



步起 心飞扬



在红色的跑道上,“小脚丫”的足音扣动大地,思绪如风般飞翔,笔尖沙沙作响。跑步,是身体的写作,步量世界,磨炼意志;写作,是思维的奔跑,穿越心灵,捕捉悸动。汗水与墨水交融,疲惫与灵感共生。当双腿的节奏与思维的律动同频,奔跑便成为创作的序曲,写作则化为灵魂的续航,使生命得以更丰盛地生长。

指导老师 冯远群

哨声

忧心悦(证号 2519088)

“滴、滴、滴滴滴……”小脚丫们穿着统一的团服,排着整齐的队伍,伴着哨声的节奏,步调一致地奔跑在柔石公园的健身跑道上。

这哨声,可不是蓝牙播放的,而是我们领队老师随着我们的脚步有节奏地按出来的。今天,老师让我们自己按,我、王盛来和张俞朵儿都抢着想按。最后,冯老师把哨子挂在我的脖子上。

这个哨子披着黑色外套,上面有两个纽扣,一个纽扣有小音符,另一个有一朵漂亮小花。打开开关,只要有节奏地按这朵小花就好。我的手微微颤抖,试了下:“滴……滴滴滴、滴滴……”就像小汽车一样滴滴乱叫。同学们听了,都说:“不是这样的。”我紧张极了,又重新按了几下,还是不行。哎!哨子的节奏虽然单调,但按好可真不是一件容易的事。

最后,哨子又回到老师手里:“滴、滴、滴滴滴……”大家又有节奏地跑了起来。

快乐奔跑

徐子乔(证号 2519082)

在风景如画的柔石公园,有一群热爱运动的孩子。他们一大早就来到柔石公园,呼吸着新鲜的空气,迎着朝阳,快乐地奔跑。

瞧!老队员张俞朵儿是我们的领队,由她带领着我们一起做跑前热身运动。同学们都跟着她做得有模有样。这样,我们的四肢和身体全都舒展开来了,为跑步做好充分的准备。

开始跑步了,在老师的带领下,同学们都靠右排成一列,在红色的跑道上飞奔起来。跑着,跑着,我就被同学们甩得远远的。我咬紧牙关拼命地追赶,跑得气喘吁吁,终于追上同学们。跑完一圈后,冯老师竟然让我做领队。我心里既激动又紧张。

冯老师一边跑一边不断地提醒我们,手臂要一前一后摆起来,小腿要跟着手臂摆动的节奏跑,用鼻子吸气,嘴巴呼气……我跟着老师的口令,摆起手臂,跑着跑着,发现原来跑步也不那么累了,不知不觉跑完一圈又一圈。

跑步后,我们做拉伸运动。瞧,高难度的“金鸡独立”,同学们都摇摇晃晃,东倒西歪,只有冯老师跟夏禾,稳如泰山,纹丝不动。看样子,我们还得多多锻炼才行呀!

“咔嚓!咔嚓!”阿姨给我们拍了大合照,留下每一次奔跑的美好瞬间。



宁海县银河小学205班

奇妙的晨跑

贺林洛(证号 2519090)

早上,空气中飘着草木的清香,阳光像碎金似的洒在地上,正是晨跑的好时候。

我早早来到柔石公园,远远就看见穿着绿色、红色跑服的小朋友,连起来像一块大花布。小朋友们像刚出笼的小鸟,叽叽喳喳地聚在一块儿。热身时,大家蹦蹦跳跳,胳膊腿甩得像小风车,满是劲儿。

我四处张望,忽然在人群里瞅见了冯老师。课堂上的她总梳着利落的丸子头,今天却扎着高高的马尾辫,一甩一甩的,衬得那张带着笑意的脸格外精神。她戴了顶白色鸭舌帽,帽檐下露出的眼睛亮晶晶的,身上穿了件鲜绿的运动背心,配着白色短裙和运动鞋,站在晨光里,精神饱满,像一个专业的运动员,和平时在课堂上的样子真是不一样。

跑完第二圈,我看见一群同学蹲在水沟边,脑袋凑成一团。我忍不住凑过去一瞧,呀!水沟里竟游着一条红白相间的鲤鱼!它的鳞片在阳光下闪着亮晶晶的光,嘴巴一张一合,像是在跟我们打招呼。

跑步结束时,小朋友们虽然满头大汗,脸上却洋溢着开心的笑容。整个清晨的美好,都被我们悄悄藏进了汗珠里,这真是一次奇妙的晨跑。

我学会了坚持

胡睿言(证号 2519074)

一开始,我觉得跑步可轻松了。一路上,可以边欣赏沿路的风景,边和同学聊聊天。

可没过一会儿,一滴晶莹的像露珠一样的汗水,从我的头发上滴到了脚上、跑道上。胸口很闷热,似乎透不过气来,双腿也越来越沉重。当我快坚持不住的时候,我听到了一旁的老师在大声地为我加油。我咬紧牙关,努力向前跑,终于顺利地跑完了第一圈。

跑第二圈的时候,我忽然脚一崴,筋扭了一下,很疼很疼。当我想放弃的时候,我忽然想起之前跟妈妈一起去海岛旅游时,看见一大群兵哥哥在刺眼的阳光下跑步。我们大声地喊着:“兵哥哥,加油!兵哥哥,加油!”他们那严肃的脸瞬间露出了笑容,好像跑得更起劲了。我一定要像兵哥哥一样坚持跑完第二圈。

最后,我终于跑到了终点。虽然已经是最后几名了,但是我觉得自己很棒,因为我学会了坚持。

跑道上的“冰丝巾”

柳秉岐(证号 2519076)

又是星期六,到了去柔石公园跑步的日子,我和同学们如约而至。

树叶一动也不动,知了的叫声在耳边回荡。太阳像一个大火球炙烤着大地,连跑道都像被晒冒烟了。我全身上下感觉在一个巨大的烤炉里,快要被烤成饼干了。还没开始跑,我就已经流汗了。

我们先排好队,男生一列女生一列,老师一声令下,我们以迅雷不及掩耳之势冲了出去。一开始,同学们跑得很轻松,可没跑几步,就气喘吁吁了。太阳照在身上,跑起来更热啦。我的腿也不听使唤,跑得越来越慢,落到了最后一个。

这时,冯老师转身往回跑,来到我身边,说:“柳秉岐,好样的。继续加油!”我有气无力地摇摇头说:“我,我跑不动了,热!”“这个给你。”我的脖子上一股凉意袭来,瞬间神清气爽。原来,冯老师在我的脖子上挂了一条冰丝巾,冰冰凉凉的,很舒服。我立马跑了起来,速度也加快了,超过了一个又一个人。太阳似乎也收起了光芒,不那么热了,跑道上吹来一阵阵凉风,掀起飘动的丝巾,轻柔地擦拭着我的脸庞,凉凉爽爽的,舒服极了。树叶轻轻地摇晃,树上的知了“知了、知了”地叫,仿佛在说:“加油啊,加油啊。”很快,我就跑到了终点。

“老师,这丝巾哪里买的?我喜欢。”跑完步,我问老师。“这是我参加跑步接力赛的奖品……”冯老师告诉我,虽然她跑得不如别人快,但她坚持不放弃,获得了三等奖。我戴着这条冰丝巾跑完了两圈。虽然冰丝巾现在已经不凉了,但是那凉凉的感觉和坚持不放弃的信念永远留在我的心里。



跟上队伍,继续跑!

夏禾(证号 2519077)

阳光明媚的早晨,在柔石公园绿树成荫的跑道上,响起同学们轻快的脚步声,还有“滴滴”的哨声。原来,是我们“小脚丫训练营”的小朋友,正在柔石公园的跑道上欢乐地奔跑。

我们205班金银花中队的小朋友也在其中,并且跑在队伍的最前面。跑着,跑着,累了,速度越跑越慢。这时,冯老师的声音响起了,“坚持住!跟上队伍!”听到老师熟悉的声音,我一下子就精神起来,甩起手臂,挺起身,越跑越快。

可能是因为跑得太快了,没过一会儿,我感觉似乎要断气了,腿也不听使唤,迈不开了。这时,冯老师突然从身后冒出来,鼓励我说:“夏禾,你可以的,继续跑!”说完,牵起我的手,和我肩并肩慢慢地向前跑。“一二一,一二一……”我放慢脚步,跟着老师的口令,继续跑起来。虽然我跑在了队伍的最后面,但我一直紧跟着队伍,坚持跑完了第2圈。

跑步过程中,我明白了坚持的重要性,坚持向前跑,就一定能到达胜利的终点!

我和姐姐一起跑

石若溪(证号 2519079)

每周六,我和妈妈都会去柔石公园跑步,姐姐却总在美美地睡觉。要是姐姐能陪我一起跑,那该多好呀!于是我跟姐姐商量:“姐姐,我们一起去跑步吧,跑步能锻炼身体呢!”这一次,姐姐终于答应了。

今天天气有点闷热,才跑了一会儿,我就气喘吁吁、大汗淋漓,两条腿像灌了铅似的迈不开步子,汗水不停地从脸上往下流。我真想停下来歇一歇,可听到带队老师有节奏的哨声,听到冯老师“加油,加油”的鼓励声,还有小朋友们跑步的脚步声,便还是咬着牙坚持着,努力往前跑。

我时不时回头往后看,心里琢磨着:“姐姐是不是也和我一样汗流浹背?是不是也想停下来?是不是也在咬牙坚持呢?”可始终没看见她的身影。

终于到了终点,我站在那儿,顺着红色的跑道,透过密密层层树林寻找姐姐。可左瞧右瞧,根本看不见她。我心想:“姐姐落下这么大一截,该不会停下来了把?”这时冯老师走了过来,我对她说:“冯老师,我姐姐在后面落下一大截,找不到她了。”冯老师笑着说:“叫姐姐多来跑跑,慢慢就能跟上我们啦。”

正说着,绿树间有个白色的身影在慢慢移动——一定是姐姐,她今天穿了白色运动服。我顺着跑道往回跑,果然是她。我学着老师的样子大声喊:“加油,姐姐,好样的!”姐姐一边擦汗一边喘气:“你们……你们跑得太快了!我……我跟不上!”我加快脚步迎上去,说:“冯老师说了,只要你们多来跑几次,肯定能跟上我们的。”说完,我牵起姐姐的手,一起跑向了终点。

分类广告

热线:0574-87254648

宁波名筑装饰设计有限公司遗失财务专用章一枚,编号33020510009460,声明作废

郑一澄遗失余姚智氪极行汽车销售服务有限公司开具的机动车销售统一发票一份,发票代码133022422506,发票号码06573323,金额207900元;遗失车辆合格证一本,合格证编号WCE05NS00034090,车架号L6T79MCN3SN045654,发动机号S4DK4C650,声明作废

宁波浩文国际物流有限公司遗失公章一枚(编号:33020610089124)、遗失财务章一枚(编号:3302060313039)、遗失法人章一枚(法人:徐强),声明作废
宁波奉化明欣企业服务有限公司遗失营业执照副本,统一社会信用代码91330283074936338K,声明作废

宁波挺潮餐饮有限公司遗失财务专用章一枚,编号33021210014319,声明作废
浙江君正基业资产管理有限公司遗失财务章一枚,编号3302100031223,声明作废
宁波润盛精密科技有限公司遗失财务专用章,编号33020610216245,声明作废

宁波双诚磁业科技有限公司遗失营业执照正、副本,统一社会信用代码91330283MA7N26HJ1X,核发日期:2024年5月27日,声明作废
宁波净世家环保技术有限公司遗失公章(编号33020310005552)、财务专用章(编号33020310005553)各一枚,声明作废

金洋锁遗失港中旅成得(宁波)置业有限公司开具的增值税普通发票,发票代码033021900105,发票号码06593217,金额:100000元,车位号:星旅城66号-1-262,特此声明遗失
宁波一见贸易有限公司遗失法人章(黄全明)、财务专用章各一枚,声明作废

注销公告

宁波市北仑区蔚斗和谐共理理事会经会员大会表决通过,决定注销,清算组已成立,望债权人接到通知之日起30日内,未接到通知的自本公告日起45日内,向清算组申报债权。
清算组电话:0574-86224491
宁波市北仑区蔚斗和谐共理理事会