

善良的心

□铜陵市杨家山小学六(4)班 陆姚心一

社会上有很多需要帮助的人。古人说：人之初，性本善。只要我们向他们伸出援手，献出一点爱心，真诚地帮助他们，就会给他们带来一丝温暖和力量。

一天中午放学，我和外公一起步行回家。当我们走到首创水务门口的上坡时，我看到了一位摆地摊的老奶奶。那位老奶奶戴着一顶破帽子，穿着一件很厚的衣服。我心想：现在已经是夏天了，这么热的天穿这么厚的衣服不热吗？我仔细地打量了一下，她的帽子、衣服和裤子无一例外地都打满了补丁。老奶奶坐在一旁的小塑料凳上，头耷拉着，似乎是在打瞌睡。我走近一看，老奶奶的眉头紧皱着，看上去睡得很不舒服。在她的面前摆着一块很大的布，上面有各种各样的小商品：剪刀、镜子、日历、鞋垫……可是这么一大堆货物，来来往往的人走过去却无人问津，一样东西都没卖出去。我心想：这个老奶奶这么大年纪，真可怜啊！

我慢慢地走到老奶奶身边，猛然间看到一个小盒子，里面放了几枚一元钱的硬币。我想我需要做点什么帮助这位可怜的老奶奶。于是我从书包里拿出了一张五元钱的纸币，轻轻地放进了老奶奶面前的盒子里，转身悄悄地走了。走在路上，我觉得心情欢快了很多，感觉天空都比之前更加蓝，空气也更加清新了。虽然今天不能买冷饮吃了，也要少买点文具了，但我还是非常开心，一蹦一跳地回家了。

在生活中，还有一些像老奶奶这样生活困难需要帮助的人，他们也许是空巢老人，也许是留守儿童，也许是患病的病人……他们都需要我们的帮助。当我们给予他们帮助时，我们也会拥有一颗善良的心，这颗善良之心也会让世界更加的美好。

家庭“减肥”会议

□池州市城西小学四(9)班 方苏阳

湛蓝的天空下，徐徐的微风拂面而来，与前几天炎热的天气相比，感觉天气凉爽了许多，人也舒服了，胃口变好了，饭量变大了。这不，面对家庭成员日益激增的体重问题，我们家每周例行的会议又要开始了。

很明显，这次家庭会议的主题和减肥有关。说到减肥，其实我的内心是非常抗拒的，虽然我是个肉嘟嘟的小胖子，但我压根就没想过要减肥。会议中，首先家中最高“领导”——妈妈提出要精简食物，以素为主，水果代替高热量零食。妈妈话音一落，我和爸爸立刻投反对票，理由是我们不是小白兔，我们要吃肉，吃了肉才有力气减肥。爸爸还提出我们应该运动减肥，早晚各跑步一个小时。我和妈妈立即反对，理由是早上时间紧张，运动强度太大，难坚持。终于到我发言了，我提高了嗓门说我们都不需要减肥，只要身体健康就好了，我不是胖我是壮。说完，爸爸妈妈都笑了……

最后，妈妈总结会议决定：一、儿子要多吃蔬菜水果，每天跳绳200下；二、爸爸每天早晚各跑半小时，少吃荤菜多吃素菜，特别是晚上少吃；三、妈妈每天跳绳500下，走路半小时。我们把这些决定写在纸上，大家签上名字把它贴在墙上显眼的位置，每天打卡。

看着墙上的名字我很无奈，虽然自己不是很愿意，但是已经签了自己的名字，接下来我就要遵守决定，和爸爸妈妈一起互相鼓励，互相监督，完成我们的减肥计划，拥有一个健康、匀称的身体。

指导老师 吴冬玲

童年趣事

□霍邱县新店镇陈埠小学五(2)班 金雪

童年似一条奔腾的河流，承载着我们五彩的梦想；童年似一棵秋天的果树，张挂着我们无邪的笑脸；童年似一张五彩的画卷，描绘着我们精彩的瞬间。同样，我也拥有一个美好的童年，有快乐、有苦恼，还有数不清的趣事。

那是一次过年，我们和大姨都去姥姥家拜年，一到姥姥家，我和弟弟们就玩起了炮，把炮一会儿放在饮料瓶里，一会儿放在泥土里，玩得不亦乐乎。

我们当中，就数姜涛弟弟鬼点子最多。当时我正沉浸在玩炮的乐趣中，却不知道背后的恶作剧正像魔爪一样向我伸来。虽然我没正面看到，但仿佛感受到弟弟“邪恶”的笑容，弟弟刚点燃炮，姜南弟弟就着急地喊道：“姐姐……姐姐，你的帽子里有……炮。”我顿时急得像热锅上的蚂蚁，不知所措，当时我又害怕又担心。情急之中，我连忙脱去了外套，就在我把外套扔出去的下一秒，炮炸了，很响，我被吓坏了，呆在那里一动也不动，而弟弟们却在一旁笑得前仰后合……后来的结果可想而知，姜涛弟弟被大人严重批评了一顿，而我们也因为玩炮被批评了，意识到了玩炮的危险性。现在回想起来那件事，我就会不禁笑出声来，是啊，我们的童年都伴随着无知与欢乐，而在这些无知与欢乐中，我的人生画卷上又增添了一张无邪的笑脸。

指导老师 汤洪涛

鼓浪屿之行

□合肥市青年路小学三(2)班 闫少博

鼓浪屿是厦门著名的海岛，也是闻名全国的旅游胜地。一次偶然机会，我和爸爸妈妈来到鼓浪屿一起领略它的美。

首先我来到沙滩上，发现这里的海水和其他地方的不一样，印象中海水是湛蓝湛蓝的，这里却是金黄金黄的。听导游说：“厦门的海是内海，所以它的海水才会这样与众不同。”我抬起头眺望远方，一艘威武的军舰停靠在对岸的港口，想必它一定是在守护鼓浪屿的。来来往往的游船穿梭在海上，更加显示出厦门的繁华和活力。

我享受着海风扑面而来的海的味道，忽然听到了成群的海鸥在天空中“嘎嘎”地叫着，它们一会儿仰飞蓝天，一会儿俯冲大海，活像一架架银白的小飞机。与爸爸一起漫步在沙滩上，沙滩踩上去又松又软，就像踩在地毯上，真舒服！

后来，我们登上日光岩顶，一眼望去，两岸风景一览无余，红瓦白墙、步道纵横、绿树点缀，散发着清新唯美的气息。除了美不胜收的自然风光，岛上还有许多小店，它们的装修风格迥异，有些清新典雅，有些别致有趣，各种香飘四溢的美食和琳琅满目的手信，让人目不暇接。

在美丽的鼓浪屿你可以俯瞰两岸，可以环岛骑行，可以海滩吹风，你也可以只是毫无目的地散步，在闲庭漫步中感受鼓浪屿最浪漫的气息。

指导老师 陈超

第一次游泳考试

□青阳县第三小学一（7）班 查易宁

今天是我游泳的最后一节课，到了要考试检验我游泳成果的时候了。

老师说过，每一个同学都要参加考试，要在一米五的泳池里从这一头游到另一头。我听了老师的话后，觉得我肯定游不过去，所以不想去上这最后一节课。妈妈知道了对我说：“要做勇敢的孩子，不能遇到困难就退缩。”就这样，我和妈妈来到了游泳馆，我先在小池子里练习以前学过的，然后老师就让我去大池子里考试了，我很紧张，但是我还是勇敢地出发了。我游啊游，在中途停顿了一下，但我心想：加油！我一定能游过去的！终于，我游到了另一头，老师说：“你游得很棒！用了51秒。”

第一次游泳考试，我既紧张又开心，虽然游得不快，但是我克服了困难，坚持到底，战胜了自己，我为自己感到自豪！

指导老师 陶丽娟