最难忘的比赛

安康市第一小学五年级(4)班 **曹骏楠**

在这春意盎然的季节，学校春季运动会如火如荼地进行着。赛场上留下了许多精彩的瞬间，而最让我难忘的，莫过于男子4×200米接力赛。

比赛还未开始，我们班的四位选手——朱韵舟、王梓嘉、郑宇航和我，早已摩拳擦掌，蓄势待发。

只听发令枪“砰”的一声响，第一棒的朱韵舟像一匹脱缰的野马冲了出去。尽管他使出浑身解数全力奔跑着，然而，对手实力强劲，朱韵舟暂时落后。

与此同时，场边的啦啦队声嘶力竭地呐喊：“五四班，加油！五四班，加油！”这阵阵助威声仿佛给我们注入了无穷的力量。

再回到赛场上，第二棒的王梓嘉早已在起跑线上严阵以待。他接过接力棒，立刻迈开矫健的步伐，犹如一头追逐猎物的猎豹在跑道上飞驰，接连超越了两名对手，引得大家爆发出一阵欢呼。

此刻，站在第三棒起跑线上的我，心跳如擂鼓，手心已经沁出汗珠。当王梓嘉的身影越来越近，我深吸一口气，稳稳地接过接力棒，然后全力冲刺。风在耳边呼啸，我的目光紧紧锁定前方的对手，咬紧牙关，双臂有力地摆动，双腿仿佛装上了马达。渐渐地，我与第二名的距离仅有几步之遥。

当我把接力棒交给最后一棒的郑宇航时，全场的气氛达到了高潮。所有人都屏住呼吸，目光追随着他的身影。“加油！加油！”的呐喊声此起彼伏。郑宇航听到加油声，仿佛化身为一道闪电。只见他大步流星，接连超越对手，与第一名的距离不断缩小。近了，近了！终点近在咫尺，尽管他拼尽全力，但还是力竭士穷，最终我们以微弱的差距获得了年级第四名。

这场比赛，不仅让我们体会到了运动的快乐，更让我们懂得了团队合作的力量。那震耳欲聋的加油声，那奋力拼搏的身影，那永不言弃的精神，都将成为我童年最珍贵的记忆。

（指导老师：**石承丽**）

小“书法家”

安康市第一小学四年级(12)班 **黄舒悦**

我们家有一个小“书法家”，这个小“书法家”就是我。

写“福”字。大年三十这天早上，看见邻居家的门上都贴上了“福”字，爸爸这才急得直拍脑门儿——现在买是来不及了，全家人都很着急。妈妈提议让我写，正好练练手。我兴奋地铺开红纸，蘸墨挥毫，一个饱满的“福”字跃然纸上，爸爸脸上的笑容都藏不住了。不大一会儿工夫，我家的大门上也贴上大大的“福”字啦。

抄写文言文。一天，我们班主任在一本书里找了一篇文言文，让我把这篇文言文抄写在一张纸上。我利用休息的时间把这篇很长的文言文工工整整地抄写下来，交给了班主任。老师很满意，特意把它贴在了教室后面的“学习园地”里。

扇面题诗。去年我过生日时，妈妈送了我一把扇子做生日礼物，那是一把十分精美的扇子。丝绢材质的扇面，底色淡雅，形状像个圆盘，又像十五的月亮，扇面上有一幅美丽的图画。只看了一眼，我就已经爱不释手了。我在扇面的留白处抄写了一首唐诗，妈妈说，添上这首唐诗，扇子更有高级感啦！

看吧，这就是我们家的小“书法家”。这个小“书法家”在这个有爱、有温度的家里，快乐地成长着。

（指导老师：**徐瑶**）

化身采茶少女

广佛镇桃坪小学五年级 **张雨涵**

当清晨第一缕阳光温柔地洒在青砖黛瓦的马头墙上，我的家乡——平利县广佛镇铁炉村，便在鸟鸣和晨雾的交织中渐渐苏醒，空气中还弥漫着淡淡的茶香。今日我将化身采茶少女，前往茶园亲身体验采摘茶叶的乐趣。

周末的清晨，我早早起床，品尝着妈妈亲手烹制的鸡蛋面。妈妈一边戴帽子一边催促道：“今天带你去茶园采茶，你快一点。”茶园离家不远，步行仅需十来分钟。踏入茶园，整齐的茶树长满了嫩绿的小芽，轻触叶片，露珠便滑落。茶园里，阿姨们专注地采摘，指尖在茶树间轻盈舞动，一片片嫩芽跃入小竹篓。茶园里采茶的身影愈发密集，人们心无旁骛地享受着采摘嫩芽的愉悦，周边唯有微风拂过茶树的沙沙声，整片茶园沉浸在一种祥和静谧的氛围之中。

“你别在茶园跑了，我教你采茶。采摘时手掌心向上，使用拇指和食指夹住茶茎，轻轻向上提，使茶叶折落掌心，放入茶篓中，这样才可以保持茶叶的新鲜和完整。”妈妈教我采茶，手法细腻，让我学到了采茶的学问。我小心翼翼地采下一片嫩芽，拿给妈妈看，得到了妈妈的表扬。

中午时分，我们来到收购点称茶叶。我将茶叶放在秤盘上，老板给了我15元，却给了妈妈100元。妈妈笑着告诉我：“这是你的劳动成果，采茶要有耐心，下次继续加油。”

一天的采茶体验结束了，我跟在妈妈身后，欢快地哼着自己编的歌曲，沿着河滨小道回家。微风吹过，凉爽宜人，我的指尖还缠绕着茶香，茶香里藏着妈妈那句“劳动就像沏茶，急不得也慢不得”的叮咛。我忽然明白，老板多给妈妈的那85元里，藏着二十年采茶人才能养成的从容与细致。

寒雨中的“小雷锋”

汉滨小学六年级(8)班 **谢承梓睿**

两周前的寒雨里，我与几位同学意外化身为一群“小雷锋”。

那天，冷风裹挟着冷雨，路面湿滑，我和几个同班同学结伴而行走在人来人往的人行道上。在经过一家超市门口时，突然听见一旁的停车位上发出“砰”的声响，这声响把我们吓了一跳。循声望去，原来是一个身穿雨衣的人在停车时不知怎么把旁边的摩托车给绊倒了。倒在地上的摩托车，就像是一个蜷缩着的孤独无助的老人，挂在车上的一袋苹果也洒落得满地都是。苹果有的像个顽皮的小孩子，咕噜噜滚到了远处，还有的淘气地钻到了一旁的车身底下。而那个碰倒摩托车的人，竟然像什么事都没有发生一样径直离开了，来往的行人也都视而不见。

突然间，雨越下越大。这时，车主从超市里走出来了，他双手拎着两大包刚刚采购的生活用品，无助地看着倒在地上的摩托车和散落一地的苹果。我和同学见状，便不约而同地冲了上去，有帮忙捡苹果的、有帮忙找塑料袋装苹果的，还有帮车主把车往起扶的……大家忙得不亦乐乎，已经分不清脸上流淌的是汗水还是雨水。终于，在大家的共同努力下，摩托车站起来了，苹果也安全回家了。

车主用充满感激的眼神看着大家，拉着我们的手不停地说：“谢谢你们，你们真是一群小雷锋，你们叫什么名字？”此时的我们心里暖暖的，大家相视一笑，便迅速跑着离开了。

原来成为“小雷锋”不需要刻意寻找，当善良从心底自然生长时，每个瞬间都能化作照亮世界的萤火虫。

（指导老师：**宋莎**）

小刺猬的雨伞

市一小三年级(11)班 **刘若愚**

茂密的森林里生活着一只孤单的小刺猬。

天性善良的它渴望结交伙伴，然而布满全身的尖刺总在不经意间扎伤靠近的动物。其他小生灵被刺痛后都下意识保持距离，这让蜷缩在落叶堆里的小刺猬暗自伤心。

小刺猬很害怕下雨天。每当森林里下雨的时候，小兔子会躲在蘑菇伞下，小蚂蚁会躲在树叶子底下，小松鼠会把自己的大尾巴撑起来当作伞。只有小刺猬没有伞，它也想找一片叶子当作自己的雨伞，可它又怕把叶子刺破了。雨天里，它总是被淋得浑身湿透，沾满泥浆，十分狼狈。

一天，小动物们又聚在一起玩，可小刺猬却独自在草丛中伤心地哭了起来。它的哭声被蒲公英姐姐听见了，蒲公英姐姐问小刺猬：“你怎么了？”小刺猬对蒲公英姐姐说：“别的小动物都有自己的雨伞，可我没有。”蒲公英姐姐一边安慰着它，一边承诺要帮助它。蒲公英们都拼了命地生长，它们想快快结出种子，它们想把自己的种子给小刺猬当雨伞。几个星期后，森林里所有的蒲公英们都结出了毛茸茸的种子。

这一天，又要下雨了。蒲公英们赶紧趁下雨前纷纷把自己的小种子撒落在了小刺猬的身上。小刺猬惊喜地发现，自己全身的每一根刺上都有一把小伞。小刺猬第一次感受到了雨天的美好，同时也感受到了来自蒲公英的温暖和善意。

从此，蒲公英的种子们信守诺言，无私地当小刺猬的小雨伞。而小刺猬，也用身体把蒲公英的种子带到森林里的每个角落。就这样，森林里的蒲公英越来越多，小刺猬也拥有了自己怎么用都用不完的小雨伞。

（指导老师：**张丽**）

我读懂了她的眼泪

安康市第一小学五年级(6)班 **李娅萱**

400米决赛即将开始，我们紧盯检录处的陈璨璨——五(6)班的骄傲。作为上届冠军，她是全班的希望。若她夺冠，我们就能重夺年级第一奖杯。

阳光洒在跑道上，陈璨璨正在做最后的准备活动。她头上的马尾辫随着身体的律动欢快地跳跃，每一个热身动作都那么标准有力。“各就位——”随着发令员的号令，陈璨璨如离弦之箭般冲了出去。她的步伐矫健有力，像一只优雅的羚羊在草原上奔驰。50米、100米、200米……她始终保持着领先优势。我们的加油声此起彼伏，在操场上回荡。

最后一圈了，陈璨璨的速度没有丝毫减弱，反而越跑越快。可就在最后一个弯道处，意外发生了——她的身体突然失去平衡，重重摔在了跑道上。那一刻，时间仿佛静止了。我看到她白色的运动服上迅速洇开一片鲜红，膝盖和手肘在粗糙的跑道上擦出了触目惊心的伤痕。

其他选手一个个从她身边跑过，就在我们以为比赛就此结束时，陈璨璨却用颤抖的手臂撑起了身体。她的脸上挂着汗珠和尘土，但眼神却比任何时候都要坚定。她重新站了起来，像一头受伤但倔强的小兽，继续向前奔跑。

最终，她以第二名的成绩冲过终点。当裁判宣布结果时，我们全班都沸腾了：“陈璨璨！太棒了！”同学们围着她递水递纸巾，校医为她处理伤口。但自始至终，她都紧咬着嘴唇，一言不发。

回到教室后，压抑的情绪终于爆发。陈璨璨趴在课桌上，肩膀不停地抖动：“我要是再快一点……就能为班级拿第一了……”夕阳的余晖透过窗户，在她倔强的背影上镀了一层金色。

那一刻，我读懂了她的眼泪！那些摔倒后忍着剧痛也要爬起来的坚持，那些与冠军失之交臂时难以释怀的自责，都源于一份最纯粹的热爱——对集体的热爱，对荣誉的珍视。陈璨璨的眼泪，不是为疼痛而流，而是为那份未能圆满的集体荣誉而流。

撷英

①

②

5月8日，在第17个全国防灾减灾日来临之际，旬阳市庙坪九年制学校开展防震、防火、防溺水综合安全演练。通过模拟地震避险疏散、火灾逃生、溺水施救等场景实操演练，切实增强全体师生的安全意识，有效提升应急自救能力，进一步筑牢校园安全防线。

潘文进 摄

③

图片说明：

① 防溺水演练环节中学生专注练习憋气。

② 学生们在烟雾中进行火灾逃生演练。

③ 学生正规范使用灭火器扑灭模拟火源。

识百草 辨药材 争当中医药文化传承人

通讯员 **李勇 张磊** 文/图

学生参观药材标本

5月9日，石泉县云雾山镇银桥小学组织中高年级学生赴饶峰驿站景区开展了“探本草秘境·悟种植真知”研学旅行活动，通过辨识药材、参观标本，引导学生沉浸式体验中医药文化，领略中医文化的魅力和智慧，争当中医文化的传承者和守护者。

活动中，在工作人员的组织下，该校学生走进中草药种植基地，纷纷化身“小中医”，通过“看、闻、听”感知各类中草药的特性，观察薄荷、艾草等中草药的形态特征，嗅出中药材散发的独特香气，聆听每味草药的药用价值和种植知识，丰富对中药材知识的认识和理解。

本着知行合一、学以致用的原则，该校师生还走进中医药标本室，工作人员以标本为媒介，结合案例，向师生讲解了中医药的起源、发展历程及诊疗原理，感受中医诊疗的智慧。结合标本案例，该校学生还与工作人员进行了精彩的互动和交流，现场氛围十分活跃。“这次研学让我知道了很多草药的秘密，原来中医药文化这么有趣啊！”该校五年级学生周欣雨在活动结束兴奋地说道。

探秘百草真容，传承“岐黄之术”。该校负责人表示，今后将依托中药材种植基地、制药厂、中医馆等县域文化资源，把传承中医药文化和“三个课堂”建设有机结合起来，加快中医药特色课程的开发，让广大学生零距离接触中医药，感受中医药文化的魅力和智慧，把传承中医药文化的种子深埋心中，加强传统文化教育，增强青少年学生的民族文化自信和价值观自信。

老师讲解中医药知识