳光下健康快乐地成长,努力成为更棒的自己!

### 爬高阳山

N202班 聂蕊蕊 指导老师 钱丹迪

爸爸告诉我,高阳山是嘉兴最高的山峰,周末带我去爬。我每天都在期待着周末的到来,想着要征服这座山。

终于到了周末,阳光暖洋洋的,我来到山脚下,景色迷人又静谧。开始爬山了,我脚步轻快,一边走一边看,路边的小草晃着脑袋,小鸟在枝头叽叽喳喳地唱歌,风一吹,树叶沙沙作响,像是在为我们加油。可爬了一半,我的腿就酸酸的,额头冒出了汗珠,有点不想爬

了。爸爸鼓励我:“坚持就是胜利。”

听了爸爸的话,我咬咬牙,想着我一定要爬到山顶。一路上,我呼吸着山里清新的空气,看着身边的美景,慢慢忘记了疲惫。终于,我们登上了山顶,我特别开心!站在高处往下看,我看到远处的田野开满了黄黄的油菜花,风轻轻吹过我的脸颊,特别舒服。

原来坚持就能收获快乐。以后我要多参加户外运动,在阳光下快乐成长。

### 阳光洒满操场

N206班 杨雨桐 指导老师 黄永芳

还记得那是个阳光洒满操场的下午,随着体育老师一声哨响,跑步考试开始了!

只见同学们一个个跑得飞快。轮到我了,因为我跑步的时候总是很紧张。果然,我又是最后一个。看着大家的背影,我心里像压了一块大石头,难过得眼泪都快掉下来了。

“没关系呀,跑不动我们就慢慢跑。”同桌桃桃突然坐到我身边,笑得像个小小太阳。她指着地上的小草说:“你看,小草也是一点点长高的!”她的话让我心里一下子亮堂起来,不觉得难过了。

从那天起,桃桃经常陪我练习跑步。我们跑得满头大汗,腿也酸酸的,但有她在旁边喊“加油”,我就觉得特别有劲儿!

操场上的阳光照在身上暖暖的,也照进了我的心里。

### 两人三足

N梅溪校区602班 殷蕊 指导老师 刘耀耀

两年前的运动会,我和同学参加了两人三

足比赛,这件事让我学会了坚持不懈。

比赛刚开始,我们配合默契,很快领先其他选手。不料我突然被绊倒,重重摔在地上,同学也被带得踉跄。他急忙扶起我,担心地问我是否受伤,还说实在不行可以退赛。

想到之前无数次练习,我坚定地摇头,告诉同学我们要继续。同学被我的决心打动,扶着我一步一步向终点前进。我在心里不断为自己加油,眼里只有终点的红线。

最终,我们一瘸一拐走到了终点。虽然没有拿到第一名,但老师说,坚持到底就是最大的胜利。那一刻,同学们的加油声温暖了我的心。

这次经历让我懂得,成长路上难免遇到挫折,只要不放弃、有伙伴相伴,就能勇敢前行。

### 以绳为翼,向阳成长

N梅溪校区401班 邹俞欣 指导老师 丁馨

成长就像一棵小树苗,需要雨水和阳光,更需要健康相伴。在坚持跳绳的过程中,我收获了成长与快乐。

以前,我的跳绳成绩一直不理想,始终达不到优秀,遇到了瓶颈。我一度很失落,甚至想过放弃,但我还是决定坚持下去。我每天坚持练习跳绳,认真拍照打卡,不断调整姿势,寻找节奏,一点点突破自己。

阳光给予我们温暖,健康赋予我们力量。课间,我和同学们一起跳绳、打球、做游戏;放学后,我坚持每日练习,在锻炼中感受活力,在坚持中收获成长。

经过不懈努力,我终于突破了瓶颈,跳得越来越熟练,也真正体会到了运动的乐趣。原来坚持与努力,总能带来惊喜!

阳光少年

### “配角”的光芒

N502班 王曹雨 指导老师 张丽

球撞击地板发出“咚咚咚”声,让体育馆的空气都在震颤,全班同学扯着嗓子的呐喊声在耳边嗡嗡作响,正在举行的是我们五年级的篮球决赛,我们班对战实力强劲的四班。

我是班里的足球主力,篮球对于我而言远不如脚下的足球亲切。我被安排在决赛的最后一节,原本是让我对抗对方的主力,没想到对手到了第三组,他们靠着默契配合,把比分咬得死死的。终于轮到上场了,对不擅长篮球的我来说,只能把足球的看家本领拿了出來——拼速度。最后两分钟,我们班还落后2分。在这紧张的时刻,我和队友来了个空中二过一,直接一个投篮,进了!这是第一颗,接着趁势猛追,第二颗,球以一条完美的弧线,落到篮筐,随着球落地的声音,全场沸腾。

这场班级篮球赛让我读懂了“配角”的意义。他可不是比赛的旁观者,而是团队里缺一不可的“一块拼图”,不必有惊艳全场的表现,只要把自己擅长的事做到极致,也能成为团队的底气。

### 带着健康一路前行

N梅溪校区201班 漆琪佳 指导老师 周宇帆

春天来了,阳光洒在校园里,暖洋洋的。我喜欢在阳光下玩耍,跑一跑,跳一跳,浑身都充满力气。

健康对我们来说特别重要。我养成了好多好习惯,勤洗手,多喝水,不乱吃垃圾食品,每天都吃新鲜的水果和蔬菜。我从来不熬夜,每天睡够十个小时,早上起来精神满满。

在成长的路上,有老师的教导,有爸爸妈妈的疼爱,还有暖暖的阳光陪着我。我要保持开朗的心情,不生气不哭闹,用微笑面对每一天。

我要做一个阳光少年,好好爱护身体,快乐学习,健康成长,长大以后做一个有用的人。

阳光是温暖的,健康是珍贵的,我们要在阳光下成长,带着健康一路前行。

### 向阳花开,快乐成长

N302班 姜欣彤 指导老师 郎焯燕

在阳光下快乐长大,和健康手拉手同行,是我最美好的心愿。

我爱清晨的阳光,它轻轻洒在校园里,照亮我们的教室。课间,我和同学们一起跳绳、跑步、做游戏,奔跑在操场上,风吹过脸颊,心里甜甜的。运动让我们身体强壮,不生病,有力量,像小树苗一样挺拔向上。

健康不仅是身体棒,还要有开朗的心情。遇到困难不哭闹,和同学友好相处,互相帮助、互相包容。老师常说,心里有阳光,脸上才有笑容。

在成长的路上,有阳光陪伴,有健康守护。我要好好学习,天天向上,像向日葵一样追逐阳光,保持身心健康,长成自信、快乐、有用的人!

### 校园的一天

N102班 沈嘉淑 指导老师 包月红

迎着朝阳走进美丽的校园,小鸟在树上欢快地歌唱,小鱼在池塘里自在地游来游去,花儿在路边向我点头微笑。

教室里同学们都在认真地学习,有的在背诵昨天新学的古诗,有的在用七巧板拼图,还有的正在安静地看课外书。大家都学得可认真了!

下课了,我和同学们在小花园里快乐地做游戏,我们一起跳格子、丢沙包、捉迷藏……大家跑来跑去,笑声一阵接一阵,热闹极了!

我爱我的校园,更爱这里的每一天!



N208班 林雨卉 指导老师 王娅娅