



跑步机上比耐力,组合器械上赛力量

让运动嗨起来

1月25日,薛城舜耕中学枣庄日报小记者一行26人走进龙门健身,跑步机上比耐力,组合器械上赛力量,动感单车让运动嗨起来,体验到有氧教室的独特魅力。

走进龙门健身,小记者看到琳琅满目的健身器械,惊喜连连。在经理王士魁的介绍下,小记者认识了跑步机、动感单车、组合器械等。一开始,大家小心翼翼地尝试着各种器械,兴奋而开心。不一会,个个喜上眉梢,有说有笑地在跑步机上比谁坚持的时间长,尽管大汗淋漓,也兴致不减。练臂力,赛拉力,比拳击,兴

致勃勃,笑声不断。在霓虹灯下,伴随着劲爆的音乐,教练的口令,大家互相用行动演绎了动感单车的极致魅力,上坡,下坡,弯道,模拟各种场景进行骑行训练,体验到了让运动嗨起来的状态,忘我骑行,随乐舞动,乐而不疲,精彩生活。

这种挑战自己,战胜自己的精彩运动,极致运动,在龙门健身体验各种室内有氧运动既新鲜又刺激。

(张烨 文/图)

放烟火

台儿庄区实验小学四(2)班 小记者 宋娇娇 辅导老师 胡文秀

今天,我同爸爸一起在院子里放烟火。

爸爸点燃了导火线,只听“咝”的一声,烟火腾空而起,喷出五颜六色的火花。我嚷着要自己放。我从爸爸手中拿过一支点燃的香,碰了一下放在地上的“火箭”烟火的导火线,火没点着,烟筒却撞倒了。我扶直了烟筒,侧着身子半蹲着,一手

把点燃的香伸到导火线上。导火线“咝咝”一声响,我赶紧缩回手,朝爸爸那儿奔去。还没等他转过身,“啪”的一声,“火箭”在空中爆炸了,飞出了一个白点。白点随风飘落,原来是一个小降落伞。我回过头来,小降落伞已稳稳落了地。爸爸笑着说:“这真是名副其实的‘放了烟火给别人看呀!’”

天空下起了鹅毛大雪。雪给大地盖上了一层厚厚的棉被,给大树穿上了白色的棉衣。屋顶、树丛上的白雪看上去就像一块块奶油

大蛋糕,惹人喜爱。我从树底下走过,脚下的雪发出“咯吱咯吱”的声响;树上的雪落到我的头上、手上,冰凉冰凉的。

雪给我们带来了欢乐。因为可以堆雪人、打雪仗、滑冰……我们在雪地里玩得高兴极了!

下雪了!真好!

下雪了

市中区建设路小学一(10)班 小记者 戚贵尧 辅导老师 刘红

雪花

山亭区实验小学三(4)班 小记者 李忠政 辅导老师 许西侠

今天星期二,早晨起来,天空阴沉沉的。不一会儿,雪花漫天飞舞,飘落下来。有的像鹅毛,有的像蒲公英的种子,有的像蝴蝶……一会儿落在屋顶上,一会儿落在树枝上,还不时地撞在行人的脸上。

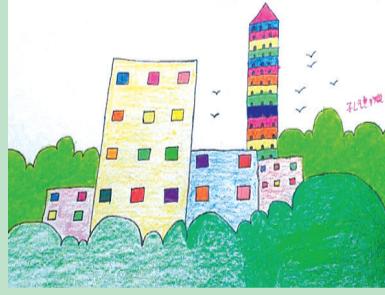
大地上,田野里,房屋上,一片银白,铺满了厚厚的积雪,树叶上像开满了一朵朵白花。常青的松柏,弯

弯的柳条,宽宽的棣棠叶上,也像戴上了皇冠。人工湖公园的围墙上也落满了雪,蜿蜒曲折,像一条条银蛇。

走在上学的路上,道路两旁的树枝上都落满了雪,树枝被风吹得不住地抖动。树枝上的雪花不时飘落下来,纷纷扬扬,像是在欢迎我们这些上学的孩子,又像在招呼穿行在雪地里的家长……

学校操场上,有的同学在堆雪人,有的在打雪仗,还有的在捏雪球……不亦乐乎,整个操场变成了同学们欢乐的海洋……

我不禁在想,雪花给我们带来了欢乐,也给田野里的麦苗盖上了棉被,更给勤劳的农民带来了丰收的希望,他们一定会喜笑颜开,“瑞雪兆丰年”啊,来年又会是幸福美好的时光……



美丽的城市

市中区光明路小学二(1)班
小记者 孔德璇 辅导老师 沈莉

孔雀(树叶画)

薛城区南临城小学六(1)班
小记者 刘海清 辅导老师 陈伟

贺新年

市中区鑫昌路小学三(4)班
小记者 何晓宇 辅导老师 姜佳容



堆雪人

山亭区实验小学三(3)班
小记者 宁韩 辅导老师 罗敏

冬天如画,快乐如雪

台儿庄区实验小学五(4)班
小记者 王梓衡 辅导老师 梁颖

七星瓢虫

山亭区实验小学五(2)班
小记者 冯琳琳 辅导老师 刘忠付