

成长之悟

汉滨区江南小学 六年级(2)班 张金鑫

在时光的长河中,成长宛如一场悄无声息的蜕变,总有那么一个瞬间,如同一束明亮的光,照亮我们前行的道路,让我们在不经意间悄然长大。
那是一个宁静的午后,阳光慵懒地洒满房间的每一个角落。原本满心期待着无人管束的自由时光,想象着与电视亲密相拥,与零食成为挚友。然而,就在这“放纵”的间隙,我的目光不由自主地被角落里那盆憔悴不堪的绿萝吸引住了。
它曾是那么生机勃勃,翠绿欲滴的叶子宛如翡翠,在阳光下闪烁着生命的光泽。可如今,却泛着枯黄的色泽,仿佛是一位失去了活力的舞者,在舞台的角落黯然神伤。干燥的泥土如同干裂的嘴唇,无声地诉说着对水的渴望。看着它那憔悴的模样,心中不禁涌起一股悲凉之感。曾经那株生机勃勃的绿萝,如今变得如此萎靡不振,仿佛是被岁月遗弃的孩子。
那一刻,我深深感受到了生命的脆弱与珍贵,也明白了自己肩负的责任。“我要照顾它,让它重新焕发生机!”一个坚定的声音在我心底响起。
自那日起,我每日精心照料着那盆绿萝,浇水、挪至阳光充足处,并适时给予养分。时光流

转,它渐渐焕发出勃勃生机,叶片重现翠绿,鲜亮欲滴。目睹其茁壮成长,我心中满是欢喜,嘴角不禁上扬。
这盆绿萝,仿佛有着特殊的魔力,不仅吸引着我,更让我懂得了什么是责任与关爱。它净化了我的心灵,也让我变得更加成熟、更有担当。就在那个细微而深刻的瞬间,我忽然意识到:我不再是那个一味依赖父母、逃避责任的孩子。我也能用自己的行动,为家中添一份力,为身边的事物带来积极的改变。这种感觉,如春风拂面,温暖而明亮,又如细雨润物,无声却深入人心。
成长,往往就藏在这样一个不经意的瞬间。那一刻,我体会到了责任的重量,也尝到了付出带来的欣慰与快乐。这份成长的力量,就像一座灯塔,照亮我前方的路,让我有勇气面对未来的每一个挑战。
在成长的旅途上,我们都会遇到各种各样的困难与考验。它们正如那盆绿萝的枯与荣,见证着我们从脆弱走向坚强的历程。愿我们珍惜每一个成长的片刻,感受每一次进步带来的喜悦,勇敢迎接未来的每一天。
(指导老师:王静)

可爱的小乌龟

汉阴县蒲溪镇中心小学四年级(2)班 吴董杰

我家有只小乌龟,虽然已经养了三年多,可它还是只有我的拳头那么大。不过,它可能吃能睡啦,我们都叫它“龟小绿”——这个名字可是我上三年级的时候亲自给它取的!
“龟小绿”长得特别有趣。它的小脑袋呈三角形,总是机灵地转来转去。最吸引人的是那双眼睛,圆溜溜、乌黑发亮,像两颗饱满的黑芝麻,嵌在脑袋两侧。它眨眼的动作特别缓慢,每眨一下就好像要深思熟虑,让人看了忍不住发笑。它的外壳更是精美,翠绿的颜色像一块块拼图,在阳光下闪闪发亮,仿佛披着一身铠甲的小武士。
“龟小绿”的生命力特别顽强。记得最初妈妈从集市上买回三只小乌龟,可惜另外两只没多久就离开了,只有“龟小绿”坚强地活了下来,陪伴我到现在。它还是个“讲究龟”,特别爱干净。只要水稍微有点浑浊,它就会一动不

动地趴着,用那双黑芝麻似的眼睛盯着你,看得我只好乖乖地去给它换水。
要说“龟小绿”最大的特点,那必须是——干饭!每到饭点,它就像装了感应器似的,立刻在盆里待不住了。小爪子“咔嚓咔嚓”地扒拉着盆边,仿佛在催促:“开饭啦!开饭啦!”我最喜欢拿它最爱吃的面包虫逗它了。刚把虫子盒子拿出来,它的脖子就伸得老长,眼睛一眨不眨地盯着我的手,恨不得直接扑上来。等我把虫子放到它嘴边,它看准时机,“嗖”地伸出脖子,嘴巴一张——“咔嚓!”准确无误地命中目标!然后脖子一缩一伸,面包虫就吞下肚了。
“龟小绿”虽然不会说话,但它早就是我们家的开心果了!我喜欢这只又坚强又可爱的小乌龟,它让我的生活充满了欢乐。
(指导老师:邓永新)

我学会了打羽毛球

汉滨区鼓楼小学五年级(4)班 唐明悠

今年暑假,我在老家学打羽毛球。
那一天,我信心满满地开始发第一个球。本以为能发个好球——我右手高高举起球拍,左手将羽毛球轻轻向上一抛,没想到竟然连球都没碰到。“好你个羽毛球,我就不信征服不了你!”我心里暗暗较劲。可接连好几次,我还是没能打中。
“我就不信连打羽毛球都学不会!”我不断鼓励自己。又试了好几次,结果都一样,一个成功的发球都没有。
“别人会不会笑话我太笨了?连打羽毛球都学不会……”我有些灰心,甚至打起了退堂鼓。
就在这时,我想起老师常说的话:坚持就是胜利。于是,我继续尝试从发球开始,一次次挥拍,但羽毛球和球拍就像约好了一样,总是错过彼此。渐渐地,我放慢了速度,动作也越来越没力气。

终于,“救星”妈妈走了过来。她对我说:“发球的时候,左手抛球和右手挥拍要配合好,提前用球拍瞄一下位置,手腕也要用上劲儿。”说完,她就手把手地教我动作,让我慢慢感受发球的节奏。“啪”这一次,羽毛球远远地飞了出去!我高兴极了。
妈妈放手后,我又试着自己从发球开始。“啪”,球居然过网了!“太好了!过网了!”我激动得跳了起来。趁热打铁,我继续练习。虽然累得满头大汗,心里却像开了花一样高兴。
通过这次学打羽毛球,我真正明白了“功夫不负有心人”的道理。原来,只要不放弃,一步一步努力,就一定能够学会新本领!

摘英

难忘的雨天玩水

安康市第一小学三年级(12)班 杨雨菲

雨刚停,小鱼在池塘里快活地游来游去,我和爸爸也来到小区里玩水!我们跑到亭子旁边,周围的空气显得特别清新。爸爸轻轻摇了摇树枝,叶片上的水珠“哗啦啦”地落下,像又下起了一场小雨。
接着,我们走到了小区门口,发现那里积了一摊水,还挺深的。我和爸爸玩起了“互相泼水”的游戏。突然,爸爸把水泼到了我的头上,我忍不住叫出了声。我们很快想到了用雨伞挡住对方水花的防御妙招。这时,我灵机一动,指着旁边喊:“爸爸,快看!这里有小鱼!”其实我是想骗他转身,趁机泼水!不过爸爸好像早就猜到了,在一旁偷偷地笑。
该回家了,可我还不想玩。“爸爸,再玩两分钟嘛!就两分钟!”爸爸拿我没办法,只好答应。两分钟很快过去了,我又耍起赖来。爸爸摇摇头笑着说:“那再去亭子那里玩一小会儿,玩完真的得回家了!”“好呀!”我高兴地跳了起来。回到亭子,爸爸又摇动树枝,水珠纷纷落下,我们在“雨”中笑

成了一团。玩了一会儿,爸爸看了看表,语气坚定起来:“已经八点多啦,作业还没写呢,赶快回家!”我只好乖乖跟着爸爸往回走。
走到楼下花坛边,我忽然看见邻居阿姨正蹲在那里喂一只小花猫。小猫的眼睛亮亮的,仰起头“喵喵”地叫着。阿姨起身离开时,小猫紧跟在她身后走了几步,尾巴一翘一翘的,像在说“谢谢”呢。看着它可爱的样子,我摸了摸还有点湿的头发,忍不住笑了。
一进家门,爸爸就把手指放在嘴边:“嘘,别告诉妈妈我们玩水了。”结果我还是不小心说漏了嘴。幸好爸爸没有“告状”,他只是拖长了声音,假装严肃地说:“下次不准再这样玩喽!”
和爸爸一起玩水的下午,哗啦啦的水声,还有回家路上那只会“说话”的小猫,都让我特别难忘呢!

写给梦想

汉滨初中八年级(28)班 王钰涵

梦想:
你好,还记得我吗?那个曾经对你一无所知的孩子。感谢你一路陪伴,让我从一个懵懂的孩童,逐渐成长为能够独立思考的少年。
这些年来,我一直在慢慢地认识你、走近你。初次相遇时,我对你的理解,是那句稚嫩却响亮的“我的梦想是当一名科学家”。那时候,你仿佛一个千篇一律的公式,似乎只有足够“伟大”、足够“崇高”,才配得上你的名字。后来,当我试着伸手触碰你,才渐渐懂得,你可以是具体的、亲切的——可以是考进年级前300名的目标,可以是希望人们生活幸福的愿望,也可以是保家卫国的决心。
原来你从不是遥不可及的星辰,而是由无数个“我热爱”“我愿意”编织而成的诗篇。可当我真正张开双臂想要拥抱你时,却在你们之间发现了一堵无形的高墙。我想当画家,我想登月球,我想成为职业电竞选手……但耳边总不断响起:“画

画没前途”“登月是天方夜谭”“打游戏就是不务正业”……这些声音一次次回荡,让你不再是童年时那般明亮美好,反而成了困住我的枷锁。像一场冷雨,渐渐浇熄了我心中跳动的火苗。你仿佛化成一片浓雾,遮蔽我的视线;又如藤蔓缠绕心房,吞没所剩无几的向往。直到有一天,我抬头望天,忽然看见一只飞鸟掠过。它并没有精确的路线,却始终朝着家的方向翱翔。那一刻,我忽然明白了:“我一定要当个大画家”“我想去月球看看”“我想拿下电竞冠军”……这些听起来“荒诞”的愿望,正是你最真实的模样。
感谢你始终对我不离不弃,让我终于看清内心的方向。未来的路,我们还要一起走过坎坷挫折,共享喜悦欢欣。愿我们终能抵达那句——“轻舟已过万重山”。
一个充满希望的孩子
2025年8月21日
(指导老师:雷军)

汉阴一日游

汉滨小学四年级(3)班 李柏成

今天,爸爸说带我去汉阴玩,我高兴极了,赶紧收拾好东西上了车。车子启动,我们的旅途正式开始啦!
一路上,我看见窗外有大片大片的草地,还有一条清澈的小溪,弯弯曲曲地从草地间穿过。我看看这美丽的风景,不知不觉就睡着了。一觉醒来,我们已经到达了汉阴。
爸爸告诉我,汉阴有一道特色美食——河池烩面片。我们点了两碗。哇,烩面片里的配菜可真丰富啊!有豆干、豆芽、包菜、肉丸……吃完饭,我们继续出发。这时,爸爸突然把车停在了路边。原来,旁边有一座吊桥。我还没走上去,心里就忍不住发抖。那吊桥摇摇晃晃的,看上去很吓人。妈妈鼓励我说:“别怕,试试看!”在她的加油声中,我终于鼓起勇气踏了上去。没想到走上之后,才发现其实并没有想象中那么可怕,我还在桥上拍了几张照片留念呢!
接着,我们来到了双乳镇千亩荷塘。车刚停稳,我就

迫不及待地冲了下去。眼前是一望无际的荷叶,粉嫩的荷花从碧绿的荷叶间探出头来。有的已经完全绽放,有的还是含苞待放的花朵,花朵上偶尔有小蜜蜂飞来飞去,正忙着采蜜呢!
妈妈告诉我,荷花全身都是宝:它的根是我们常吃的莲藕,荷叶可以泡茶,花瓣谢了之后结成莲蓬,里面的莲子既能吃,莲心还可以入药。正说着,我看见旁边有人在卖莲蓬,就让爸爸买了一把。我剥出一颗莲子尝了尝,果肉清甜,清甜中略带一丝微苦,非常爽口。
阳光越来越强,我觉得有点热,就从池塘边摘了一片大大的荷叶戴在头上,顿时感觉清凉多了。我们还一起坐了观光小火车,穿梭在荷塘之间,近距离欣赏美丽的荷花。
汉阴真是个又好看又好玩的地方,这一天的旅行让我难忘极了!

宁陕开展专项检查守护师生“舌尖上的安全”



执法人员对学校仓库的货物进行检查

本报讯(通讯员 谢盛玲 赵晓霖)近日,宁陕县市场监管局针对校园食品安全开展专项检查。此次检查覆盖全县31所中小学、幼儿园食堂,实现开学季校园食堂安全检查“全覆盖”。
检查中,执法人员深入各中小学、幼儿园食堂,聚焦环境卫生、食品留样、餐饮具消毒以及从业人员健康管理等关键环节开展全面细致检查。逐一查看了学校食堂加工操作区、仓库等区域,重点检查校(园)长食品安全责任落实、食材采购追溯、有害生物、食堂加工操作、原材料仓储等规范落实情况,确保隐患排查不留死角、不

漏盲区。
本次行动,执法人员严格核查学校管理机制运行状况,并对食堂卫生、三防设施、原料采购与贮存、加工流程、留样记录及校长陪餐制度落实等开展全面评估。对检查中发现的问题,现场提出整改意见并督促立即改正,切实筑牢校园食品安全防线。
此次专项检查旨在通过强化监管,及时排查和消除食品安全风险,进一步压实学校主体责任,全面提升校园餐饮机构的安全意识与管理水平,为广大师生营造安全、放心的就餐环境。

我的孩子们,妈妈一直努力做你们最安稳的避风港,用耐心包容你们摔碎玩具时的慌乱,用温柔拥抱你们发脾气时的不安,用期许鼓励你们自己站起来。可最近,妈妈发现有一种无形的力量,正悄悄穿透这层保护——那就是手机屏幕后那个虚拟世界对你们童年的侵蚀。
记得那天,你瘫在沙发上,像只迷失方向的小兽,嘟囔着“没事干”。绘本、积木这些曾经最爱的玩伴,如今都失去了吸引力。可当我说“看会儿手机”时,你眼中瞬间被点燃的光芒让我心惊。我才惊觉,手机正在偷走你与真实世界相处的能力:吃饭时,你的目光盯在屏幕上,热乎的饭菜凉了都没吃几口;睡前,你抱着手机蜷在被子里,屏幕光映着你疲惫的脸,我连喊你三声名字,你都只是含糊地“嗯”一声,指尖还在不停滑动。
孩子们,妈妈理解手机里的世界多么迷人。动画片会一直笑,游戏通关会有奖励,短视频永远有新花样,比安安静静待着有趣多了。可你看着我揉红的眼睛,看着你放下手机后茫然失措的样子,心里满是心疼。我怕你错过的,不只是饭桌上家人聊天的温暖,更是窗外飞过的小鸟,是你手中画笔没画完的彩虹,是楼下小伙伴喊你去玩时清脆的声音。这些需要亲手触摸、亲耳聆听、亲身感受的鲜活体验,才是童年最珍贵的星光。
我深知,手机早已不是“可有可无的玩具”,而是融入我们生活肌理的工具。我们用它联系亲人、办理业务、获取资讯,它如同空气般无处不在。但“需要使用”不等于“必须依赖”,更不能任由它偷走你们本该灿烂的童年。
回想妈妈的童年,没有手机的岁月反而让我们的生活更加丰富多彩。我们在田野间追逐嬉戏,在小溪中捕捉鱼虾,在院子里跳皮筋、堆沙堡。那些简单却真实的快乐,至今仍记在记忆深处闪闪发光。那时的星光很亮,晚风很轻,快乐很深。
如今,随着人工智能技术的发展,电子产品越来越懂得如何吸引你们的注意力。游戏会精心调整难度让你们乐此不疲,短视频会持续推荐你们

喜欢的内容。它们提供触手可及的快乐,却在无形中削弱了你们主动探索和创造的能力。更让人担忧的是,当你们习惯于从手机中获得即时满足,是否会逐渐失去独立思考的耐心、面对挫折的勇气,以及在平凡生活中发现乐趣的灵性?
清华彭凯平教授提醒我们:人工智能虽然在某些认知能力上超越了人类,但它永远无法替代亲身实践带来的成长体验。它不能给你们解出难题时的成就感,不能替代与朋友和解时的温暖感动,也不能代替你们坚持完成画作后的自豪与喜悦。这些真正的成功与失败,欢笑与泪水,才是照亮成长道路的璀璨星光。
因此,亲爱的孩子们,妈妈想邀请你们共同许下一个约定:让我们合理使用手机,把它当作工具而非玩伴。让我们一起去探索这个精彩的世界:把手机从“离不开的必需品”,变成“偶尔用的消遣”。我们一起把时间分给蓝天,看云朵染成小兔子样子;分给草地,光着脚踩在上面感受痒痒的触感;分给画笔,把看到的、想到的都画在纸上,哪怕画得歪歪扭扭;分给人家,吃饭时一起聊学校的趣事,睡前听爸爸妈妈讲个故事;给朋友,周末一起去楼下院子做游戏,分享口袋里的糖果。
妈妈想让你们知道,成长不只是读书学习,更是学会和人相处和世界相处。和小伙伴一起玩游戏时的笑声,和妈妈一起择菜时的聊天,和爸爸一起安装玩具时的专注。这些“真实的互动”,比手机里的虚拟快乐更有力量。
孩子们,这个世界有太多比手机更有趣的事物:春天绽放的鲜花,夏日雨后的水洼,秋季飘落的树叶,冬日皑皑的白雪。这些需要用心观察、亲手触摸、亲身感受的美好体验,才是童年本该拥有的模样。
别让手机挡住了窗外的星光,别让屏幕偷走了你们眼里的光彩。你们的童年,本该像夏天的夜空一样,满是亮晶晶的星星,而不是只有手机屏幕那一点微弱的光。

别让手机「偷」走童年的星光

黄鑫



南门小学明确新学期工作任务主动接受监督

本报讯(通讯员 陈凤)9月8日,汉滨区南门小学以工作计划评议的方式全面部署新学期各项工作,明确各部门目标任务,并主动接受教师监督。据了解,该校领导班子将在期末依据计划完成情况在教师大会述职,并接受全员考核。
会上,各部门依次进行汇报。学校整体工作目标率先明确,为秋季学期发展指明核心任务与方向;支部工作计划聚焦加强组织建设、发挥党员先锋模范作用等方面提出具体措施;教学与教务工作围绕教学常规管理、课程体系建设及教学质

量提升制定详细规划,旨在通过教研活动与课堂教学改革持续提高学科教学水平;德育工作涵盖学生品德培养、行为规范养成、少先队活动开展及校园环境维护,多维度促进学生全面发展;后勤保障则从校园安全、物资管理、财务核算和行政协调等多方面入手,为学校日常运转提供坚实支持。
汇报结束后,参会人员各部门计划进行现场评议和打分,围绕内容的可行性、针对性与创新性展开讨论,在肯定亮点的同时提出优化建议。本学期所有部门工作计划将通过钉钉公告向全校教师公示,广泛接受监督。