2026年11月13日 星期五 责编:徐徐 王妙妙 审读:俞素梅

惠风和畅,健康向阳

鄞州区惠风书院

惠风和畅,向阳成长。健康是一切成长的基石,藏在畅快奔跑的操场、规律作息的日常、乐观舒展的心态里。小记者们用眼睛观察、用笔记录,写下运动的快乐、健康的感悟,分享阳光向上的校园故事。愿每一位惠风学子,练好体魄、涵养心力,在书香与欢笑中守护健康,带着自信与热爱奔赴美好,收获稳稳的幸福。

组稿老师 张建淼

健康第一,快乐成长

307班 刘奕含(证号J26106073)
指导老师:王佳楠

健康,只是身体的强健,还有心灵的阳光。健康是成长路上最珍贵的宝藏。拥有了健康,我们才能更好地成长。

想要拥有健康的身体,就要坚持锻炼。学校每天都会组织我们做眼保健操,让疲惫的双眼得到休憩。我们学校开设的阳光体育课程,是我最期待的时光。我们做操、跳长绳,在操场上奔跑,在草地上撒欢,校园里到处回荡着我们的欢声笑语。

学校每周还有道德与法治课,课堂上,我们可以敞开心扉,和同学、老师诉说心事。遇到烦恼不再独自憋在心里,学会调节情绪,保持乐观,守护心灵的健康。

学校为了让我们健康快乐地成长,提供了许多良好的条件。让我们珍惜校园美好的时光,迎着暖阳,快乐成长!

勇敢挑战,健康成长

411班 汤亦亭(证号J26100349)
指导老师:徐杨

健康的身体,快乐的心情,能让我们更好地成长。以前我特别怕水,看着小伙伴们在泳池里开心玩耍,我真羡慕,可自己一站到池边,腿就软了。

今年夏天,爸妈带我去游泳,好好锻炼身体。第一次下水,我紧紧抓住池边栏杆不敢松手,水漫到胸口,我的心怦怦直跳。我不断给自己打气,试着憋气、在水里吐泡泡,一点点适应水的包围。

练习并不顺利,我的动作很笨拙,还呛过好几口水。但我不想放弃,一次又一次地反复尝试。到现在,我还没有学会完整地游泳,但是我不再害怕水了,能稳稳漂在水面,蹬着腿往前挪一点点。我想在不久的将来,我一定能学会游泳。

游泳带给我勇气,也让我的身体更加强壮。我知道健康第一,坚持运动,敢于挑战自我,就能在汗水里收获快乐。成长,就是一次次不断突破自己。

与书相伴,健康向阳

610班 汤亦楚(证号J26107523)
指导老师:马晓雨

高尔基说过:“书籍是人类进步的阶梯。”健康的成长,不仅需要强健的体魄,更需要丰盈的心灵。读书,就是滋养心灵、助力我们幸福成长的最好方式。

我爱看书,阅读能平复情绪,给我乐观的力量。有一次我发高烧,浑身难受、没有精神。等吃完药身体稍微舒服一点,我便捧起心爱的书本,津津有味地读起来。沉浸在书香里,我不再烦躁,保持着轻松乐观的心情,书本陪着我慢慢康复。

我爱看书,阅读像一场奇妙的旅行,足不出户便能开阔眼界。我没去过草原,却能感受到它的辽阔;我没登过万里长城,却能体会到它的雄伟;我没遨游过宇宙,却能领略到它的浩瀚。阅读丰富了我的内心,让我心态阳光、积极乐观。

我爱看书,阅读教会我勇敢与坚持。书中人物迎难而上的精神深深打动我,每当我遇到作业难题时就会想起他们,重新振作,努力攻克困难。

阅读滋养心灵,乐观助力健康。我愿与书相伴,在书香里收获快乐,向阳成长。

守住心底的阳光

307班 胡苡琛(证号J26105225)
指导老师:王佳楠

成长是一段漫长美好的旅途。我们都盼望取得优异成绩,拿到闪闪发光的奖章,但健康才是成长路上最珍贵的行囊。守住心底的阳光,我们才能幸福成长。

强健的身体,是学习和生活的基础。如果一直闷在家里刷题,缺少户外运动,不仅会伤害身体,上课还容易注意力不集中。我们要合理饮食,远离垃圾食品,多吃蔬菜水果,好好呵护自己的身体。

心理健康同样重要。学习路上难免遇到难题,考试失利、和好朋友闹矛盾,都会带来烦恼。心里难受时不用独自硬扛,可以适当放松,向家人倾诉。学会调整心态,是成长的必修课。

我们不能沉迷电子产品。它只是学习工具,不要让娱乐占用太多时间。多把时间留给运动、阅读,陪伴家人,用好习惯守护身心健康。

成长不必匆匆赶路,学会劳逸结合。拥有健康的体魄与强大的内心,带着爱与勇气,一路向阳,幸福成长。

健康树上的快乐果实

409班 徐若睿(证号J26106496)
指导老师:马维淑

我的家,是一棵枝繁叶茂的参天大树。妈妈是树根和树干,给我安稳;爸爸是树枝和树叶,为我遮风挡雨;我是羽翼渐丰的小鸟,在家健康快乐地成长,为家里增添乐趣。

妈妈很温暖,有着大大的眼睛、圆圆的脸蛋,手心总是暖暖的。她常说:“身体是本钱,健康第一!”她陪我去公园散步、打羽毛球,小小的羽毛球来回飞舞,球场满是我们的笑声。我难过时,她会给我一个温暖的拥抱,给我满满的安全感。逛盲盒店时,她会像好朋友一样和我商量,懂我的喜好,守护我的小秘密。

爸爸比较严厉,戴着黑框眼镜,头发短短的。晚饭时,他常会指出我的不足,语速很快,叮嘱我按时吃饭、少看手机、早点睡觉。虽然听起来有些严肃,但妈妈说这是他爱我的方式。晚饭后,他陪我玩游戏;周末带我在花园种菜,教我松土、浇水;我们还会一起投喂小区的流浪猫,看着小猫进食,我心里甜甜的。

我是活泼开朗的小女孩,常扎着马尾辫,脸蛋红扑扑的,笑起来像向阳花。我爱分享趣事,偶尔扮鬼脸逗全家人开心。在学校,我认真上好体育课,跳绳比赛还拿到了名次;在家,我帮妈妈择菜、擦桌子,做力所能及的家务。

我们家这棵大树会越长越茂盛。我这只小鸟,沐浴着健康与快乐,展翅飞向更广阔的天空!



健康第一 幸福成长

315班 冯柳(证号J26107573)
指导老师:周艳



健康第一,幸福成长

510班 金彧琛(证号W26105764)
指导老师:俞静姣

家是我的快乐加油站

302班 石奕航(证号J26107354)
指导老师:单莹

家,如同春日暖阳,陪伴我长大。我们一家四口,是默契的“加油四人组”。

爸爸是家里的“运动教练”,常说:“身体棒,才是真的棒!”清晨,他带我去鄞州公园跑步,迎着朝阳互相追逐;傍晚,我们在家门口跳绳打卡,绳影翻飞,汗水滴落,我们却乐在其中。我学篮球时,一开始手忙脚乱,投篮总碰不到篮筐。爸爸耐心示范,鼓励我坚持练习。慢慢的,我的球技越来越好,身体也变得结实。他教会我,遇到困难不要轻易放弃。

妈妈是家里的“温暖老师”,温柔得像小太阳。清晨,她准时叫我起床,准备可口的早餐;放学后,她陪我阅读、写作业,耐心讲解难题。妈妈的笑容如春风,让我不再害怕学习。

我还有可爱的弟弟,他是家里的“欢乐小炮弹”。身为哥哥,我学着照顾他:陪他搭积木、教他数数,弟弟摔倒、哭闹时,我安慰他、逗他开心。我也会体谅爸爸妈妈:爸爸下班,我递上温水,和他分享校园趣事;妈妈疲惫时,我帮她捶背、唱歌。在陪伴家人的过程里,我慢慢变得懂事独立。

一家四口紧紧相依。爸爸陪我锻炼,妈妈细心呵护,弟弟带来欢笑。我会坚持运动,养好身体,和家人一同幸福成长!

黄山之行

312班 何濯余(证号J26102083)
指导老师:邬行健

假期,妈妈带我踏上了黄山。远远望去,黄山山峰高耸入云,好似一把把利剑直插云霄,那气势真令人震撼。

一开始,我还精力充沛,蹦蹦跳跳地冲向台阶,像只欢快的小鹿。可没爬多久,双腿就像两根发软的面条,开始不住地打颤。我扶着栏杆,大口喘着粗气,汗水湿透了衣衫。望着那似乎永远没有尽头的台阶,我满心沮丧,脚步也渐渐沉了,暗暗埋怨自己爬得太慢。

这时,妈妈的安慰声传进我的耳朵:“宝贝,别着急,累了就歇一歇。你看,黄山的景象多有趣啊!”我听了妈妈的话,精神一振。对啊!为什么要把欣赏美景弄得跟跑步比赛一样呢?于是我不再着急赶路,而是走走停停,细细欣赏起路边的风景:那形态各异的松树,有的像展翅欲飞的雄鹰,有的像亭亭玉立的少女;还有那些奇形怪状的石头,更是让人浮想联翩。边走边赏景,脚下的疲惫也被变换的景色扫去大半。

终于登上山顶,脚下白茫茫的云海,一如波涛汹涌的大海,一望无际;黄山在云海中忽隐忽现,真像故事里的仙境。眼前的美景让我久久陶醉,流连忘返。

这次旅游让我明白,健康不仅要有强健的体魄,更要有平和的心态。面对困难,不必强求,接纳疲惫,坚持前行,就能收获成长与幸福。

健康快乐成长

411班 司徒诚轩(证号J26107747)
指导老师:徐杨

在秋高气爽的一个周末,我和爸爸妈妈来到了亭溪岭古道。之所以喜欢登山,是因为登山不仅能让我们亲近自然,还能强身健体,收获快乐。

进入古道,景色就格外美丽。先是一扇古色古香的门,像士兵般站立在古道上。往前走便是龙腾溪岭,假山里面有一条神气活现的“龙”在吞云吐雾呢!最后见到的是一座小小的水库,碧绿的水与青翠的竹子交相辉映。秋风吹过,山间纯净的空气与竹木的清香让人心旷神怡。

顺着石阶缓步而上,就是有着浓厚历史文化的太平军遗址,传说这是太平军与清军打仗的地方。旁边的凳子是一枚枚中国象棋的棋子,它们好像还是活着的士兵,在守护着这片山林呢!

景色最优美的当属山顶的百步剑了,百步剑是明朝时所建造的烽火台。站在高处俯瞰,山下的景色一览无余,真是“会当凌绝顶,一览众山小”。不远处的风车公路格外显眼,一个个风车不知疲倦地转动叶片,为古道注入现代的活力。

如今,这条美丽的古道迎来送往很多踏青人,也用它的人文积淀向人们讲述着它的故事。对我而言,它向我传递自然的力量,让我健康、快乐成长。

健康第一,幸福成长

602班 黄翊(证号J26102363)
指导老师:柳静君

每个人的身体健康永远排在第一位,拥有健康,才能幸福成长。“健康第一,幸福成长”这句话,深深印在了我的心里。

记得有一次外出就餐,看着满桌美味菜肴,我迫不及待地拿起筷子,夹起排骨狼吞虎咽。因为吃得太急,一块骨头卡住了喉咙,咽不下去,也吐不出来,难受极了。后来在大人的及时帮助下,不适才慢慢缓解。这件事让我心有余悸,也让我懂得吃饭一定要细嚼慢咽,重视身体健康。

健康藏在生活的点点滴滴里。我们要选择健康的食物,坚持体育锻炼,做到劳逸结合,保持规律作息。不暴饮暴食,养成良好生活习惯,用心守护自己的身体。

健康成长是一场漫长的旅程。好好爱惜身体,是成长路上最重要的事。健康相伴,我们才能安心学习、感受生活,收获属于自己的幸福与美好。

我的身体“罢工”了

307班 杨沐哲(证号J26100338)
指导老师:王佳楠

去年冬天,我的身体突然“罢工”了。

那天下午,我坐在座位上头晕目眩,书本上的字一个个都变成了小蚂蚁,跑来跑去的。裘老师发现我不对劲,立刻通知我爸爸,让他接我回家看医生。

我浑身发烫,感觉身处火山口一样,一量体温,已经飙到39.8℃。这时,化验单出来了,我得了可怕的甲流,医生说要在家里休息一周。

生病的感觉真是太难受了。我最爱看的《蛟龙行动》也不想看了,奶奶做的糖醋排骨我也吃不下了,只能不停地喝水、吃药,然后就是昏昏沉沉地睡觉。除了这些,其他都没力气做。那时我才发现,原来生病这么难受,每天能蹦蹦跳跳、能大口吃饭,是件多么幸福的事呀!

好不容易退烧了,甲流病毒被赶跑了。回到学校,麻烦又来了:落下的作业堆成了一座小山,我一笔一笔地补作业,手都写麻了。我这才明白,生病不仅身体难受,还会“欠债”,健康才是真的好。

从那以后,我每天好好吃饭,坚持每周末去打篮球。因为我懂得:只有身体棒棒的,才能快快活活地成长。