

# 快乐是打开心灵大门的金钥匙

## 我的快乐

石家庄市北高营小学六年级 耿瑾瑜

苍穹之下,万物皆有属于自己的快乐。鸟儿的快乐是在天空愉快地飞翔,兔子的快乐是在原野上开心地奔跑,鱼儿的快乐是在水中畅快地游泳……我也有自己的快乐。

打羽毛球,不管是击球时发出的“嗖嗖”声,还是手上的击球感,又或是胜利时的喜悦,真是太爽了,每次都让我身心陶醉。有一次,我正和同学在球馆打球,一个初二的大哥哥,戏称我们两个是“废物”。我们自是不服,就向他发起挑战。同学先和他单打,不过很快就败下阵来。我上场了,亮出真本事认真打球,只见球带着“嗖嗖”声飞来飞去,两个人都不甘示弱。大哥哥全局一共只得了10分,我以碾压性的优势赢了他,那天真是太快乐了!

## 爱

石家庄市机场路小学二(1)班 朱紫阳

我是一个幸福的孩子,因为爸爸妈妈的爱,一直围绕在我身边。

爸爸妈妈的爱,平时点点滴滴都是。爸爸妈妈总是无条件支持我,就算我打算放弃一些事情,他们也不会简单粗暴地训斥我,而是会帮我分析原因,一同解决问题。

有一次,我不想上足球课了,爸爸妈妈没有生硬地要求我必须坚持下去,一开始他们用“美食引诱法”,用给我买最爱吃的零食来“诱惑”我继续上课。“此路不通”后,他们换成了“分析原因法”,耐心地和我一起分析我为什么不想上课。经过讨论,我们分析的结果是:每一次课上运动后,我的腿会

我还有别的快乐,比如钓鱼。在钓鱼时,看着鱼钩被鱼吃掉,收鱼竿提溜鱼时的成就感可真是快乐无比。一次钓鱼时,因为天气好,鱼儿在水中跳来跳去,我把鱼食投入水中,静静地等着鱼儿咬钩。这时,一条大鱼向我游来,我立刻把鱼钩投到它身边,它一口就吃了,鱼漂立刻下沉。我瞅准时机,收起鱼竿,一条中等大小的鲤鱼被提到空中。回家后,我们把大鱼做成美味,我感觉胜过世上所有的山珍海味。

我的快乐还有逗猫。我家的小猫很爱玩一些小玩意儿:小球、小瓶盖、鸡毛毽。我经常把一个小球挂在鱼竿线上,抛出去逗猫玩。等它飞奔过去快要抓住小球时,我便开始收线。小猫紧跟着冲上来,腾空一跃,就把小球摀到地上,左推右抓地玩了起来。看着小猫那么快乐,我也很快乐。

对我来说,快乐不仅仅是一个词,更是打开心灵大门的金钥匙。

指导老师:鲍晓华

软得像面条,走路很沉,头还很头晕……而不是我讨厌足球运动。为什么会头晕呢?爸爸分析是因为我体力差、不会调节呼吸节奏。

爸爸妈妈最后给出的建议是让我继续坚持锻炼,把每个动作都做标准,他们也会同教练沟通,让教练多注意我的身体状况,让我在享受足球乐趣的前提下慢慢提升体力。于是,我坚持了下去,慢慢地,我的体力在悄悄增加,并学会了控制呼吸节奏,我又跟上了大家的步伐。现在,我可以在上完一节课的基础上进很多球,重拾了对足球运动的热情。

总之,爸爸妈妈很爱我,但他们并没有溺爱我,我做错事他们会用讲道理的方式教育我。每当他们蹲下来和我说话时,都会让我感受到阳光般的温暖。我想,爱孩子不是打骂孩子,爱是要让孩子心里感觉甜滋滋的。

指导老师:杜蕊

## 想做“小太阳”

河北省辛集市第七小学五年级 魏韶轩

妈妈告诉我,小朋友茁壮成长的三个因素是要有健康的身体、快乐的心态、幸福的生活。听完之后,我对妈妈说,我也要茁壮成长。

为了拥有健康的身体,我让妈妈每天早上给我煮一个鸡蛋。我其实不爱吃鸡蛋,但为了身体健康,我要吃鸡蛋了。我还会每天跑步、多喝水,戒掉了最爱喝的饮料,养成了早睡早起的好习惯。以往冬天我都会感冒一场,但现在,身体像是有了一个“隐形的铠甲”保护我健康成长。

学校今年举办了跑步比赛,我们班没赢,同学们都很沮丧。我灵光一现,拿出从家中带来的蓝莓,对着同学们说:“要不要尝一尝我的魔法蓝莓呀?吃了会变得快乐。”大家蜂拥而至,看着同学们一个个从沮丧变得开心,我觉得自己是个“快乐小天使”。

每次放学回家,看到家中温暖的灯光,闻到厨房中妈妈做饭传来的香气,看到爸爸下班回家时的笑容,我都会感觉很幸福,生活中的点点滴滴在这一瞬间凝固成了永恒。

现在我知道了,健康让我有力气玩耍,快乐让生活充满阳光,幸福就是家的感觉。我想永远做一个快乐的“小太阳”,用我的光芒照亮身边的每一个人!

## 开心假期

石家庄市维明路小学西校一(5)班 赵毅

去年,我正式成为一名小学生。妈妈给我买了学习机,还给我买了台灯、书桌和学习椅,让我每天都可以舒服开心地学习。现在虽然是暑假,但是我可没有偷懒哦!

早上起床后,我会自己热牛奶、煮鸡蛋。吃完早饭,妈妈会和我下楼去我家的“后花园”——裕西公园遛弯儿。早晨,公园里的空气十分清新,有练扇子舞的老奶奶,打陀螺的老爷爷,还有很多晨跑的年轻人……回家后我会练练字,或者画会儿画,或者做剪纸手工。

前些天,爸爸妈妈还带我参加了超好玩儿的露营呢。在玩水球大作战时,我用力把水球扔到爸爸身上,水球“嘭”的一下在爸爸身上炸开,溅起的水花把他的脸都打湿了。看到这一场景,我和妈妈笑得肚子都疼了。最让我开心的是烧烤环节,营地中心烤着整只羊,我们还用小炉子烤蔬菜和鸡翅等。烧烤架上的鸡翅被烤得金黄,油滋滋地冒着香气,馋得我直咽口水。

吃饱喝足后,营地点燃了篝火,我们围着篝火笑笑闹闹,累了就停下来欣赏烟花,太开心、太幸福了。

指导老师:郭晓晓

## 河北省儿童医院·燕赵晚报

“健康 快乐 幸福”有奖征文选登

# 晚报小记者在河北奥体中心感受拼搏的魅力

□文/图 本报记者 孔琳 通讯员 申圆圆

在8月8日全民健身日当天,燕赵晚报小记者来到河北奥林匹克体育中心,在一路参观体验中,小记者们的知识点和新鲜感被双双拉满。

一进河北奥体中心大门,五彩的奥运五环就吸引了小记者们的注意力。工作人员讲,蓝、黑、红、黄、绿这五种颜色代表全世界五大洲的小伙伴们,环环相扣就像大家手拉手凑在一起,这就是奥林匹克“团结”的秘密。再配上“更快、更高、更强——更团结”的奥林匹克格言,小记者们一下子就懂了:“原来运动不只是争第一,更是一起变厉害、交朋友。”

到了田径馆,看到一位运动员哥哥居然有两米高,小记者们忍不住发出“哇”的惊叹。小记者问:“哥哥,是不是长得特别高才能当运动员呀?”哥哥笑着摆手说:“不是哦。短跑选手拼的是爆发力,体操选手靠的是灵活性,每种运动都有自己的‘通关密码’,坚持训练可比身高重要多啦。”

“那您觉得练田径最辛苦的是啥呀?”高伊娴小记者提问一位姐姐。“应该是日复一日的重复训练吧。”运动员姐姐望着跑道说:“比如每天要跑几十组冲刺,练起跳动作上百次。有时候累得不想动,但想到自己的目标,就又能坚持下来了。”

让小记者印象最深刻的是游泳馆。因为这里有一群“小不点”——省队的小队员们,最小5岁,最大12岁。别



■感受奥林匹克精神。



■快乐体测。

看年纪小,但他们训练起来可有劲儿了,每天在水里游来游去,练习动作,就算累得小脸通红,也没一人喊停。小记者们看得认真专注,并默默记下:原来他们不是一下子变厉害的,而是这样一点点练出来的。

在运动表现与康复中心,大家还体验了一把专业体测的“乐趣”。专业的体能教练和康复师带着小记者分组挑战身体质量指数检测、运动受伤风险筛查、过顶深蹲动作模式筛查,还有YBT(Y平衡测试)和立定跳远。原本听起来很严肃的测试,在教练的趣味引导下像场闯关游戏。小记者李思危做完过顶深蹲筛查后蹦跳着开心地

说:“这个太好玩了,一点都不像体测。”

活动结束后,小记者们依依不舍,大家不光认识了奥运五环、了解了奥运精神,更在赛场和体测中亲眼看到了“努力”和“专业”的样子。



扫描燕赵晚报微信公众号二维码,获取更多教育资讯。